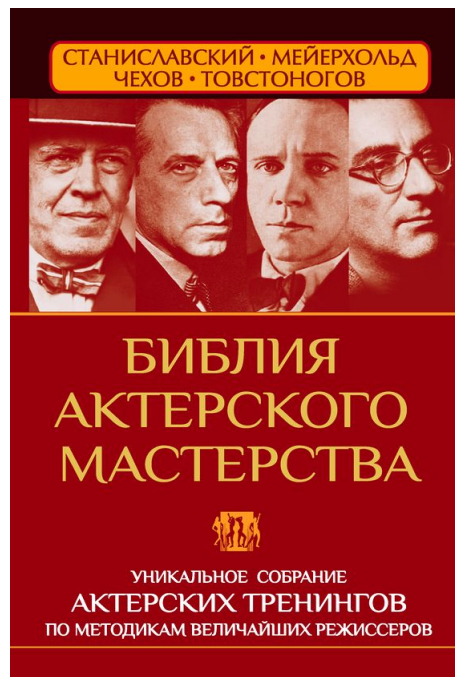


Вера Полищук, Эльвира Сарабьян

**Библия актерского мастерства.  
Уникальное собрание актерских  
тренингов по методикам величайших  
режиссеров**



хочет добиться мастерства в общении любого рода.

Эта книга для всех, кто

В первую очередь – для самих актеров. А также для руководителей театральных студий, абитуриентов, поступающих в театральные вузы, студентов. Но не только. Все, кто профессионально занимается театром (или желает им заниматься), найдут в этой книге концентрированную практику, которая уже несколько десятилетий с успехом применяется во всем мире.

Предлагаемые в ней тренинги, основанные на уникальных творческих подходах знаменитых режиссеров – Станиславского, Мейерхольда, Чехова, Товстоногова – великолепное пособие для всех, кто хочет добиться мастерства в общении любого рода: публичных выступлениях, спорах, дискуссиях, лекциях и в каждодневных беседах между людьми. Рекомендуем эту книгу всем, кто хочет получить в руки инструмент для развития умения убеждать, быть интересным собеседником.

Системы обучения актеров и режиссеров, предложенные признанными классиками театрального искусства, откроют вам всю полноту удивительного мира театра. А цитаты из книги Эдда Хукса «Актерский тренинг для всех, кто хочет стать такими, как Брэд Питт и Анджелина Джоли» продемонстрируют, как классическое наследие может быть переосмыслено в мире современного театра и кино.

Бесценным пособием по исследованию человеческой души станет эта книга и для психолога. Ведь вместе с ней он получает в руки методический аппарат, который может применяться в тренингах и индивидуальных консультациях. Каждый, кого интересует сложное искусство общения людей между собой, найдет здесь ответы на самые сложные вопросы, касающиеся отношений между людьми и окружающим миром.

## **Часть первая**

### **Актерский тренинг по системе Станиславского**



Наследие Константина

Сергеевича Станиславского велико и многогранно. Его знаменитая «система» завоевала весь мир и оказала громадное влияние на культурный облик эпохи. Тот облик, который мы знаем по кинофильмам, театральным постановкам и мемуарной литературе. Без всякого преувеличения можно сказать, что система Станиславского – явление эпохальное.

Несмотря на то что создавалась система Станиславского исключительно как инструмент обучения актерскому мастерству, она, как всякое великое явление, вышла за рамки театральной школы. Труды К. С. Станиславского, в которых изложены теоретические и практические основы «системы», до сих пор остаются незаменимыми пособиями для психологов, администраторов, менеджеров, коммуникаторов, продавцов, всех, кто по роду своей деятельности должен быть немного актером – должен уметь на телесном уровне психологически достоверно изображать чувства и эмоции.

«Система Станиславского» построена на овладении «инструментом веры». В ней нет ни одного упражнения или этюда, которые бы делались «просто так», для отработки навыка. Любое действие должно быть оправдано изнутри – то есть актер должен создать сам для себя такую правду, в которой бы он жил и действовал естественно и органично. Сценическая «вера» и «правда» были для Станиславского непременным условием работы актера, главным законом сцены. Открытие этого закона и сделало его систему столь эффективной и популярной.

### **Настрой и состояние**

Театральное представление – это всегда процесс взаимодействия партнеров. Причем партнером для артиста является не только другой артист, но и публика, и даже неодушевленные предметы (реальные или воображаемые). Часто артист сам для себя является партнером: любой монолог, в котором персонаж сомневается, мучается, задается неразрешимыми вопросами, обращен внутрь себя.

Взаимодействие с партнером, общение с ним – альфа и омега сценического бытия. На сцене не бывает моментов, когда артист ни с кем не общается. Не бывает таких моментов и в жизни.

Но если в жизни мы взаимодействуем с людьми совершенно естественно, часто произвольно, то в условиях сцены настоящее, полное общение с партнером достигается с трудом. Так происходит не только от того, что актер вынужден произносить чужие слова, жить чужой жизнью. Для того чтобы начался процесс взаимодействия с партнером на сцене, нужно на время репетиции или спектакля остановить то внутреннее общение, которое совершается непрерывно. Артист же, по словам Станиславского, «человек, которому присущи человеческие слабости. Приходя на подмостки, он естественно приносит с собой присущие ему жизненные помыслы, личные чувства, размышления, рожденные реальной действительностью. Поэтому и в театре его житейская, обывательская линия не прекращается, а при первой возможности вкрапывается в переживания изображаемого лица. Артист отдает себя роли лишь в те моменты, когда она его захватывает. Тогда он сливается с образом и творчески перевоплощается. Но стоит ему отвлечься от роли, и снова он захвачен собственной, человеческой линией жизни, которая уносит его или за рампу, в зрительный зал, или далеко за пределы театра, и там ищет для себя объектов мысленного общения. В эти моменты роль передается внешне, механически. От таких частых отвлечений линия жизни и общения поминутно прерывается, а опустевшее место заполняется вставками из собственной жизни артиста, не имеющими отношения к изображаемому лицу». [1]



Актерская игра это не «сначала говорите вы, потом я, сначала ваша реплика, потом моя». Это постоянное общение в режиме реального времени, чем-то похожее на секс.



Когда ваш партнер по сцене говорит, вы должны активно его слушать, то есть, не перебивая, постоянно думать о том, как бы вы ответили на то, что он вам говорит. Вы придумываете ответы, но пока держите их при себе.

Эд Хуке. Актерский тренинг [1 - Здесь и далее цитаты по книге: Эд Хуке. Актерский тренинг для всех, кто хочет стать такими же, как Брэд Питт и Анджелина Джоли. 150 советов от мастера. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2010.192 с. (Золотой фонд актерского мастерства).]

Действие на сцене должно быть непрерывным, даже в те моменты, когда внешне ничего не происходит. Надо понимать, что действие – это, в первую очередь, воздействие на партнера и восприятие его контрдействия. Какой характер будет носить это взаимодействие, зависит от сюжета пьесы, ее интриги и событий. Главное, чтобы оно было взаимодействием людей, живущих в данных сценических обстоятельствах. Только в этом случае сценическое действие захватит и самих актеров, и людей, сидящих в зрительном зале. Но жить на сцене в предлагаемых обстоятельствах, к сожалению, часто оказывается для актеров непосильной задачей. Две самые распространенные ошибки: играть самого себя (то есть приносить на сцену свои личные проблемы, убеждения, интересы, конфликты); и изображать персонаж при помощи актерских штампов. Тренировочные упражнения и этюды, предложенные в этой книге, учат избегать этих опасных ошибок.



Драматург и режиссер Дэвид Мэмет считает сцены переговорами. В любых переговорах можно победить, а можно проиграть. А вы влетаете и объявляете партнеру по сцене, что будет дальше. Кажется, что бы он ни сказал и ни сделал, вы не передумаете. Другими словами, вы ставите себя на такое место, где возможность переговоров исключается. Я называю это актерской ошибкой.

Эд Хуке. Актерский тренинг

Как же «зажить жизнью роли»? Как не выпустить из своей власти внимания тысячной толпы, сидящей в зрительном зале? Как обеспечить непрерывность процесса общения с партнерами своими чувствами, мыслями, действиями, аналогичными чувствам, мыслям, действиям изображаемой ими роли? Что нужно делать для того, чтобы вовлечь в сценическое общение зрителя, сделать его своим партнером, участником действия? Ответом на все эти вопросы явилась система Станиславского.

### **Развитие внимания**

Любой театральный тренинг начинается с упражнений на внимание. Первое, чему учится актер – умению воспринимать и слышать окружающий его мир. Тренинг общения

с партнером – это, прежде всего, тренинг внимания к партнеру. Такого внимания, которое Станиславский называл «бдительностью» чувств.

Актер должен стараться выработать в себе особую бдительность чувств именно на сцене и в репетиционном зале (ее можно развить!). Чтобы улавливать оттенки голоса партнера, которых он прежде не слышал. Чтобы открыть в лице партнера черты, которых он раньше не замечал. Чтобы видеть вокруг себя детали, слышать звуки и ощущать запахи, которых он никогда не видел, не слышал, не ощущал. Чтобы творчество каждый раз было новым, неповторимым, сегодняшним. Чтобы сегодня захватить внимание партнера так, как никогда раньше. Чтобы сцена служила не фальшивой игре, но открытию. Каждая вновь открытая на спектакле черточка, деталь, вновь завязанный контакт – это словно свежий ветерок, очищающий атмосферу постоянно повторяющегося представления. Одновременно это свидетельство того, что творческий аппарат актера в порядке. [7]

Внимание можно тренировать, наблюдая как мир в целом, так и отдельные явления и предметы. Когда какой-то предмет привлекает наше внимание, мы начинаем мысленно пытаться постичь его, то есть предмет становится объектом нашего внутреннего общения. Станиславский подчеркивал эту особенность наблюдений за предметами и явлениями.

Внимание к кому-либо или чему-либо есть начало общения. Но внимание может быть направлено и на себя, на ту внутреннюю сущность, с которым актер общается во время одиночных монологов. Взять, к примеру, знаменитый монолог Гамлета. Каким напряженным, сосредоточенным вниманием должен обладать актер, чтобы простые слова «Быть или не быть?» – пронзили сердце каждого сидящего в зале человека!



Внимание к кому-либо или чему-либо есть начало общения.

Обращение к самому себе на сцене, или самообщение требует особого внимания. Ведь в реальной действительности

мы очень редко говорим сами с собой, и если это происходит, то чаще всего сдержанно, тихо, так, как бы про себя. Когда в реальной действительности мы говорим громко сами с собой при самообщении? Тогда, когда мы возмущены или взволнованы настолько, что не в силах сдержать себя, или когда мы сами себе втолковываем какую-нибудь трудно усваиваемую мысль, которую не может сразу охватить сознание, когда мы зубрим и звуковым путем помогаем себе запомнить усваиваемое; когда мы выявляем наедине с собой мучающее или радующее нас чувство, хотя бы для того, чтоб облегчить душевное состояние. Все эти случаи самообщения встречаются очень редко в действительности и очень часто на подмостках.

В тех случаях, когда мне приходится там общаться с самим собой молча, я чувствую себя прекрасно и даже люблю этот вид самообщения, хорошо знакомый мне по реальной

жизни, он выходит у меня естественно. Но зато, когда мне приходится стоять на подмостках глаз на глаз с самим собой и произносить длинные, витиеватые монологи в стихах, я теряюсь и не знаю, что мне делать. [1]

Как оправдать на сцене то, чему в подлинной жизни мы почти не находим оправдания? Где надо искать при таком самообщении этого «я – сам?» Человек – многосложен. Куда обращаться? К мозгу, к сердцу, к воображению, к рукам, к ногам?.. Куда и откуда направлять внутри себя токи общения? Для этого процесса, говорит Станиславский, необходимы определенный субъект и объект. Однако где же они сидят в нас?

Лишенный двух общающихся внутри центров, я не могу удержать в себе разбегающегося, не направленного внимания. Неудивительно, что оно летит в зрительный зал, где нас всегда подкарауливает неотразимый объект – толпа зрителей. [1]

Первое, чему должен научиться актер – умению собирать внимание в одну точку. И не случайно тренинг внимания начинается с внимания к себе, с самонаблюдения и самообщения. Но где же находится точка, в которой должно сконцентрироваться внимание актера? Станиславский утверждал, что этим центром внимания является не головной мозг (обычный центр нашей нервной психической жизни), а другой центр, находящийся близ сердца, там, где солнечное сплетение. Когда умственное внимание, исходящее из головного мозга, направляется в солнечное сплетение (или духовное сердце – согласно некоторым эзотерическим традициям), человек вступает в подлинное, полноценное общение со своим глубинным «я». Вот как описывал этот опыт сам Константин Сергеевич:

... я попробовал свести между собой для разговора оба упомянутых центра. Мне почудилось, что они не только определились во мне, но и заговорили. Головной центр почувствовался мне представителем сознания, а нервный центр солнечного сплетения – представителем эмоции. Таким образом, по моим ощущениям, выходило так, что ум общался с чувством. «Что ж, – сказал я себе, – пусть общаются. Значит, во мне открылись недо-стававшие мне субъект и объект. [3]

Что же дает это общение ума и чувства? Станиславский продолжает:

С описанного момента, мое самочувствие при самообщении на сцене стало устойчивым не только при молчаливых паузах, но и при громком словесном самообщении. [3]

Когда речь идет о взаимодействии с партнером на сцене, кажется, что с процессом общения справиться намного легче, чем при общении с самим собой. Действительно, это так. Но как найти точку, куда следует направлять внимание, в том случае, если речь идет об общении с партнером? И тут мы встречаем трудности, которые надо знать и с которыми надо уметь бороться.

Например: мы с вами на сцене, и вы общаетесь непосредственно со мной. Но я большой. Видите, какой я! У меня нос, рот, ноги, руки, туловище. Неужели же вы можете сразу общаться со всеми частями тела, из которых я составлен? – допрашивал меня Торцов. –

Если же это невозможно, то изберите какую-нибудь часть, точку во мне, через которую вы будете общаться.

– Глаза! – предложил кто-то. – Они – зеркало души.

Как видите, при общении вы, прежде всего, ищете в человеке его душу, его внутренний мир. Ищите же во мне мою живую душу, мое живое «я». [1]

Тренинг внимания проходит в три этапа:

- наблюдение за объектом общения (живым или неодушевленным),
- нахождение точки внимания при общении с самим собой,
- нахождении точки внимания при общении с партнером.



Вы на одной из первых репетиций, в руке у вас сценарий. В это время самое важное – найти эмоциональные магистрали. Эмоции побуждают нас действовать. Для того чтобы построить сцену и создать персонаж, важно с самого начала внимательно наблюдать за тем, какие эмоции возникают у вас в ответ на действия партнера по сцене. Вы замечали, что когда он произносит реплику, вы эмоционально отстраняетесь от него и смотрите в текст? Поднимите голову и слушайте. У вас должно появиться чувство, что он обращается к вам. Только после этого заглядывайте в текст, чтобы прочитать свои слова.

Эд Хуке. Актерский тренинг

<

>

## **Упражнения и этюды к главе «Развитие внимания»**

### **Наблюдение за объектами ближнего круга**

//-- Упражнение 1 --//

Начинать развивать внимание следует с тех предметов, которые окружают вас в повседневной жизни. Они называются объектами ближнего круга. Выберите какой-нибудь предмет, который находится в вашей комнате, стоит всегда на одном и том же месте. Например, будильник. Рассмотрите его хорошенько. Начинайте разглядывать линии, цвет, форму. Проведите взглядом по его поверхности, «ощупайте» ее глазами, постарайтесь на расстоянии почувствовать, какая она – шероховатая или гладкая, пыльная, поцарапанная?

Можете взять будильник в руки, повертеть его, осмотреть заднюю, верхнюю и нижнюю панели, подумать, зачем здесь все эти винтики и кнопочки, для чего они служат. Рассмотрите циферблат, его форму, размер, цвет. Какого цвета и формы цифры на нем? Есть ли секундная стрелка? Если да, то в течение одной минуты следите глазами за ее ходом, постарайтесь уловить его ритм. Бывают и электронные будильники – тогда вместо циферблата рассматривайте экран, цифры, обозначающие часы и минуты, и мелькающее между ними двоеточие, которое отсчитывает секунды.

//-- Упражнение 2 --//

Аналогичным образом рассматривайте предметы в своей комнате:

- Книгу
- Люстру
- Настольную лампу
- Телефон
- Фотоальбом
- Компьютерную мышь
- Комнатное растение
- Рисунок на обоях

Рассматривая эти предметы, постарайтесь проникнуть в их сущность, понять их назначение, оценить их необходимость.

//-- Упражнение 3 --//

Возьмите в качестве объекта наблюдения любой объект из вашего ближнего круга, например, чайную ложечку, и придумайте его «историю». Не ограничивайте свою фантазию, выдумывайте, творите, даже если ваша история будет похожа на сказку.

### **Наблюдения за объектами дальнего круга**

Объекты дальнего круга – те, которые встречаются вам за пределами вашего дома. В первую очередь, это люди, с которыми вы общаетесь.



Из-за алкоголя не просто путается язык. Он также меняет восприятие. Вот вам домашнее задание: отправляйтесь на вечеринку, но пейте только лимонад или минеральную воду. Не притрагивайтесь к алкоголю. Наблюдайте за друзьями, которые будут пить горячительные напитки. Пусть это станет для вас уроком актерского мастерства.

Эд Хуке. Актерский тренинг

//-- Упражнение 4 --//

Актеры становятся друг напротив друга в два ряда. Первый делает какое-либо движение. Второй (стоящий напротив него) повторяет это движение. Третий (стоящий рядом с первым в противоположном ряду), наблюдая за вторым, делает то же движение. Так, движение, заданное первым, повторяется «зигзагом».

//-- Упражнение 5. --//

//-- «Зеркало» --//

Это упражнение предложено Л. М. Шихматовым. Два актера становятся друг против друга. Один как бы смотрится в зеркало, другой является «отражением» и повторяет все движения первого. Это упражнение имеет ту особенность, что «зеркало» проделывает движения левой рукой в ответ на движение правой руки смотрящегося (как в настоящем зеркале). В этом упражнении важна одновременность, поэтому первый должен начинать движения медленно, чтобы «зеркало» вовремя улавливало каждое движение. У «зеркала» движения должны точно совпадать с движениями смотрящегося. Можно делать перед зеркалом гимнастику, причесываться, пудриться, протирать стекло, завязывать галстук, бриться и т. п. Затем участники меняются местами. (Можно поставить пустую раму и делать упражнение через раму.) [4]

//-- Упражнение 6 --//

Задание такое же, как и в предыдущем упражнении, но, совершая все эти действия, разыграйте этюд на основе диалога из книги Рута Мартона «Э. М. Ремарк. Береги себя, мой ангел. Интимный портрет писателя»:

– Гарбо жила тогда с Джоном Гилбертом. Как-то раз ей не спалось, и она рано утром спустилась к нему в номер, открыла дверь и увидела, как Джон лезет в комнату через открытое окно. Она была, конечно, вне себя.

– Где ты был? – потребовала она ответа.

– Я? Естественно, в кровати.

– Но ты только что прошмыгнул сюда...

– Нет, я крепко спал! Ты меня разбудила.

– Лучшая защита – это нападение, – прервал свой рассказ Бони [так Мартон называет Ремарка. – Прим. ред.], озорно подмигнул и продолжил свое повествование.

– Ты?! Крепко спал? Да я своими глазами все видела... и что означает губная помада на твоей физиономии?

– Откуда на ней может быть губная помада?

Она продолжала эту ссору еще битый час, но ей не удалось заставить его признаться. В конце концов Гарбо пришлось просто сдаться.

Это была одна из любимых историй Бони, и он утверждал, что она абсолютно правдива. Его собственный комментарий к ней был краток: «Никогда не уступать!»

//-- Упражнение 7 --//

Актер ходит по комнате, за ним идет партнер. Задача партнера – повторять все движения актера, стать его «тенью». После окончания упражнения поменяться ролями.

Слушайте другого актера всем телом, а не только ушами.

Эд Хуке. Актерский тренинг

//-- Упражнение 8 --//

Задание такое же, как и в предыдущем упражнении, но при этом разыграйте диалог Петра I и шута Балакирева:

– Знаешь ли ты, Алексеич, – сказал однажды Балакирев го сударю при многих чиновниках, – какая разница между колесом и стряпчим, то есть вечным приказным?

– Большая разница, – сказал, засмеявшись, государь, – но ежели ты знаешь какую-нибудь особенную, так скажи, и я буду ее знать.

– А вот видишь какая: одно криво, а другое кругло, однако это не диво; а то диво, что они как два братца родные друг на друга походят.

– Ты заврался, Балакирев, – сказал государь, – никакого сходства между стряпчим и колесом быть не может.

– Есть, дядюшка, да и самое большое.

– Какое же это?

– И то и другое надобно почаще смазывать...



(Полное и обстоятельное собрание подлинных исторических, любопытных, забавных и нравоучительных анекдотов четырех увеселительных шутов Балакирева, Д'Акосты, Педрилло и Кульковского)

//-- Упражнение 9 --//

Группа становится в круг. Каждому дается несколько букв алфавита. Ведущий задает какую-либо фразу, например, «Тиха украинская ночь». По знаку ведущего актеры начинают хлопать в ладоши – в порядке, в котором расположены буквы во фразе. Первым хлопает тот, у кого буква «Т», вторым – буква «И», и т. д. Надо передать всю фразу хлопками и не ошибиться.

//-- Упражнение 10 --//

Участникам тренинга показывают рисунок с множеством предметов или карту неизвестной местности. Актерам дается минута на то, чтобы запомнить расположение предметов на рисунке или населенных пунктов на карте. Затем рисунок/карту убирают. Они должны сообща восстановить правильное расположение предметов/населенных пунктов.

//-- Упражнение 11 --//

Актеры разбиваются по двое-трое. Каждой группе дается предмет, который они рассматривают в течение нескольких минут. За это время они должны не только хорошо рассмотреть предмет, но и заглянуть в его прошлое, придумать ему «родословную». В конце упражнения каждая группа рассказывает про свой предмет. На основе этих историй все вместе сочиняют мини-пьесу, в которой принимают участие все предметы.

### **Точки внимания при взаимодействии с партнером**

Каждый предложенный этюд разыгрывайте, стараясь найти точки внимания при взаимодействии с партнером.

//-- Упражнение 12 --//

Молодожены в зале бракосочетания. Они только что расписались, надели кольца. Звучит музыка, они должны станцевать свой свадебный танец. Они долго репетировали этот вальс, брали уроки. Но невеста чувствует, что у нее качается каблук, и если она будет сильно наступать на ногу, каблук может отвалиться. А хромать в танце не хочется – тем более что все снимают на видео.

Когда мы несколько раз сыграли пьесу перед публикой, я наконец извлек для себя важный урок: подыгрывайте тому, что делает ваш партнер по сцене.

Эд Хуке. Актерский тренинг

//-- Упражнение 13 --//

Группа туристов после тяжелого перехода решила сделать привал. Все очень устали, но надо ставить палатки, разжигать костер, готовить пищу. Усталость валит с ног, все выполняют свои обязанности через силу.

//-- Упражнение 14 --//

Один из актеров выходит из комнаты. Остальным дается задание создать шум: разговаривать, напевать, ругаться и т. д. По сигналу руководителя актер входит в комнату. Его задача – привлечь к себе внимание остальных, чтобы сделать важное сообщение. Он должен сам продумать тему сообщения и способ привлечения внимания. Этюд можно усложнить – например, по условиям игры, у актера болит горло, и он не может громко разговаривать. Или же сообщить свою новость в виде четверостишия (он должен сочинить его за дверью).



Будьте непредсказуемым

Один из самых ценных подарков, который вы можете преподнести своему партнеру по сцене – непредсказуемость. Даже если он знает, что будет дальше, потому что вы сто раз репетировали эту сцену, вам все же нельзя быть предсказуемым. Он никогда не должен знать наверняка, что вы собираетесь делать.

Мне не посчастливилось играть с Робертом Де Ниро, но у меня есть друзья, которым больше повезло, и они говорят, что это одно из его сильнейших достоинств. Вы можете играть с ним сцену, и хотя он повторяет слова роли, у вас возникает чувство, что он что-то замышляет. Конечно, из-за этого все ваши чувства напряжены, и вы прекрасно, очень убедительно играете! Есть старое и вполне справедливое правило: лучше играть с сильными актерами, потому что рядом с ними вы становитесь искуснее и сильнее.

Пожалуйста, не поймите меня неправильно. Я не предлагаю менять слова в сценарии или чувства, которые за ними скрываются. Я также не предлагаю вам не повторять то, чего вы добились на репетиции. Я имею в виду, что в жизни мы постоянно делаем выбор. Сейчас я пишу эти слова, но мог бы легко переключиться и начать сочинять письмо редактору «New York Times» или сделать запись в дневнике. Но я не позволяю себе этого, потому что меня интересует то, что я вам сейчас говорю. Однако возможность существует, и это очень важно. Неопытные актеры часто учат роль, запоминают слова, работают над действием и намерением – и все на этом. Когда он играет на сцене, то забывает, что герой постоянно стоит перед выбором. Ему кажется, что выбор здесь ни при чем, потому что он помнит, как должна разворачиваться сцена. Понимаете?

Шекспир советовал актеру «держать зеркало перед природой». В реальной жизни мы постоянно делаем выбор. Это касается и персонажей, которых вы играете. Если вы будете об этом помнить, то сделаете ценный подарок партнеру по сцене.

Эд Хуке. Актерский тренинг

//-- Упражнение 15 --//

Двое воров в чужом доме рыщут в поисках ценных вещей. Внезапно возвращаются хозяева. Воры прячутся за диван, но убежище слишком ненадежно, в любой момент их могут обнаружить.

//-- Упражнение 16 --//

Все стоят в кругу, держась за руки. Руководитель задает вопросы, на которые участники тренинга должны отвечать очень быстро, не думая, даже когда не знают ответа. Если кто-то задумается, за него должен ответить сосед. Если же и сосед не отвечает, оба выбывают из круга. Простые вопросы должны чередоваться с трудными, например:

- Как вас зовут?
- Ваш любимый цвет?
- Какова площадь Африки в квадратных километрах?
- Какого цвета трава?
- Какую болезнь вызывают малярийные комары?
- Кто автор «Комедии о птицах»?

#### **Точки внимания при общении с самим собой**

При выполнении следующих упражнений и этюдов старайтесь концентрировать внимание внутри себя, в области солнечного сплетения.

//-- Упражнение 17 --//

Руководитель дает звуковые сигналы (хлопает в ладоши или звонит в колокольчик), актеры по этому сигналу должны синхронно или по очереди:

- Менять положение тела
- Напрягать и ослаблять мышцы
- Быстро менять позы и оправдывать их изнутри
- Переносить внимание с объекта на объект
- Произносить слова роли и замолкать

//-- Упражнение 18 --//

На сцене или в помещении для тренинга гаснет свет. Нужно добиться полной темноты. Темнота продлится всего одну минуту, за это время актеры должны без малейшего шума покинуть помещение. Свет зажигается – сцена пуста. Снова наступает минутная темнота. Когда появляется свет, актеры должны стоять на своих местах. Все это надо проделывать как можно более незаметно, без единого звука.

//-- Упражнение 19 --//

Прочитайте монолог – несколько раз про себя, затем вслух. Читая, старайтесь направлять внимание внутрь себя, в область солнечного сплетения.

Клайв Стейплз Льюис. Пока мы лиц не обрели

С тех пор как я стала старухой, месть богов более не страшит меня. Разве боги в силах повредить мне? У меня нет ни мужа, ни сына, ни друга, на которых мог бы обрушиться их гнев. Моя иссохшая плоть по привычке желает, чтобы ее мыли, питали и не по разу в день облачали в нарядные одежды, но мне не жаль моего тела – боги властны отнять у него жизнь, когда им заблагорассудится. Я уже позаботилась о наследнике – корона моя перейдет к сыну моей сестры.

Вот почему я не боюсь гнева богов, и вот почему я решилась написать эту книгу, ибо человек, которому есть что терять, никогда не осмелится написать подобную. В книге этой я буду обвинять богов: в первую очередь того, который обитает на Седой горе. Словно перед строгим судьей, я расскажу без утайки обо всем том зле, что этот бог причинил мне. Увы! Нет в мире такого суда, который рассматривал бы тяжбы между богами и смертными людьми, а бог Горы – я уверена – не ответит на мои обвинения. Болезни и страдания, которыми он волен меня наградить, – разве это достойный ответ? Я пишу на греческом языке, которому меня обучил мой наставник. Может случиться, что какой-нибудь странник из Греции посетит наш дворец, прочтет эту книгу и перескажет ее у себя на родине, где людям не возбраняется вести вольные речи даже о бессмертных богах. И может статься, тамошние мудрецы разберутся, справедливы ли мои обвинения, и удалось ли бы оправдаться богу Седой горы, снизойди он до ответа.

//-- Упражнение 20 --//

Сделайте этюд на основе диалога няни и Астрова из пьесы А. П. Чехова «Дядя Ваня». Авторский текст заменяйте своими словами. При этом внимание должно быть направлено внутрь себя, в область солнечного сплетения.

Марина. (наливает стакан). Кушай, батюшка.

Астров. (нехотя принимает стакан). Что-то не хочется.

Марина. Может, водочки выпьешь?

Астров. Нет. Я не каждый день водку пью. К тому же душно.

Пауза.

Нянька, сколько прошло, как мы знакомы?

Марина. (раздумывая). Сколько? Дай бог память... Ты приехал сюда, в эти края... когда?.., еще жива была Вера Петровна, Сонечкина мать. Ты при ней к нам две зимы ездил... Ну, значит, лет одиннадцать прошло. (Подумав.) А может, и больше...

Астров. Сильно я изменился с тех пор?

Марина. Сильно. Тогда ты молодой был, красивый, а теперь постарел. И красота уже не та. Тоже сказать – и водочку пьешь.

Астров. Да... В десять лет другим человеком стал. А какая причина? Заработался, нянька. От утра до ночи все на ногах, покою не знаю, а ночью лежишь под одеялом и боишься, как бы к больному не потащили. За все время, пока мы с тобою знакомы, у меня ни одного дня не было свободного. Как не постареть? Да и сама по себе жизнь скучна, глупа, грязна... Затягивает эта жизнь. Кругом тебя одни чудаки, сплошь одни чудаки; а поживешь с ними года два-три и мало-помалу сам, незаметно для себя, становишься чудаком. Неизбежная участь. (Закручивая свои длинные усы.) Ишь, громадные усы выросли... Глупые усы. Я стал чудаком, нянька... Поглупеть-то я еще не поглупел, бог милостив, мозги на своем месте, но чувства как-то притупились. Ничего я не хочу, ничего мне не нужно, никого я не люблю... Вот разве тебя только люблю. (Целует ее в голову.) У меня в детстве была такая же нянька.

Марина. Может, ты кушать хочешь?

Астров. Нет. В Великом посту на третьей неделе поехал я в Малицкое на эпидемию... Сыпной тиф... В избах народ вповалку... Грязь, вонь, дым, телята на полу, с больными вместе... Поросята тут же... Возился я целый день, не присел, маковой росинки во рту не было, а приехал домой, не дают отдохнуть – привезли с железной дороги стрелочника; положил я его на стол, чтобы ему операцию делать, а он возьми и умри у меня под хлороформом. И когда вот не нужно, чувства проснулись во мне, и защемило мою совесть, точно это я умышленно убил его... Сел я, закрыл глаза – вот этак, и думаю: те, которые будут жить через сто-двести лет после нас и для которых мы теперь пробиваем дорогу, помянут ли нас добрым словом? Нянька, ведь не помянут!

Марина. Люди не помянут, зато Бог помянет.

Астров. Вот спасибо. Хорошо ты сказала. Упражнение 21

//-- Упражнение 21 --//

На основе предложенного отрывка сделайте этюд. При этом внимание актера, играющего ходока, должно быть направлено внутрь себя; внимание всех остальных – на него.

Глеб Успенский. Записки одного лентяя

– Гов-ворил он этта... – как бы смутно что-то припоминая и пристально приглядываясь к чему-то, с расстановкой начал ходок: – говорил он этта: «Что есть человек?»

– Как что?

– Да! Что такое?

Мы не могли отвечать.

– Прах! Больше ничего. Так, что ли?

– Ну прах, – ответили мы. – Ну?

– Ну вот! Мне бы с головой-то разобраться, а то я тебе объясню, погоди. Поведем дело по порядку. Стало быть, прах – раз...

Ходок загнул один палец на руке.

– Раз, – повторил он. – Ладно. А земля? По-твоему, земля что будет?

Мы не знали, что сказать.

– Опять же прах! – радостно сказал ходок. – Видел? И земля, стало быть, тоже прах, – вот и два. Теперь гляди...

Ходок остановился.

– Гляди теперь... Ежели я, к примеру, пойду в землю, потому я из земли вышел, из земли. Ежели я пойду в землю, например, обратно, каким же, стало быть, родом можно с меня брать выкупные за землю?

– А-а! – радостно произнесли мы.

– Погоди! Тут надо еще бы слово... Видите, господа, как надо-то.

Ходок поднялся и стал посреди комнаты, приготовляясь отложить на руке еще один палец.

– Тут самого настоящего-то еще нисколько не сказано. А вот как надо: почему, например... – Но здесь он остановился и живо произнес: – душу кто тебе дал?

– Бог.

– Верно! Хорошо! Теперь гляди сюда...

Мы было приготовились «глядеть»; но ходок снова запнулся, потерял энергию и, ударив руками о бедра, почти в отчаянии воскликнул:

– Нету! Ничего не сделаешь! Все не туды... Ах, боже мой! Да тут, я тебе скажу, нешто столько! Тут надо говорить вона откуда! Тут о душе-то надо – эво сколько! Нет, нету!

– Да ты припомни, пожалуйста, просто, покойно.

– Да нет, нету! Ивану бы Митричу надо это. Говорил я старичку: «потрудись, пойдя за мир, постой...» Н-ну!.. да и стар, да и дома надобен... Нет, тут нешто так надо-то? Э-эх, господи!

Ходок намеревался уходить.

– Куда ж ты? – сказал я; но ходок не слышал и, поворачиваясь медленно к двери, говорил:

– За этакое дело не один человек стал!.. Глянь! куда хошь, не отступим. Д-да!..

– Куда ж ты уходишь?

– Д-да! За это дело помереть, и то ничего... Нам дана душа – тоже и об этом надо подумать... Вот что! Прощения просим!

Говорил он это каким-то отчаянным голосом и, не слушая нас, направился к двери и ушел.

– Куда же ты пойдешь? – спросил я, высунувшись в окно. Ходок остановился.

– К угоднику теперича я пойду. Помолюсь, чтобы дал мне бог понятие... Батюшка! Отец небесный!

В голосе его звучали слезы.

– Прощайте! – сказал он тихо и пошел. Так ничего мы и не добились.

– Зацепка в уме, – сказал Лукьян, все время молчавший и тарасивший на мужика глаза.  
– Должно быть, и ему до мозгу голову-то прошибли, – прибавил он в виде остроты.

Но мы не могли ответить на нее.

Гость в задумчивости торопливо ходил из угла в угол и торопливо курил. Я смотрел в окно вслед ходоку и тоже думал.

//-- Упражнение 22 --//

В этом упражнении внимание должно быть «вынесено» вовне. Актеры разыгрывают диалог, однако центром внимания для них является руководитель, который находится за



рамками пьесы. Он – «дирижер», руководящий актерами. Говорить свою реплику каждый из актеров должен только после того, как руководитель подаст условный сигнал, незаметный другим участникам тренинга (например, едва шелкнет пальцами). Сигнал должен быть звуковой, так как текст диалога актеры будут читать по бумажке.

М.А. Булгаков. Кабала святош

Мольер входит, издали кланяется Людовику, проходит при величайшем внимании придворных. Он очень постарел, лицо болезненное, серое.

Мольер. Сир.

Людовик. Господин де Мольер, я ужинаю, вы не в претензии?

Мольер. О, сир.

Людовик. А вы со мной? (В пространство.) Стул, прибор.

Мольер (бледнея). Ваше величество, этой чести я принять не могу. Увольте.

Стул появляется, и Мольер садится на краешек его.

Людовик. Как относитесь к цыпленку?

Мольер. Любимое мое блюдо, государь. (Умоляюще.) Разрешите встать.

Людовик. Кушайте. Как поживает мой крестник?

Мольер. К великому горю моему, государь, ребенок умер.

Людовик. Как, и второй?

Мольер. Не живут мои дети, государь.

Людовик. Не следует унывать.

Мольер. Ваше Величество, во Франции не было случая, чтобы кто-нибудь ужинал с вами. Я беспокоюсь.

Людовик. Франция, господин де Мольер, перед вами в кресле. Она ест цыпленка и не беспокоится.

Мольер. О, сир, только вы один в мире можете сказать так.

Людовик. Скажите, чем подарит короля в ближайшее время ваше талантливое перо?

Мольер. Государь... то, что может... послужить... (Волнуется.)

Людовик. Остро пишете. Но следует знать, что есть темы, которых надо касаться с осторожностью. А в вашем «Тартюфе» вы были, согласитесь, неосторожны. Духовных лиц надлежит уважать. Я надеюсь, что мой писатель не может быть безбожником?

Мольер (испуганно). Помилуйте... Ваше Величество...

Людовик. Твердо веря в то, что в дальнейшем ваше творчество пойдет по правильному пути, я вам разрешаю играть в Пале-Рояле вашу пьесу «Тартюф».

Мольер(приходит в странное состояние). Люблю тебя, король! (В волнении.) Где архиепископ де Шаррон? Вы слышите? Вы слышите?

Людовик встает.

Голос: «Королевский ужин окончен».

### **Воздействие. Выбор объекта общения. Установление контакта. Передача информации**

#### **Виды сценического общения. Выбор партнера**

Исключительная важность процесса общения на сцене заставляет нас относиться к нему с особым вниманием и поставить на ближайшую очередь вопрос о более тщательном рассмотрении наиболее важных видов общения, с которыми нам придется встречаться. Виды общения зависят от объекта общения, с которым в данный момент взаимодействует артист.

Первый вид – взаимодействие на сцене с другим актером.

Второй вид – взаимодействие с неодушевленным предметом (это могут быть как предметы реквизита, так и воображаемые предметы, которые существуют только в фантазии артиста).

Третий вид – взаимодействие со зрителями.

Четвертый вид – взаимодействие с самим собой.

Надо сказать, что на сцене практически не бывает ситуаций, при которых существует только один вид общения. Кто бы ни был его партнером, актер всегда общается и с самим собой, и с сидящими в зале зрителями. Виды общения взаимопроникают друг в друга – только в этом случае процесс общения становится живым, подлинным, художественным. Когда актер пользуется лишь одним видом общения, он перестает чувствовать партнера (который, в отличие от объекта общения, всегда реален: либо это другой актер, либо зритель).



Виды общения взаимопроникают друг в друга – только в этом случае процесс общения становится живым, подлинным, художественным.

Вот почему ни в коем случае нельзя заниматься данным тренингом индивидуально, только в группе. Тренинг общения возможен только в том случае, когда артист чувствует поддержку и отклик от реальных, живых людей.

Часто начинающие актеры пытаются разыгрывать диалоги в одиночку, произнося свой текст вслух, а текст партнера – про себя, в воображении. Станиславский предостерегал своих учеников от подобных занятий. Он писал:

...в свою очередь некоторые артисты и особенно начинающие ученики, при их домашних занятиях, также прибегают к воображаемому объекту, за неимением живого. Они мысленно ставят его перед собой, а потом пытаются увидеть и общаться с пустым местом. И в этом случае много энергии и внимания уходит не на внутреннюю задачу (что нужно для процесса переживания), а лишь на то, чтобы пыжиться увидеть то, чего нет на самом деле. Привыкнув к такому неправильному общению, артисты и ученики невольно переносят тот же прием на сцену и в конце концов отвыкают от живого объекта и привыкают ставить между собой и партнером мнимый, мертвый объект. Эта опасная привычка нередко так сильно внедряется, что остается на всю жизнь. [1]

Какая мука играть с актерами, которые смотрят на вас, а видят кого-то другого и применяются к нему, а не к вам! Такие партнеры отделены стеной от тех, с кем должны были бы общаться непосредственно; они не принимают ни реплик, ни интонаций, никаких приемов общения. «Их завуалированный глаз смотрит в пространство и галлюцинирует. Бойтесь этого опасного и мертвящего актерского вывиха! – предупреждал Станиславский. – Он легко вкореняется и трудно поддается исправлению». [1]



Актерская игра подразумевает, что вы подходите к другим людям и касаетесь их. Вы не должны общаться сами с собой. Уделяйте больше внимания партнерам по сцене.

Эд Хуке. Актерский тренинг

Однако, как же быть, когда нет живого объекта для общения? Общаться с самим собой или же не общаться совсем.

Я усиленно настаиваю на том, говорил Константин Сергеевич, чтобы ученики не общались с пустышкой, а упражнялись с живыми объектами и притом под присмотром опытного глаза. [5]

### **Установление контакта с партнером**

В реальной действительности установление контакта с другим человеком – дело довольно простое. Стоит двум лицам сойтись друг с другом, и тотчас же между ними естественно рождается взаимное общение. Главное, чтобы нашелся общий интерес, тема для разговора. Понаблюдайте, как легко общаются люди, сидящие в очереди к врачу. Достаточно малейшего импульса, чтобы между пациентами установился контакт, и началось общение. Каждый старается передать собеседнику свои мысли, а тот слушает его, и делает усилия, чтоб воспринять исходящую от него информацию.



Нужно, чтобы ваша игра оказывала на партнера по сцене реальный эффект. Иначе вы играете сами с собой.

Эд Хуке. Актерский тренинг

В условиях сцены установление контакта – особая задача. Здесь недостаточно общего интереса; нужно полное погружение в партнера. Мы уже говорили о том, что внимание к объекту – начало общения. Взаимодействие партнеров на сцене должно начинаться задолго до того, как будет произнесена первая реплика или сделан первый жест. После того, как вы сосредоточили внимание на объекте, нужно установить с ним контакт. Это можно сделать при помощи глаз или внутреннего чувства, когда объект общения все время находится в поле вашего интереса, даже если в данный момент вы его не видите. Но самым сильным импульсом к установлению контакта является все же взгляд.

Я... говорил не раз, что на сцене можно смотреть и видеть, и можно смотреть и ничего не видеть. Или, вернее, можно на сцене смотреть, видеть и чувствовать все, что там делается, но можно смотреть на сцене, а чувствовать и интересоваться тем, что делается в зрительном зале или вне стен театра.

Кроме того, можно смотреть, видеть и воспринимать то, что видишь, но можно смотреть, видеть и ничего не воспринимать из того, что происходит на сцене.

Словом, существует подлинное и внешнее, формальное, или, так сказать, «протокольное» смотрение с пустым глазом», как говорят на нашем языке.

Чтоб замаскировать внутреннюю пустоту, есть свои ремесленные приемы, но они только усиливают выпучивание пустых глаз.

Нужно ли говорить о том, что такое смотрение не нужно и вредно на сцене. Глаза – зеркало души. Пустые глаза – зеркало пустой души. Не забывайте же об этом! [1]

Важно, чтоб глаза, взор, смотрение артиста на сцене отражали большое, глубокое внутреннее содержание его творящей души. Для этого нужно, чтобы в нем было накоплено это большое внутреннее содержание, аналогичное с «жизнью человеческого духа» роли; нужно, чтоб исполнитель все время своего пребывания на подмостках общался этим душевным содержанием со своими партнерами по пьесе.

Помните о том, какой видит реальность ваша партнерша по сцене. Когда вы смотрите на нее, перед вами не героиня, а актриса! Актерская игра не заключается в том, чтобы галлюцинировать и видеть персонаж.

Эд Хуке. Актерский тренинг

### **Контакт с невидимым партнером. Безмолвное общение**

Как же установить контакт с несуществующим объектом общения – воспоминаниями, мыслями или даже видениями персонажа? Например, что делать артисту, играющему Гамлета? Как ему общаться с воображаемым, ирреальным, несуществующим объектом – тенью отца? Ведь его не видит ни сам артист на сцене, ни смотрящий в зале зритель. «Неопытные люди, – пишет Станиславский, – при таких объектах стараются галлюцинировать, чтоб подлинно увидеть не существующий, а лишь подразумеваемый объект. На это уходит вся энергия и внимание на сцене». [1]

Но опытные артисты понимают, что дело не в самом «привидении», а во внутреннем отношении к нему, и потому они ставят на место несуществующего объекта («привидения») свое магическое «если бы» и стараются честно, по совести ответить себе: как бы они стали действовать, если бы в пустом пространстве перед ними оказалось «привидение».

– До сих пор мы имели дело с процессом внешнего, видимого, телесного общения на сцене, – говорил на сегодняшнем уроке Торцов. – Но существует и иной, притом более важный вид: внутреннего, невидимого, душевного общения, о котором сегодня будет идти речь.

Трудность предстоящей задачи заключается в том, что мне придется говорить вам о том, что я ощущаю, но чего не знаю, что испытал лишь на практике, для чего у меня нет ни теоретической формулы, ни готовых ясных слов, о том, что я могу объяснить вам лишь намеком, стараясь заставить вас самих испытать те ощущения, о которых будет идти речь.

«Он крепко за руку меня схватил

И, отпустив потом на всю длину

Руки своей, другою осенил он

Глаза и пристально смотрел в лицо мне,  
Как будто бы хотел его писать,  
Так долго он стоял. Потом, слегка  
Пожавши руку мне, он покачал  
Три раза головой и так глубоко,  
Так жалобно вздохнул, как будто тело  
На части распадется с этим вздохом,  
И жизнь из груди улетит. Вздохнувши,  
Он отпустил меня, через плечо  
Закинув голову; казалось, путь свой  
Он видел без очей: без их участия  
Он вышел на порог и до конца  
Меня их светом озарял».

– Не чувствуете ли вы в этих строках, что речь идет о безмолвном общении Гамлета с Офелией? Не замечали ли вы в жизни или на сцене, при ваших взаимных общениях, ощущения исходящего из вас волевого тока, который как бы струится через глаза, через концы пальцев, через поры тела? [1]

Этот невидимый путь и средство взаимного общения Станиславский называл лучеиспусканием и лучевосприятием, или излучением и влучением. Эти термины, изобретенные великим реформатором сцены, ныне используются повсеместно, так как они образно иллюстрируют процесс общения, при котором партнеры обмениваются невидимыми токами, которые Станиславский называл лучами энергии.

При спокойном состоянии так называемые лучеиспускания и лучевосприятия едва уловимы. Но в момент сильных переживаний, экстаза, повышенных чувствований эти излучения и влучения становятся определеннее и более ощутимы как для того, кто их отдает, так и для тех, кто их воспринимает. Обнаружить эти токи можно, наблюдая за собой и окружающими людьми.

Лучеиспускание и лучевосприятие – процесс, не терпящий никакого физического насилия. Нельзя прямо «с места в карьер» внешне, механически «влучать и излучать», без всякого смысла и повода. Такого подхода надо особенно бояться в этом нежном,

щепетильном процессе, каковыми являются лучеиспускание и лучевосприятие. При мышечном напряжении не может быть речи о влучении и излучении.



Предполагается, что вы подруги, однако ваши отношения кажутся мне затхлыми. Представьте, что вы сестры. Публика никогда не узнает о вашем уговоре, а сцена покажется более теплой. Друзья и возлюбленные общаются друг с другом более фамильярно. Они заканчивают фразы друг за друга, предвосхищают шутки, радуются тому, что разделяют одни и те же ценности.

Эд Хуке. Актерский тренинг

Способность к лучеиспусканию и лучевосприятию нельзя развить при помощи внешнего усилия. Это достигается лишь вниманием к себе и наблюдением за своими чувствами и эмоциями. Всякий раз, когда вы будете разговаривать с кем-либо, постарайтесь почувствовать, как кроме словесного, сознательного спора и умственного обмена мыслями, в вас происходит одновременно другой процесс, взаимного ощупывания, всасывания тока в глаза и выбрасывания его из глаз.

Вот это невидимое общение через влучение и излучение, которое, наподобие подводного течения, непрерывно движется под словами и в молчании, образует ту невидимую связь между объектами, которая создает внутреннюю сцепку.

– Помните, я говорил вам на одном из предыдущих уроков, что можно смотреть, видеть, ничего не воспринимать и не отдавать. Но можно и смотреть, видеть, воспринимать и отдавать лучи, или токи общения.

Теперь я сделаю новую попытку вызвать в вас лучеиспускание. Вы будете общаться со мной, – решил Аркадий Николаевич, садясь на место Говоркова.

– Устройтесь поудобнее, не нервничайте, не торопитесь и не насилуйте себя. Прежде чем передавать что-либо другому, надо самому запастись тем, что хочешь отдавать. Нельзя отдавать того, чего сам не имеешь. Запаситесь каким-нибудь материалом для внутреннего общения, – предложил нам Аркадий Николаевич.

– Давно ли вся наша работа и ее психотехника казались вам сложными, а теперь вы ее делаете шутя. То же будет и с лучеиспусканием и лучевосприятием, – рассуждал Аркадий Николаевич, пока мы готовились.

– Передайте мне ваши чувства, без слов, одними глазами, – приказал мне Аркадий Николаевич.

– Одними глазами невозможно передать всех тонкостей моего ощущения.



– Делать нечего, пусть пропадут тонкости.

– Что же останется? – недоумевал я.

– Чувства симпатии, уважения. Их можно передать молча. Но нельзя без слов заставить другого понять, что я люблю его за то, что он умный, дельный, работоспособный, благородный.

– Что я хочу передать вам? – уставился я глазами на Аркадия Николаевича.

– Не знаю, не интересуюсь знать, – ответил Торцов.

– Почему? – удивился я.

– Потому что вы пялите глаза, – сказал Аркадий Николаевич. – Для того чтобы я почувствовал общий тон переживаемого вами чувствования, необходимо, чтоб вы сами жили его внутренней сущностью.

– А теперь? Вы поняли, чем я общаюсь? Я не могу яснее передать того, что чувствую, – сказал я.

– Вы меня за что-то презираете, но за что именно, не узнаешь без слов. Но не в этом дело. Важно: почувствовали ли вы ощущение исходящего из вас волевого тока или нет? – интересовался Торцов.

– Пожалуй – в глазах, – ответил я и стал снова проверять почудившиеся ощущения.

– Нет, сейчас вы думали только о том, как бы вытолкнуть из себя ток. Вы мышечно напрягались. Подбородок и шея вытянулись, глаза полезли из орбит... То, чего я от вас добиваюсь, передается гораздо проще, легче, естественнее. Для того чтобы «облить» другого лучами своих желаний, не надо мышечной работы. Физическое ощущение исходящего из нас тока едва уловимо, тогда как от того напряжения, которое вы сейчас испытываете, может лопнуть сердце. [1]

С помощью лучеиспускания между партнерами устанавливается крепкая связь, которая помогает им органично существовать на сцене. Если излучение и влечение происходит непрерывно, актерам легко поддерживать постоянное общение между собой, они не пропускают ни одного, даже незначительного звена в процессе сценического взаимодействия. Лучеиспускание – основное средство воздействия как на партнера, так и на публику. Это неуловимые вещи, которые трудно тренировать, но еще труднее о них говорить.



Лучеиспускание – основное средство воздействия как на партнера, так и на публику.

Одна из моих учениц, – писала Станиславский, – сравнила его с «ароматом, исходящим из цветка», другая же добавила, что «бриллиант, отбрасывающий от себя блеск, должен был бы испытывать такое же ощущение лучеиспускания». Можете ли вы себе представить ощущение цветка, испускающего аромат, или ощущение бриллианта, отбрасывающего от себя лучи? Сам я вспомнил об ощущении исходящего волевого тока, когда я смотрел в темноте на волшебный фонарь, льющий на экран потоки ярких лучей, и еще когда я стоял на краю кратера вулкана, из-рыгающего горячий воздух. В этот момент я почувствовал могучий внутренний жар земли, вырывающийся из ее недр, и вспомнил об ощущении исходящего из нас душевного тока в моменты интенсивного общения. Когда я сижу в концертах и музыка не действует на меня, я придумываю развлечения от скуки. Так, например, я намечаю себе кого-нибудь из публики и начинаю гипнотизировать его взглядом. Если это красивое женское лицо, я стараюсь передать ей свой восторг; если лицо мне противно, я передаю ему свое отвращение. В эти минуты я общаюсь с избранной жертвой и обливаю ее лучами исходящего из меня тока. При этом занятии, которое, может быть, знакомо и вам, я испытываю именно то физическое ощущение, которое мы ищем теперь. [2]

Гипноз, телепатия – все это частные случаи лучеиспускания. По сути, актеры на сцене все время занимаются телепатией: они передают мысли и чувства персонажа и другим актерам, и зрителю.

– Когда гипнотизируешь другого, тоже испытываешь это ощущение? – спросил Шустов.

– Конечно, если вы занимаетесь гипнозом, то вы должны отлично знать то, что мы ищем! – обрадовался Аркадий Николаевич.

– Так это же простое и хорошо знакомое нам ощущение! – обрадовался я.

– А разве я сказал, что оно необыкновенно? – удивился Торцов.

– Но я-то искал в себе – особенного.

– Так всегда бывает, – заявил Торцов, – Стоит заговорить о творчестве, и все тотчас же напрягаются и становятся на ходули. [1]



Гипноз, телепатия – все это частные случаи лучеиспускания. По сути, актеры на сцене все время занимаются телепатией: они передают мысли и чувства персонажа и другим актерам, и зрителю.

Установление контакта, воздействие и передача информации – все это должно происходить совместно с процессом лучеиспускания и лучевосприимчивости. Выполняя упражнения и этюды, представляйте, как ваши внутренние чувства и желания испускают лучи, которые просачиваются через глаза, через тело и обливают других людей своим потоком.

**Упражнения и этюды к главе «Воздействие. Выбор объекта общения. Установление контакта. Передача информации»**

//-- Упражнение 23 --//

Простые действия:

- Вытолкайте партнера за дверь.
- Возьмите книгу (воображаемую), раскройте ее на определенной странице и прочитайте партнеру фрагмент из нее.
- Поставьте стул и предложите партнеру присесть.
- Подойдите к партнеру, по стойте рядом с ним, вернитесь на свое место.
- Минут пять разговаривайте с партнером о своих делах, а затем резко прервите разговор.
- Налейте стакан воды и подайте партнеру (стакан воображаемый).
- Вытрите пот с лица партнера.

//-- Упражнение 24 --//

Милиционер останавливает прохожего, чья внешность совпадает с описанием внешности серийного убийцы. Разыграйте этот этюд, представляя, что:

- прохожий – обычный законопослушный гражданин, при этом:
  - а) У него прекрасное настроение: он только что сдал экзамен или успешно прошел собеседование; сделал предложение любимой девушке; выиграл пари; за кончил долгий проект; узнал, что страшный диагноз, который ему поставили при первичном осмотре – просто ошибка (в регистратуре перепутали резуль таты анализов).
  - б) У него отвратительное настроение: он завалил экза мен; не прошел собеседование; поссорился с люби мой; горят сроки по проекту, а нужных материалов не достать; узнал, что серьезно болен.

в) Он опаздывает на работу; на поезд/самолет; спешит в больницу к умирающему другу; ему очень нужно в туалет; необходим укол инсулина, иначе может случиться приступ; спешит в банк за деньгами, а банк закрывается через пятнадцать минут.

• Прохожий действительно престопок, однако совсем не тот, кого разыскивает милиция. Это угонщик/мошенник/квартирный вор/брачный аферист.

• Прохожий – именно тот, кого ищет милиция, однако он видит, что фоторобот, который ему показал милиционер, совсем не похож на него. Он пытается оправдаться, и ему это

а) удастся,

б) не удастся.

Этот этюд можно разыграть не только вдвоем. Если в тренинге принимает участие несколько человек, можно представить, что группа граждан пытается задержать человека, похожего на престопка.

//-- Упражнение 25 --//

Представьте, что вы с партнером только что познакомились. Что вы хотели бы сообщить о себе новому знакомому? Расскажите о себе так, как если бы вы рассказывали случайному встречному, к которому вдруг почувствовали неизъяснимое доверие.



Одна из самых сложных задач, стоящих перед молодым актером, – научиться ничего не ждать. В конце концов, актерская игра представляет собой заучивание и повторение реплик, не правда ли? Если вы знаете, что через минуту кто-то влезет в окно, то ощущение должно быть такое, будто вы сидите на рельсах и видите, что приближается поезд. Вы начинаете напрягаться, прежде чем что-то произойдет, и это неправильно. Важно, чтобы вы помнили только о настоящем моменте. Если вы хотя бы раз задумались о том, что произойдет в следующей сцене, считайте, вам это не удалось. Чтобы избавиться от ожидания, нужно полностью раствориться в игре. Думайте только о том, что вы сейчас играете, и вы окажетесь в настоящем моменте настолько, насколько это возможно. Вы должны обмануть себя, чтобы удивиться, когда другой актер с грохотом ворвется внутрь через окно.

Эд Хуке. Актерский тренинг

//-- Упражнение 26 --//

Для этого упражнения понадобится два музыкальных проигрывателя (или же два человека, играющие на разных инструментах). Актеры делятся на две группы, которые

становятся в разных концах комнаты. Руководитель дает знак, и включается музыка, для каждой группы – своя. На начальном этапе задача каждой группы – поймать свой ритм, создать единую энергетику группы и выразить ее в общем танце. Затем группы, танцуя, начинают идти к центру зала, как бы наступая друг на друга. Цель каждой группы – перетанцевать соперников, втянуть их в свой ритм, заставить «плясать под свою дудку».

//-- Упражнение 27 --//

«Один против всех». Суть этого упражнения в том, что все участники тренинга находятся в одном настроении/состоянии, а кто-то один – в противоположном. Его задача – перебить общий настрой группы.

Возможные варианты состояний:

- Всем участникам группы холодно, а одному – жарко. Он требует открыть окна.
- Всем жарко, а одному – холодно. Он требует закрыть окна.
- Все веселятся, а один грустит.
- Все спят, а одному не спится.
- Все бодрствуют – разговаривают, танцуют, поют, работают – а один хочет спать.

//-- Упражнение 28 --//

«Случайно» прикоснитесь к партнеру и оправдайте свое движение какими-либо обстоятельствами. Прикосновения могут быть любого рода, например:

- Толкните партнера
- Положите руку ему на плечо
- Наступите на ногу
- Поцелуйте
- Ущипните
- Щелкните по носу
- Дерните за волосы
- Погладьте по голове
- Обнимите

Главное в этом упражнении – внезапность и непредсказуемость. Прикасаясь к партнеру, не забывайте про лучеиспускание.



Вам не нужно знать, что вы будете делать в этой сцене. Обстоятельства подскажут. Главное – выйти на сцену. У вас должна быть на это причина. После этого играйте от момента к моменту, от действия к действию. Удивите сами себя!

Эд Хуке. Актерский тренинг

//-- Упражнение 29 --//

Повторите предыдущий этюд, но при этом разыграйте диалог из пьесы М. Ю. Лермонтова «Маскарад».

Лермонтов М. Ю.

Маскарад

Князь и женская маска

Одно домино подходит и останавливается. Князь стоит в задумчивости.

Князь.

Все так, – рассказывать легко...

Однако же я все еще зеваю...

Но вот идет одна., дай господи!

Одна маска отделяется и, ударив его по плечу:

Маска.

Я знаю... Тебя!

Князь.

И, видно, очень коротко.

Маска.

О чем ты размышлял, – и это мне известно.

Князь.

А в этом случае ты счастливей меня.

(Заглядывает под маску)

Но если не ошибся я,

То ротуку нее прелестный.

Маска.

Я нравлюся тебе, тем хуже.

Князь. Для кого?

Маска.

Для одного из нас.

Князь.

Не вижу отчего?..

Ты предсказанием меня не испугаешь,

И я хоть очень не хитер,

Но узнаю, кто ты...

Маска.

Так, стало быть, ты знаешь,

Чем кончится наш разговор?..

Князь.

Поговорим и разойдемся.

Маска.

Право?

Князь.

Налево ты, а я направо...



Маска.

Но ежели я здесь, нарочно с целью той —

Чтоб видеться и говорить с тобой;

Но если я скажу, что через час ты будешь

Мне клясться, что вовек меня не позабудешь,

Что будешь рад отдать мне жизнь свою в тот миг,

Когда я улечу, как призрак, без названья,

Чтоб услышать из уст моих

Одно лишь слово: до свиданья!..

Князь.

Ты маска умная, а тратишь много слов!

Коль знаешь ты меня, скажи, кто я таков?

Маска.

Ты! бесхарактерный, безнравственный, безбожный.

Самолюбивый, злой, но слабый человек;

В тебе одном весь отразился век.

Век нынешний, блестящий, но ничтожный.

Наполнить хочешь жизнь, а бегаешь страстей.

Все хочешь ты иметь, а жертвовать не знаешь;

Людей без гордости и сердца презираешь,

А сам игрушка тех людей.

О! знаю я тебя...

Князь.

Мне это очень лестно.

Маска.

Ты сделал много зла.

Князь.

Невольно, может быть.

Маска.

Кто знает! Только мне известно,

Что женщине тебя не надобно любить.

Князь.

Я не ищу любви.

Маска.

Искать ты не умеешь.

Князь.

Скорей устал искать.

Маска.

Но если пред тобой

Она появится и скажет вдруг: ты мой!

Ужель бесчувственным остаться ты посмеешь?

Князь.

Но кто ж она?., конечно, идеал.

Маска.

Нет, женщина... а дальше что за дело.

Князь.

Но покажи ее, пусть явится мне смело.

Маска.

Ты хочешь многого – обдумай, что сказал!

(Некоторое молчание)

Она не требует ни вздохов, ни признанья,

Ни слез, ни просьб, ни пламенных речей...

Но клятву дай оставить все старанья

Разведать – кто она... и обо всем

Молчать...

Князь.

Клянусь землей и небесами

И честию моей.

Маска.

Смотри ж, теперь пойдём!

И помни, шуток нет меж нами...

(Уходят под руки.)

//-- Упражнение 30 --//

Двое студентов в комнате. Один пытается подобрать подходящую песню для роли, другому ужасно скучно, он ищет, чем бы себя занять, и этим мешает первому.

//-- Упражнение 31 --//

Вы вернулись в дом своего детства. Теперь там живет другой человек. Вам хочется вновь пройтись по комнатам, вспомнить обстановку, но хозяин не расположен к общению.

//-- Упражнение 32 --//

В антикварной лавке разговаривают двое: хозяин магазинчика, такой же старый, как то, что он продает, и покупатель (на самом деле случайный прохожий, укrywшийся от дождя). Хозяин пытается продать прохожему какую-либо из вещей; прохожий делает вид, что его интересует нечто вполне определенное, чего здесь нет.<

> //-- Упражнение 33 --//

Актеры делятся на несколько групп: военный оркестр с воображаемыми инструментами, майоры, лейтенанты, рядовые. Группа стоящих в стороне генералов «принимает» парад.

//-- Упражнение 34 --//

Группа делится на две части и изображает кулачный бой «стенка на стенку». Помните, что каждый удар должен быть условным: несмотря на то, что вы вкладываете в него всю энергию, он не должен причинять никакого вреда противнику.

//-- Упражнение 35 --//

Руководитель раздает каждому из актеров листочки с текстом, который они должны произнести только при помощи жестов. Актеры по одному выходят на середину, и пытаются «разговаривать» при помощи рук и мимики. Остальные стараются «прочитать» немое послание. Предпочтительнее всего брать известные всем тексты, например, короткие сказки («Курочка Ряба», «Колобок» и т. д.).

//-- Упражнение 36 --//

Примерка свадебного платья. Портниха делает необходимые поправки прямо на невесте. Невесте все нравится, а стоящий рядом жених постоянно делает критические замечания. Невеста расстраивается, портниха пытается уговорить жениха, но он еще больше критикует. На самом деле ему очень нравится, как сидит платье на его будущей жене; но стоимость наряда кажется ему непомерно большой. Своей критикой он пытается сбить цену, но так, чтобы портниха сама предложила скидку.

//-- Упражнение 37 --//

Бизнесмен прилетает в другую страну для заключения контракта. Берет такси в аэропорту, едет в центр столицы. Приехали на место, стал расплачиваться с таксистом, и выяснилось, что пропал кошелек с деньгами, документами и кредитными карточками. Ситуация осложняется тем, что бизнесмен не знает языка этой страны, а таксист владеет всего несколькими фразами на английском.

//-- Упражнение 38 --//

Н в парке на скамейке, у него на коленях учебник: готовится к экзамену. К нему подходит NN, начинает всячески отвлекать. Н хочет, чтобы NN ушел, а у того здесь встреча с девушкой. В конце концов Н уходит сам.

//-- Упражнение 39 --//

Два абитуриента в одной комнате общежития. Один готовится к экзамену по пению, другой – по истории. Последнего страшно раздражают рулады певца, он придумывает способы, как выгнать его из комнаты.



Если у вас есть чувство, что вы должны что-то сделать на сцене, лучше последовать призыву, даже если вы не делали этого на репетиции, и никто не ждет подобного от вашего персонажа. Цензурируя и редактируя свои устремления, вы не принесете себе пользы. Лучше рискнуть и довериться своим импульсам, даже если вы не уверены, чувствуете вы импульс или нет.

Эд Хуке. Актерский тренинг

//-- Упражнение 40 --//

Вернисаж. Зрители рассматривают картины. Входит группа детей с учителем. Детям на выставке не слишком интересно, они отсидели полдня в школе на занятиях, а потом их потащили в музей. Дети ведут себя отвратительно, учитель не может с ними справиться. Посетители пытаются угомонить детей.

//-- Упражнение 41 --//

Стучат в дверь, вы открываете и здороваетесь. Вы это делаете, чтобы:

- Гостеприимно поприветствовать;
- Дать понять, что гостей здесь не ждут;
- Добиться расположения пришедшего высокопоставленного лица;
- На вас не обратили ни малейшего внимания;
- Привлечь к себе внимание, покрасоваться перед всеми;
- Ободрить пришедших, расстроенных печальным событием;
- Поскорее перейти к делу.

//-- Упражнение 42 --//

Актеры встают и садятся. Руководитель каждому дает задание – вставать и садиться, чтобы:

- Поприветствовать женщину или тех, кто старше;
- Чтобы обратить на себя внимание;
- Что-то сказать с места, но так, чтоб услышали;

- Покрасоваться перед противоположным полом;
- Потянуться, размяться, так как клонит в сон;
- Подать условный знак;
- Выразить протест.

//-- Упражнение 43 --//

Вам нужно поговорить с одним человеком, влиятельным политиком. Но его постоянно сопровождает охрана. Но вот вам удалось нелегально проникнуть на закрытый вечер, где присутствует этот политик. Но он все время с кем-то разговаривает. Наконец выдался удобный момент: политик остался один. Вам нужно подойти к нему, обратить на себя внимание, задать вопрос и добиться ответа. Помните, что в любой момент политик может вызвать охрану, и вас выведут отсюда.

//-- Упражнение 44 --//

Разыгрывайте этюд на основе диалога князей Шуйского и Воротынского из пьесы А. С. Пушкина «Борис Годунов». От авторского текста можно отойти, главное, чтобы смысл реплик соответствовал истинным желаниям героев. Основная посылка этюда должна быть такой: каждый хочет сесть на царский престол, но сделать это руками другого.

Воротынский

Наряжены мы вместе город ведать.

Но, кажется, нам не за кем смотреть:

Москва пуста; вослед за патриархом

К монастырю пошел и весь народ.

Как думаешь, чем кончится тревога?

Шуйский

Чем кончится? Узнать не мудрено:

Народ еще повоет да поплачет,

Борис еще поморщится немного,

Что пьяница пред чаркою вина,

И наконец по милости своей

Принять венец смиренно согласится;

А там – а там он будет нами править По-прежнему.

Воротынский

Но месяц уж протек,

Как, затворясь в монастыре с сестрою,

Он, кажется, покинул все мирское.

Ни патриарх, ни думные бояре

Склонить его доселе не могли;

Не внемлет он ни слезным увещаньям,

Ни их мольбам, ни воплю всей Москвы,

Ни голосу Великого Собора.

Его сестру напрасно умоляли

Благословить Бориса на державу;

Печальная монахиня-царица

Как он тверда, как он неумолима.

Знать, сам Борис сей дух в нее вселил;

Что ежели правитель в самом деле

Державными заботами наскучил

И на престол безвластный не взойдет?

Что скажешь ты?

Шуйский

Скажу, что понапрасну

Лилася кровь царевича-младенца;

Что если так, Димитрий мог бы жить.

Воротынский

Ужасное злодейство! Полно, точно ль

Царевича сгубил Борис?

Шуйский

А кто же?

Кто подкупал напрасно Чепчугова?

Кто подослал обоих Битяговских

С Качаловым? Я в Углич послан был

Исследовать на месте это дело:

Наехал я на свежие следы;

Весь город был свидетель злодеянья;

Все граждане согласно показали;

И, возвратясь, я мог единым словом Изобличить сокрытого злодея.

Воротынский

Зачем же ты его не уничтожил?

Шуйский

Он, признаюсь, тогда меня смутил

Спокойствием, бесстыдностью нежданной,

Он мне в глаза смотрел, как будто правый:

Расспрашивал, в подробности входил —

И перед ним я повторил нелепость,

Которую мне сам он нашептал.

Воротынский

Не чисто, князь.



Шуйский

А что мне было делать?

Все объявить Феодору? Но царь

На все глядел очами Годунова,

Всему внимал ушами Годунова:

Пускай его б уверил я во всем,

Борис тотчас его бы разуверил,

А там меня ж сослали б в заточенье,

Да в добрый час, как дядю моего,

В глухой тюрьме тихонько б задавили.

Не хвастаюсь, а в случае, конечно,

Никая казнь меня не утрашит.

Я сам не трус, но также не глупец

И в петлю лезть не соглашуся даром.

Воротынский

Ужасное злодейство! Слушай, верно

Губителя раскаянье тревожит:

Конечно, кровь невинного младенца

Ему ступить мешает на престол.

Шуйский

Перешагнет; Борис не так-то робок!

Какая честь для нас, для всей Руси!

Вчерашний раб, татарин, зять Малюты,

Зять палача и сам в душе палач,

Возьмет венец и бармы Мономаха...

Воротынский

Так, родом он незнатен; мы знатнее.

Шуйский

Да, кажется.

Воротынский

Ведь Шуйский, Воротынский...

Легко сказать, природные князья.

Шуйский

Природные, и Рюриковой крови.

Воротынский

А слушай, князь, ведь мы б имели право

Наследовать Феодору.

Шуйский

Да, боле,

Чем Годунов.

Воротынский

Ведь в самом деле!

Шуйский

Что ж?

Когда Борис хитрить не перестанет,

Давай народ искусно волновать,

Пускай они оставят Годунова,

Своих князей у них довольно, пусть

Себе в цари любого изберут.

Воротынский

Не мало нас, наследников варяга,

Да трудно нам тягаться с Годуновым:

Народ отвык в нас видеть древню отрасль

Воинственных властителей своих.

Уже давно лишились мы уделов,

Давно царям подручниками служим,

А он умел и страхом, и любовью,

И славою народ очаровать.

Шуйский(глядит в окно)

Он смел, вот все – а мы.... Но полно. Видишь,

Народ идет, рассыпавшись, назад —

Пойдем скорей, узнаем, решено ли.

//-- Упражнение 45 --//

Сидя спиной к спине, разыграйте диалог.

Александр Островский.

Таланты и поклонники

Бакин. Вот мы и съехались, князь.

Дулебов. Ну, что же, здесь не тесно и для двоих.

Бакин. Но, во всяком случае, один из нас лишний, и этот лишний – я. Уж такое мне счастье; заехал к Смельской, там Великатов сидит, молчит.

Дулебов. А вы бы разговаривали. Вы разговаривать умеете, значит, шансы на вашей стороне.

Бакин. Не всегда, князь. Великатов и молчит-то гораздо убедительнее, чем я говорю.

Дулебов. Да почему же?

Бакин. Потому что богат. А так как, по русской пословице: «С богатым не тянись, а с сильным не борись», – то я и ретируюсь. Великатов богат, а вы сильны своей любезностью.

Дулебов. Ну, а вы-то чем же хотите взять?

Бакин. Смелостью, князь. Смелость, говорят, города берет.

Дулебов. Города-то, пожалуй, легче... А впрочем... уж это ваше дело. Коли не боитесь проигрыша, так отчего ж и смелость не попробовать.

Бакин. Я лучше готов потерпеть неудачу, чем пускаться в любезности.

Дулебов. У всякого свой вкус.

Бакин. Ухаживать, любезничать, воскрешать времена рыцарства – уж это не много ли чести для наших дам!

Дулебов. У всякого свой взгляд.

Бакин. Мне кажется, очень довольно вот такой декларации: «Я вот таков, как вы меня видите, предлагаю вам то-то и то-то; угодно вам любить меня?»

Дулебов. Да, но ведь это оскорбительно для женщины.

Бакин. А уж это их дело, оскорбляться или нет. По крайней мере, я не обманываю; ведь не могу же я, при таком количестве дел, заниматься любовью серьезно: зачем же я буду притворяться влюбленным, вводить в заблуждение, возбуждать, может быть, какие-нибудь несбыточные надежды! То ли дело договор.

Дулебов. У всякого свой характер. Скажите, пожалуйста, что за человек Великатов?

Бакин. Я об нем знаю столько же, сколько и вы. Очень богат; великолепное имение в соседней губернии, свеклосахарный завод, да еще конный, да, кажется, винокуренный. Сюда приезжает он на ярмарку; продавать ли, покупать ли лошадей, уж я не знаю. Как он разговаривает с барышниками, я тоже не знаю; но в нашем обществе он больше молчит.

Дулебов. Он деликатный человек?

Бакин. Даже очень: никогда не спорит, со всеми соглашается, и никак не разберешь, серьезно он говорит или мистифицирует тебя.

Дулебов. Но он очень учтивый человек.

Бакин. Уж слишком даже: в театре решительно всех по именам знает, и кассира, и суфлера, и даже бутафора, всем руку подает. А уж старух обворожил совсем; все-то он

знает; во все их интересы входит; ну, одним словом, для каждой старухи сын самый почтительный и предупредительный.

Дулебов. А из молодых он, кажется, никому особого предпочтения не дает и держится как-то в стороне от них.

Бакин. С этой стороны, князь, будьте покойны, он вам соперник не опасный; он как-то сторонится от молодых и никогда первый не заговаривает: когда обратятся к нему, так у него только и слов: «Что прикажете? что угодно?»

Дулебов. А может быть, это рассчитанная холодность, он хочет заинтересовать собою?

Бакин. Да на что ему рассчитывать! Он завтра или послезавтра уезжает.

Дулебов. Да... разве?

Бакин. Наверное. Он мне сам говорил; у него уж все приготовлено к отъезду.

Дулебов. Жаль! Он очень приятный человек, такой ровный, спокойный.

Бакин. Мне кажется, его спокойствие происходит от ограниченности; ума не скроешь, он бы в чем-нибудь высказался; а он молчит, значит, не умен; но и не глуп, потому что считает за лучшее молчать, чем говорить глупости. У него ума и способностей ровно столько, сколько нужно, чтобы вести себя прилично и не прожить того, что папенька оставил.

Дулебов. В том-то и дело, что папенька оставил ему имение разоренное, а он его устроил.

Бакин. Ну, прибавим ему еще несколько практического смысла и расчетливости.

Дулебов. Пожалуй, придется и еще что-нибудь прибавить, и выйдет очень умный, практический человек.

Бакин. Как-то верить не хочется. А впрочем, мне все равно, умен ли он, глуп ли; вот что богат очень, это немножко досадно.

Дулебов. Неужели?

Бакин. Право. Как-то невольно в голову приходит, что было бы гораздо лучше, если бы я был богат, а он беден.

Дулебов. Да, это для вас лучше, ну а для него-то?

Бакин. А мне черт его возьми; что мне до него! Я про себя говорю. Однако пора и за дело. Уступаю вам место без бою. До свиданья, князь!

Дулебов (подавая руку). Прощайте, Григорий Антоныч!

//-- Упражнение 46 --//

Актеры становятся в круг друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего. По знаку руководителя каждый из участников тренинга произносит только одну строчку стихотворения, представляя, как невидимые лучи входят через руки в партнера.

Холодной буквой трудно объяснить  
Боренье дум. Нет звуков у людей  
Довольно сильных, чтоб изобразить  
Желание блаженства. Пыл страстей  
Возвышенных я чувствую; но слов  
Не нахожу, и в этот миг готов  
Пожертвовать собой, чтоб как-нибудь  
Хоть тень их перелить в другую грудь.

(Лермонтов М. Ю.)



Актерская игра основана на доверии. Вы должны показать партнеру по сцене, что он должен быть честным, даже если его честность может обидеть.

Эд Хуке. Актерский тренинг

//-- Упражнение 47 --//

Подобным же образом прочитайте другое стихотворение:

В. С. Курочкин

Рассказ няни

- «Няня, любила ли ты?»
- «Я, что ли, барышня? Что вам?»
- «Как что?.. Страданья... мечты...»

– «Не оскорбить бы вас словом.

Нашей сестры разговор

Все из простых, значит, слов...

Нам и любовь не в любовь,

Нам и позор не в позор!

Друг нужен по сердцу вам;

Нам и друзей-то не надо:

Барин обделает сам —

Мы ведь послушное стадо.

Наш был на это здоров...

Тут был и мне приговор...

Нам и любовь не в любовь,

Нам и позор не в позор!

После... племянник ли... сын...

Это уж дело не наше —

Только прямой господин —

Верите ль: солнышка краше.

Тоже господская кровь...

Лют был до наших сестер...

Нам и любовь не в любовь,

Нам и позор не в позор!

Раньше... да что вспоминать!

Было как будто похоже,

Вот как в романах читать

Сами изволите тоже.  
Только уж много годов  
Парень в солдатах с тех пор...  
Нам и любовь не в любовь,  
Нам и позор не в позор!  
Там и пошла, и пошла...  
Все и со мной, как с другими...  
Ноне спасаюсь от зла  
Только летами своими,  
Что у старухи и кровь  
Похолодела, и взор...  
Нам и любовь не в любовь.  
Нам и позор не в позор!  
Барышня, скучен рассказ?  
Вот и теперь подрастает  
Девушка... девка для вас...  
А уж господ соблазняет...  
Черные косы да бровь  
Сгубят красавицу скоро...  
Господи! Дай ей любовь  
И огради от позора!»

//-- Упражнение 48 --//

Сделайте этюд на основе пролога пьесы М. Рошина «Валентин и Валентина». На кого должно быть направлено лучеиспускание – на себя, на партнеров по сцене или на зрителя?

М. Рошин.



Валентин и Валентина

## ПРОЛОГ

Скамья в городском сквере. На нее внезапно, словно стая птиц, оседает мимоходом группа молодых людей, по виду вчерашних школьников. Папки, книжки, сигареты, транзистор. Гомонят, смеются, острят. Они молоды, на дворе весна, за деревьями контур города, машинный грохот улицы, солнце. Разговор быстр, перебивчив, небрежен, но спор не так прост,

и, в сущности, он станет нервом нашей истории. Мы пока даже не выделим никого из героев, а только послушаем, о чем и как они говорят.

– Да бросьте, какая еще любовь в наше время! И зачем она?

– А мне дико хочется влюбиться! Не могу!

– Не надоело вам?

– Нет, братцы, скоро все будет запросто: понравилась – подошел – спросил: да? И все, вся любовь...

– Дайте мне-то сказать!

– Глупая ты, пойми: любовь закрепощает, начинаются всякие мучения, то, се; любовь – кабала, а секс – свобода...

– Правильно, современному человеку некогда!

– Да отстаньте, само слово-то какое гнусное: секс, секс!..

– Послушайте лучше анекдотик, люди. Приходит муж домой...

– Влюбиться хочу!

– Чес-слово, ты как тот верблюд, который идет по пустыне и думает: что бы там про нас ни говорили, а ужасно хочется пить.

– Минутку, стая! Тише! Я сейчас иду и беру у прохожих интервью: есть любовь или нет и с чем ее вообще едят?

– Ну хорошо, если любовь есть, чего ж я до сих пор не влюбился?..

– Господи, да что вы знаете о любви!..

Постепенно среди всех должны выделиться парень и девушка, которые не отрывают глаз друг от друга, но тоже острят, иронизируют в общем тоне.

Он. Конечно, правильно, правильно: любовь надо душить в зародыше! А?

Она. Конечно. Все это романтика.

Он. Точно. Я, может, и влюбился бы, да времени нету.

Она. Да. Со временем кошмар.

Он. Между прочим, еще Наполеон говорил: на женщину не более получаса.

Она. А на мужчин и пятнадцати минут много.

Он. Ну-ну уж! Пятнадцать, может, уделите?..

И снова общий разговор – его завершает паренек, изображающий репортера.

– Любовь, братцы, психическая аномалия!..

– Если я умру из-за женщины, то только от смеха!..

– Айда, ребята, чего расселись!..

– А Экзюпери, помните, гениально сказал?..

– Надоели вы с этой любовью...

– Братцы, тихо. Есть интервью. Спокойно!.. Интервью первое. Лукерья Фоминишна, по профессии бабушка, семьдесят три года. На вопрос: «Есть ли на свете любовь?» – ответила: «Чаво такое?» Тише! А ее внучка, Саша, четыре года с половиной, на тот же вопрос потупилась и стала ковырять землю ногой... Тихо! Еще одно. Гражданин, пожелавший остаться неизвестным, когда мы его разбудили на скамейке, на вопрос: «Есть или нет?» – ответил загадочными словами: «На маленькую наберем...»

Все смеются и также внезапно, как пришли, срываются, уходят, летят. Парень и девушка тоже идут за всеми.

//-- Упражнение 49 --//

Группа становится в круг, один в центре. Прочитайте текст про себя, а затем вслух, направляя внимание в область солнечного сплетения, и одновременно стараясь излучать поток энергии на людей в круге. Можно разбить текст на короткие отрывки, и каждому из участников дать свой отрывок. Это упражнение должен проделать каждый.

Августин Блаженный.

Исповедь

Меня увлекали театральные зрелища, они были полны изображениями моих несчастий и служили разжигой моему огню. Почему человек хочет печалиться при виде горестных и трагических событий, испытать которые он сам отнюдь не желает? И тем не менее он, как зритель, хочет испытывать печаль, и сама эта печаль для него наслаждение. Удивительное безумие! Человек тем больше волнуется в театре, чем меньше он сам застрахован от подобных переживаний, но когда он мучится сам за себя, это называется обычно страданием; когда мучится вместе с другими – состраданием. Но как можно сострадать вымыслам на сцене? Слушателя ведь не зовут на помощь; его приглашают только печалиться, и он тем благосклоннее к автору этих вымыслов, чем больше печалится. И если старинные или вымышленные бедствия представлены так, что зритель не испытывает печали, то он уходит, зевая и бранясь; если же его заставили печалиться, то он сидит, поглощенный зрелищем, и радуется...

### **Сила сценического восприятия партнера**

При словесном и бессловесном общении между артистами образуется невидимая связь, которую Станиславский называл «внутренней сцепкой». Она часто создается из случайных, отдельных моментов – и тогда процесс общения становится непредсказуемым, спонтанным, прерывистым. При таком общении зритель то вдруг заинтересуется происходящим на сцене, то утратит интерес. Но если воспользоваться длинным рядом логически и последовательно связанных между собой переживаний и чувствований, то эта сцепка будет крепнуть, расти и, в конце концов может вырасти до той силы общения, «хватки», по выражению Станиславского, при которой процессы лучеиспускания и лучевосприятия становятся крепче, острее и более ощутимы.

Эта «хватка» – не что иное, как восприятие партнера. На сцене она должна быть во всех пяти органах чувств. «Коли слушать, так уж – слушать и слышать, – утверждал Станиславский. – Коли нюхать, так уж – нюхать. Коли смотреть, так уж – смотреть и видеть, а не скользить глазом по объекту, не зацепляя, а лишь слизывая его своим зрением. Надо вцепляться в объект, так сказать, зубами. Но это не значит, конечно, что надо излишне напрягаться». [1]



Произносить реплику – все равно что бросать мячик. Нужно убедиться, что второй актер сможет ее поймать.

Эд Хуке. Актерский тренинг

В жизни не всегда нужна эта сплошная хватка-восприятие, но на сцене, особенно в трагедии, она необходима. В самом деле. Как течет жизнь? Большая часть ее проходит в мелких повседневных делах. Люди встают, ложатся, исполняют те или иные обязанности. Это не требует хватки и производится механически. Но такие моменты – не для сцены. Есть другие

куски жизни, когда в повседневность врываются моменты или целые полосы ужаса, высшей радости, подъем страстей и других важных переживаний. Они вызывают борьбу за свободу, за идею, за существование, за право. Вот эти моменты нужны нам на подмостках. Но они-то и требуют для их воплощения как внутренней, так и внешней хватки. Таким образом, из действительной жизни надо откинуть девяносто пять процентов, не требующих хватки, а лишь пять процентов, для которых она необходима, стоит взять на подмостки. Вот почему в жизни можно жить без хватки, а на сцене она нужна почти сплошь, постоянно, во всякую минуту возвышенного творчества. И тут не следует забывать, что хватка отнюдь не чрезмерное физическое напряжение, а большое, активное внутреннее действие.



Из действительной жизни надо откинуть девяносто пять процентов, не требующих хватки, а лишь пять процентов, для которых она необходима, стоит взять на подмостки.

Кроме того, не забывайте, что условия публичной работы актера очень тяжелы и требуют постоянной энергичной борьбы с ними. В самом деле: в жизни нет черной дыры портала, тысячной толпы зрителей, ярко освещенной рампой, необходимости иметь успех и, во что бы то ни стало, нравиться смотрящим. Все эти условия для нормального человека следует признать неестественными. Надо уметь побеждать или не замечать их, отвлекаться от них интересной, творческой задачей, создаваемой на самой сцене. Пусть такая задача привлекает к себе все внимание и творческие способности всего человека, то есть создает хватку, или правильное сценическое восприятие.

### **Лучеиспускание и лучевосприятие**

Актерская хватка тесно связана с лучеиспусканием и лучевосприятием. Это единый процесс, в котором излучение и влечение тесно связаны между собой. Одно без другого не бывает.

Надо понимать, что лучеиспускание и лучевосприятие не являются особенностями только актерской профессии. В реальной жизни все люди воздействуют друг на друга невидимыми токами, но полноценного процесса излучения и влечения не происходит. Дело в том, что у каждого из нас есть собственные психические защитные механизмы, буфера, которые позволяют нам блокировать чужое излучение, и не принимать его. В первую очередь это, конечно, касается негативных излучений. Полная открытость миру и всем приходящим извне токам может привести к психическому сдвигу. Восприятие чужих токов, подобное актерскому лучевосприятию бывает лишь в моменты сильного стресса. «Мне приходилось читать в каких-то книгах, – писал Станиславский, – за научность которых я отнюдь не отвечаю, что будто бы у убитых иногда запечатлевается в глазах лицо убийцы. Если это так, то судите сами: какова же сила процесса влечения». [3]



В реальной жизни все люди воздействуют друг на друга невидимыми токами, но полноценного процесса излучения и влечения не происходит. Восприятие чужих токов, подобное актерскому лучевосприятию, бывает лишь в моменты сильного стресса.

На сцене же искусственно создается такая «стрессовая» ситуация, при которой актеры полностью открыты для излучения и приема излучений. Когда актерам удается заставить и зрителя открыться – между сценой и зрительным залом образуется мощная энергетическая связь, которая становится своеобразным каналом подпитки и зрителей, и актеров. Когда этой связи нет, все участники спектакля (включая зрителей) очень устают от представления. «Если бы удалось увидеть с помощью какого-нибудь прибора тот процесс влечения и излучения, которыми обмениваются сцена со зрительным залом в минуту творческого подъема, мы удивились бы, как наши нервы выдерживают напор тока, который мы, артисты, посылаем в зрительный зал и воспринимаем назад от тысячи

живых организмов, сидящих в партере! Как нас хватает, чтобы наполнять своими излучениями огромное помещение вроде нашего Большого театра! Непостижимо! Бедный артист! Чтоб овладеть залом, ему надо наполнить его невидимыми токами своего собственного чувства или воли...» [3]



Когда актерам удается заставить и зрителя открыться – между сценой и зрительным залом образуется мощная энергетическая связь, которая становится своеобразным каналом подпитки и зрителей, и актеров.

### **Практика влечения и излучения**

Многие начинающие актеры признаются, что им невероятно трудно играть в обширном помещении. Это происходит совсем не потому, что нужно напрягать голос или как-то особенно двигаться. Тому, кто владеет сценической речью, нетрудно «пробить» голосом любой зал, так что даже в задних рядах будут слышны малейшие нюансы звука. Труден процесс излучения. В небольшом помещении внутренние токи быстро достигают партнера, тогда как в большом зале от актера требуется огромная мощь излучения.

Процессы лучеиспускания и лучевосприятия играют в сценическом общении важнейшую роль. Станиславский утверждал, что технически овладеть этими процессами не только возможно, но и нужно. Существуют особые приемы, возбуждающие в нас невидимые процессы лучеиспускания и лучевосприятия, и через них усиливающие само переживание. Станиславский учил: «если нельзя идти от внутреннего к внешнему, то идут

от внешнего к внутреннему. И в этом случае мы пользуемся органической связью между телом и душой. Сила этой связи так велика, что она воскрешает почти мертвых. В самом деле, утопленнику, без пульса и признаков жизни, придают определенные, установленные наукой положения и насильственно производят движения, заставляющие

дыхательные органы механически вбирать в себя и выпускать из себя воздух. Этого достаточно, чтоб вызвать кровообращение, а за ним и привычную работу всех частей тела. При этом, по неразъединимой связи с ним, оживает и сама «жизнь человеческого духа» почти умершего утопленника». [5]



Если нельзя идти от внутреннего к внешнему, то идут от внешнего к внутреннему. И в этом случае мы пользуемся органической связью между телом и душой. Сила этой связи так велика, что она воскрешает почти мертвых

К. Станиславский

При искусственном возбуждении лучеиспускания и луче-восприятия на сцене пользуются тем же принципом, предложенным Станиславским: если внутреннее общение не возбуждается само собой – к нему подходят от внешнего. Эта помощь извне является манком, возбуждающим сначала процесс влечения и излучения, а потом и само переживание. Этот манок поддается технической выработке, прежде всего – с помощью воспоминаний, переживаний и эмоций.

Константин Сергеевич предложил два основных упражнения, которые помогают выработать процессы лучеиспускания и лучевосприятия.

Первое упражнение заключается в том, чтоб с помощью манков вызывать в себе какую-нибудь эмоцию (чувство) и передавать ее другому лицу. При этом прислушивайтесь к своему физическому ощущению. Таким же способом приучайте себя и к ощущению лучевосприятия, естественно вызывая и замечая его в момент общения с другими.

Второе упражнение: постарайтесь вызвать в себе одно физическое ощущение лучеиспускания или лучевосприятия, без эмоционального переживания. Необходимо большое внимание при этой работе. Иначе можно принять простое мышечное напряжение за ощущение влечения и излучения. Когда физический процесс будет налажен, подставьте изнутри какое-нибудь чувство для его излучения или влечения.

Но только... бойтесь при этом насилия и физической потуги. Излучения и влечения производятся непременно легко, свободно, естественно, без всякой затраты физической энергии. К слову сказать, новый прием поможет вам направлять внимание на объект и укреплять его, так как без устойчивого объекта лучеиспускать нельзя. [1]

Эти упражнения можно делать как сами по себе, так и в каком-нибудь этюде. Единственное условие – ни в коем случае нельзя проделывать эти упражнения в одиночку, сами с собой или с воображаемым лицом. Общаться нужно только с живым объектом, действительно существующим в жизни, действительно стоящим рядом с вами и действительно желающим воспринимать от вас ваши чувства. Общение требует взаимности. Не делайте также упражнений одни, без партнера, а еще лучше – в группе, под контролем руководителя.

Нужен опытный глаз, чтоб не дать вам вывихнуться, приняв простую мышечную потугу за ощущение влечения и излучения. Это опасно, как и всякий вывих. [1]



Общение требует взаимности.

К. Станиславский

На первый взгляд может показаться, что лучеиспускание и лучевосприятие – физически трудный процесс. На самом же деле, и это уже было сказано, это совершенно естественно для человеческой психики. Все мы влучаем и излучаем энергетические токи постоянно, каждый день и даже каждую ночь, во сне. Как утверждал Станиславский,

...естественное дается легко... гораздо труднее приучить себя вывихивать свою природу. Поэтому познавайте ее законы и требуйте от нее того, что для нее естественно. Предсказываю вам, что придет время, когда вы не будете в состоянии, стоя на сцене с партнерами, не связываться с ними током внутреннего общения, сцепкой или хваткой, которые теперь кажутся вам трудными. [1]

### **Упражнения и этюды к главе «Сила сценического восприятия партнера»**

Во всех упражнениях на восприятие старайтесь направлять внимание в область солнечного сплетения. Представьте, что вы вбираете в себя энергетику партнера, красоту окружающего мира, впечатления, чувства, атмосферу, предложенные обстоятельства, в которых существует ваш персонаж.

//-- Упражнение 50 --//

Вы на экскурсии, находитесь на вершине самого высокого здания в городе. Отсюда весь город виден как на ладони.

//-- Упражнение 51 --//

Молодые люди в зале ожидания, стоят у стены. Что они делают:

- Ожидают поезда;
- Ждут, когда откроется касса;
- Позируют перед камерой;
- Оперативные работники, наблюдают за вокзальной публикой;
- Стоят, потому что уступили место семейству с маленькими детьми.

//-- Упражнение 52 --//

Очередь в ломбарде. Люди приносят драгоценные украшения, золотые часы, серебряную посуду. Что заставило каждого из них пойти в ломбард? Вот стоит старушка, худая, бедно одетая. Принесла сюда последнюю золотую вещицу. Вряд ли у нее найдутся деньги, чтобы выкупить ее. За ней – молодая женщина в роскошном манто. Что она делает здесь? Быть может, проигралась в казино? Двое молодоженов: им нужно срочно платить за съемную квартиру, иначе их выселят. Чтобы этого не произошло, они решились на отчаянный шаг: заложить обручальные кольца.

//-- Упражнение 53 --//

Несколько человек в приемной директора. Они пришли устраиваться на вакансию заместителя, но возьмут только одного. Собеседование с каждым кандидатом длится долго, чувствуется, что каждый в очереди напряжен и сильно недоволен присутствием конкурентов.

//-- Упражнение 54 --//

Парочка прогуливается по бульвару. По их походке и смеху заметно, что они «подшофе». За ними следит воришка, выгадывает момент, когда можно будет что-то украсть.

Упражнение 55

Супруги после сильной ссоры. Каждому хочется примирения, но никто не хочет заговорить первым.



Вы не играете. Вы играете, как будто вы играете. А это не одно и то же.

Эд Хуке. Актерский тренинг

//-- Упражнение 56 --//



Стол на открытой веранде, рядом – кусты сирени. Две соседки за чаем, обсуждают третью. За кустами притаилась третья соседка, про которую они и сплетничают. Услышанное не столько расстраивает, сколько смешит ее: слишком уж невероятные сплетни распускают эти две кумушки!

//-- Упражнение 57 --//

Один актер играет на воображаемом рояле, другие танцуют под эту музыку. В конце упражнения все делятся своими ощущениями: совпадает ли музыка, которую играл актер, с тем, что танцевали остальные?

//-- Упражнение 58 --//

Актеры – инструменты в оркестре. Они могут выбрать свой инструмент сами, либо же их назначает руководитель, который играет роль дирижера. «Сыграйте» известное классическое произведение. Но сыграть его надо не вслух, а про себя. При этом вам нужно слышать внутренним ухом не только, как звучит партия вашего инструмента, но и то, как звучат соседи.

//-- Упражнение 59 --//

Один из участников получает письмо. Остальные придумывают, что за письмо он получил:

- от разгневанного мужа любовницы;
- рекламная рассылка, предлагающая роскошные вещи за смешные деньги: явное мошенничество;
- анонимка с угрозами;
- судебное предписание с требованием освободить квартиру;
- известие о получении наследства;
- известие о том, что любимая девушка вышла замуж.

//-- Упражнение 60 --//

Один «излучает» сигнал «я здесь!», остальные с завязанными глазами стараются найти его, настроившись на прием этого сигнала.

//-- Упражнение 61 --//

Актеры сидят в кругу с завязанными глазами, руководитель по очереди дает им разные предметы, которые они должны угадать по осязанию.

//-- Упражнение 62 --//

Разыграйте диалог так, словно в комнате абсолютная темнота. Вы не видите партнера, а только воспринимаете токи, исходящие от него.

Арбузов А. Н.

Таня

Таня (входя). Это доктор ошибся квартирой. Он к соседям. Там ребенок болен.

Герман. Опасно?

Таня. Кажется. (Садится к Герману на тахту. Включает приемник.)

Музыка.

Слышишь? Песенка Миньоны... ее всегда пела мама. Она преподавала пение у нас в школе, и было очень смешно, когда она вызывала меня: Рябинина, к роялю. А по вечерам, когда со службы приходил отец, она садилась за пианино и пела:

Знаешь ли ты тот край, где все блеск и краса,

Анемоны цветут и лавры зеленеют...

А за окнами падал снег, как сейчас, и весь Краснодар белый-белый, точно игрушечный городок в сказке... (Пауза.) Вот и кончилось детство: каток, школьная стенгазета, пионерский клуб и наш знаменитый шумовой оркестр. Знаешь, Герман, мне всегда кажется, что я оставила детство в другом городе, далеко-далеко, но оно не кончилось, оно продолжается, но без меня. (Помолчав.) А помнишь, как мы познакомились год назад?

Герман. Бродили по Тверской...

Таня. Ели пирожные...

Герман. Были в трех кино...

Таня. И смотрели одну и ту же картину. А потом снова бродили по Москве, всю ночь, до первых трамваев. А потом я опоздала в институт...

Герман. А ты... ты не жалеешь, что бросила институт? Этой весной ты была бы уже врачом: ведь тебе оставался всего год до выпуска.

Таня. Ну вот, опять! Ты никогда не должен говорить мне этого... Ведь я люблю тебя, а любить – значит забыть себя, забыть ради любимого. Целые ночи я готова сидеть над твоими чертежами, потому что твои работы стали моими, потому что ты – это я.

Герман. Но ведь не можешь ты вечно жить моей жизнью. Пойми, это скучно, Таня!

Таня. Скучно? Кому?

Герман молчит.

Ну вот мы и поссорились... и в такой вечер!

Молчание.

Погоди, погоди, вот я возьму и уйду от тебя и никогда не вернусь. Ты будешь плакать?

Герман. Буду.

Таня. То-то! (Пауза.) Проси прощения. И никогда меня больше не обижай, слышишь?

Герман. Слышу.

Таня. И никогда мне не лги. Никогда, что бы ни случилось.

Герман горячо ее целует.

Не целуй меня так.

Герман. Почему?

Таня (показывает на клетку). Семен Семенович смотрит, а он еще совсем молодой, наш вороненок. (Шепотом.) Выпьем за него и за себя... и за все, что нам нравится.

Тишина. Они молча сидят, прижавшись друг к другу.

Герман. Как тихо.

Таня. Как будто во всем мире никого нет.

Герман. Только ты и я.

Таня. Ты, да я, да мы с тобой.

Герман. Ты, и я, и Семен Семенович.

Таня. Снег идет. Ты любишь, когда идет снег?

Герман. Да.

Таня. Очень любишь?

Герман. Очень.

Таня. И я очень. Пусть идет.

Герман. Пусть.

//-- Упражнение 63 --//

Судебные приставы описывают имущество. Разорившийся хозяин дома уныло ходит рядом. Каждая вещь вызывает в нем массу воспоминаний.

//-- Упражнение 64 --//

Двое (или больше) детей пробираются в гостиную, где накрыт праздничный стол. Гости соберутся только к вечеру, а детям до ужаса хочется вкусенького. Их цель – блюдо со сладостями. Надо украсть его так, чтобы никто из взрослых ничего не заметил.

//-- Упражнение 65 --//

Студент-первокурсник в комнате общежития учит роль, в это время входит его сосед, который учится на последнем курсе и уже играет в театре. Он только что вернулся со спектакля, который прошел с большим успехом, и ему не терпится поделиться впечатлениями. Первокурсник отчаянно завидует своему успешному соседу, радость актера злит его; он изо всех сил пытается сосредоточиться на роли.

//-- Упражнение 66 --//

Участники тренинга – публика, они сидят в зрительном зале и смотрят спектакль. Руководитель сообщает группе, какую пьесу разыгрывают перед ними актеры (пьеса должна быть хорошо всем знакома, например, «Гамлет»). Для удобства можно договориться об определенной сцене пьесы (например, диалог Гамлета с могильщиком). «Публика» должна настроиться на единый ритм игры, почувствовать атмосферу пьесы, единодушно реагировать на игру воображаемых актеров.

//-- Упражнение 67 --//

Двое разговаривают, при этом один из них «как бы» одет в королевские одежды, а другой – в лохмотья нищего. Тема для разговора может быть любой, главное, чтобы каждый воспринимал своего партнера адекватно его роли.

//-- Упражнение 68 --//

Начертите на полу линию мелом так, чтобы она разделила комнату на две части. Если не хочется портить пол – положите палку или веревку. Одна часть комнаты – зона «влучения», другая – зона «приема». Участники тренинга делятся на две группы, каждая из которых находится в своей зоне. Группа «влучения» выстраивается шеренгой вдоль черты, а группа «приема» становится к ним спиной. По предварительной договоренности члены группы «влучения» начинают излучать определенные состояния, мысли, эмоции – любовь, гнев, утешение, сочувствие, ненависть, презрение, поддержку, экстаз и т. д. Задача группы «приема» – принять это состояние и разгадать его.

//-- Упражнение 69 --//

«Скульптор и статуя». Представьте, что один из актеров – скульптор, а другой – кусок мрамора. «Скульптор» должен изваять из мрамора статую. Если в упражнении принимают участие более двух человек, то вместо единичной статуи скульптор должен «изваять» скульптурную группу.

//-- Упражнение 70 --//

Пожмите руку партнеру в следующих состояниях:

- гнев,
- враждебность,
- любовь, ожидание,
- брезгливость,
- дружелюбность,
- открытость,
- замкнутость,
- рассеянность.

//-- Упражнение 71 --//

Актеры разбиваются на пары. Каждая пара садится друг напротив друга (можно на пол, можно за стол). Начинается диалог. Говорить нужно о том, что вы видите, слышите, ощущаете в данный момент. Когда один говорит, другой слушает очень внимательно и старается проникнуться ощущениями партнера. Диалог должен быть примерно таким:

– Я слышу шум дождя за окном.

(Другой вслушивается в звуки за окном, кивает, некоторое время актеры вместе слушают дождь.)

– А я вижу, как трепещут листья под тяжелым струями. (Оба смотрят в окно, на листья.)

//-- Упражнение 72 --//

«Эхо». Двое актеров выходят на середину комнаты, остальные сидят на полу, образуя круг. Двое в центре становятся спиной друг к другу, так, чтобы каждый служил для другого «стенкой», к которой прислонился партнер. Один из актеров начинает рассказывать о себе – все, что посчитает нужным. Другой повторяет за ним каждое слово. Первый должен говорить медленно, чтобы «эхо» успело за ним повторить. Затем роли меняются.

//-- Упражнение 73 --//

Участники тренинга становятся в круг, кто-то один стоит в центре. Круг должен быть очень тесным – каждый из стоящих должен дотянуться до человека в центре. По знаку руководителя актеры кладут руки на плечи человека и начинают «влучать» в него эмоции любви, одобрения, поддержки. Актер, стоящий в кругу, при этом должен быть максимально открыт, настроен на «прием» положительной энергии. Упражнение выполняется в течение 2–3 минут, после чего стоящий в центре становится в круг, а на его место приходит другой, и упражнение выполняется сначала. Чтобы актерам было легче настроиться на эмоции симпатии, можно включить приятную мелодичную музыку, лучше классическую.

//-- Упражнение 74 --//

Актеры должны встать в круг, взяться за руки, а ноги расставить таким образом, чтобы краем стопы касаться стопы соседа. (Желательно выполнять это упражнение босиком.) Глаза полуприкрыты. Ведущий задает ритм, шумно вдыхая и выдыхая. Все остальные подстраиваются к его дыханию. Сначала вдох и выдох надо делать со звуком, чтобы все слышали единый ритм. Затем звук постепенно убирается, и люди в кругу дышат бесшумно, естественно, однако сохраняя при этом общий ритм дыхания.

//-- Упражнение 75 --//

После того как будет достигнуто общее дыхание, надо снова подключить звук, но на этот раз – только на выдохе. Первым звук «включает» руководитель, за ним вступают все остальные. Сначала выдыхать надо не очень шумно, затем звук усиливается, и в конце упражнения последний выдох заканчивается громким общим криком «ХАА!».

//-- Упражнение 76 --//

«Угадай, кто». Группа становится в круг. Одному из актеров нужно плотно завязать глаза. Его задача – угадать, кто перед ним стоит, исследуя лицо партнера при помощи пальцев. Представьте, что на кончиках пальцев расположены невидимые сканеры, передающие информацию на внутренний экран.

//-- Упражнение 77 --//

«Сочини судьбу». Это упражнение – разновидность предыдущего. Ощупывайте пальцами лицо партнера, и постарайтесь вообразить, что за человек стоит перед вами. Сочините ему судьбу – где он родился, что пережил, чем занимается в настоящее время, что будет с ним потом. Вы как бы «лепите» персонаж, исходя из тактильных ощущений.

//-- Упражнение 78 --//

«Телепатия». Актеры разбиваются парами, садятся напротив и смотрят в глаза друг другу. По знаку руководителя один из актеров начинает «влучать» мысль или чувство в глаза своему партнеру. Задача принимающего «взгляд» – догадаться, что хочет сообщить

ему партнер. Затем актеры меняются ролями. Усложните упражнение: попытайтесь общаться одними глазами.

//-- Упражнение 79 --//

Участники тренинга разбиваются на пары. Каждая пара садится на пол – спиной к спине. Цель каждого – почувствовать все точки соприкосновения со спиной партнера.

//-- Упражнение 80 --//

Сидя спиной к спине, поговорите с партнером о чем-нибудь, интересном для вас обоих.

//-- Упражнение 81 --//

Погасло электричество: вылетел предохранитель на щитке. Чтобы починить его, нужно зажечь свечи, но они лежат где-то в кладовке. Как выйти из положения?

//-- Упражнение 82 --//

Разыграйте этюд по рассказу, опубликованному в газете «Южная Сибирь» в начале XX века. Старайтесь выстроить общение так, чтобы внутренняя сцепка между персонажами не прерывалась ни разу.

...Матрена вернулась домой с ковригой ржаного хлеба под шубой и с сияющим лицом сказала обступившим ее детям: «Погодите, мои несчастные, сейчас сварю похлебку из картошки, нарежу хлеба, и вместе покушаем».

Только она начала чистить картошку, как в избу зашла ее соседка и сообщила, что по селу ходит поп с постной молитвой и вот-вот будет у нее. Бедная Матрена засуетилась: что бы дать батюшке за молитву? Не было у нее ни мяса, ни сала, ни масла, ни яиц... И она решила деньгами рассчитаться с батюшкой: у нее был спрятан гривенник, на который она давно собиралась поставить Богу свечку. Достав монету, Матрена стала ждать гостей.

Не прошло и пяти минут, как в избу вошли сам батюшка, диакон, псаломщик, у дверей встал церковный сторож. Маленький сын Матрены Петька и его сестренка Дуня с радостью смотрели на этих наряженных людей в надежде, что они принесли что-нибудь вкусное.

По окончании молитвы Матрена поцеловала крест и положила в руку батюшке серебряный гривенник. Она уже собиралась вернуться к своей картошке, как ее остановил сердитый голос батюшки:

– Что ты гривенник суешь, нищий я, что ли? Хоть ковригу хлеба дай, если ничего больше не имеешь!

Слова эти громом поразили бедную Матрену. Растерянная и испуганная, она машинально взяла с полки принесенную ковригу и подала псаломщику. Тот передал ее церковному сторожу со словами:

– На, скоту на корм пригодится.

Бедные дети, Петька и Дуня, с недоумением смотрели на гостей, не понимая, куда и зачем забирают они их ковригу...

«Южная Сибирь», 19 июня 1916 года, Минусинск

### **Секреты оценивания информации и персонажа**

Перед тем как отреагировать на любую поступающую извне информацию (интеллектуальную или эмоциональную), мы ее оцениваем, чтобы выбрать способ реагирования. Иногда процесс оценки происходит очень быстро, почти мгновенно, в других случаях он длится дольше – от нескольких минут до нескольких дней. Все зависит от обстоятельств, в которых была получена информация, и от личных качеств получившего ее человека. В условиях сцены процесс оценки протекает точно так же, как и в жизни, только все это сжато во времени, ограниченном рамками спектакля.<

> Несмотря на то что актеру на оценку информации дается мало времени, эта психическая работа сама по себе довольно сложна. Характер ее зависит от всего комплекса предлагаемых обстоятельств роли: атмосферы жизни, биографии, воспитания, привычек, взаимоотношений, вкусов, физического самочувствия и т. д. Одну и ту же информацию разные персонажи оценивают по-разному. Когда Чичиков предлагает продать ему мертвые души, каждый из помещиков оценивает это по-своему. Процесс восприятия у Манилова «так чрезмерно замедлен, как бы заторможен, оценка предложения Чичикова... расшатана и многозначительно неопределенна, а его ответная реакция выглядит по сравнению с восприятием такой неожиданно короткой, куцей и смазанной; Собакевич, наоборот, воспринимает странную и неожиданную сделку с равнодушно-незаинтересованным покоем; оценка его коротка и деловита, и почему его внимание становится цепким и пристальным в дальнейшем, когда обсуждается вопрос цены». [12]

Чтобы найти оценку, соответствующую характеру роли, нужно освоить логику мышления персонажа, принять ее как единственно возможную в данных обстоятельствах роли. Обратимся к разбору одной из решающих сцен I акта пьесы Вс. Вишневского «Оптимистическая трагедия». После убийства татуированного матроса, подосланного Вожакom, встречаются Комиссар, Вожак, Сиплый и Алексей.





Чтобы найти оценку, соответствующую характеру роли, нужно освоить логику мышления персонажа, принять ее как единственно возможную в данных обстоятельствах роли.

Разбирая эту сцену, О. Л. Кудряшов связывает процесс общения с событийным рядом пьесы, то есть с предлагаемыми обстоятельствами. При этом рассматриваются не только события, происходящие в данный момент, но и события прошлого, случившиеся в жизни каждого из героев. При разборе сцены О. Л. Кудряшов предлагает также обратить внимание на особо важную роль ремарок-пауз в этой сцене. Паузы четко делят сцену, создавая медленный, напряженный ритм прощупывания, это первая серьезная встреча противников. В этих паузах и выстраивается в основном оценка каждого героя. Попробуем расшифровать в самых общих чертах содержание оценок.

Когда лишние вышли, Вожак встал и неспешно двинулся к Комиссару.

Вожак. Поговорим?

Комиссар. Поговорим.

Четверо заняли свои места. Тягостное молчание.

Алексей. Поговорили. Неудачный выбор ваш ЦК сделал. Не для флота вы. В армии вы бы подошли.

Комиссар. Работала я и в армии.

Вожак, Сиплый и Алексей переглянулись.

Итак, первое событие – предложение Вожака принято. Он пошел на переговоры после выстрела в подосланного матроса. Но что таит разговор, куда он пойдет и чем кончится, никто не знает. Оценка Комиссара в этом «сверлящем» общении, под тремя парами глаз, строится чрезвычайно трудно. Здесь характер общения теснейшим образом связан с внутренним монологом.

Никто не хочет начинать первым. Не разобравшись в ситуации, легко поставить себя под удар. Интересно отметить

и другой элемент, предельно связанный с общением, – психофизическое самочувствие крайне напряженное. Что последует – удар, нападение или глухая защита? Действительно, будет разговор или жестокая расправа? Внешне очень приторможено воздействие друг на друга и чрезвычайно увеличено восприятие – они будто впитывают друг друга. Тут слова второстепенны – ловится и фиксируется самое мельчайшее движение, интонация, жест, поворот глаз.

Первым не выдерживает Алексей, он пока осторожно предлагает Комиссару уйти с корабля. Следующее событие – отказ Комиссара последовать совету и ее сообщение о том, что она работала в армии. Она, оказывается, совсем не так проста. Ситуация

усложняется, усложняется и выбор следующего хода. Трудность в том, что все время молчит Вожак. Крутятся Алексей и Сиплый. Но общение и оценки Комиссара строятся через них к Вожаку – важно его понять, его разгадать. Она понимает: решает здесь только он, то есть главный объект общения – не прямой партнер. Общение как бы расщепляется на несколько объектов, дифференцированных по степени важности. Это также касается Алексея и Сиплого. Они тоже должны угадать замысел Вожака. Новую атаку начинает опять Алексей.

Сиплый. Ага, вот как.

Алексей. Молоды вы. С няней в садик ходили. А вот он (фамильярно-почтительный жест в сторону Вожака) по аграрным делам на каторге сидел.

Четверо в паузе оценивают этот факт.

Новый факт-событие – Вожак – истинный революционер в прошлом. У него за плечами царская каторга. Но сам Вожак молчит. Теперь для Комиссара крайне важно правильно оценить это сообщение – ведь от него просто так не отмахнешься. За плечами Вожака стоит опыт, практика революционной работы, авторитет. Мы понимаем, это эта информация совершенно новая, усложнившая ее положение. Комиссар молчит. Ей невероятно трудно сразу ответить что-либо. Алексей и Сиплый воспринимают это молчание за слабость Комиссара и мгновенно подхватывают это.

Алексей. Трудно – не пойми только плохо, не пойми только плохо – психологически трудно этакий контраст (жест) – ты и мы – переварить, (вытянулся во весь свой крупный рост.) Сравни действительно: ты и мы. Бродяги у нас, в хорошем морском смысле – вокруг света бродили, из крепости бежали, прошли войны, плен...

Сиплый. По два раза сифилисом болели.

Комиссар. Ну что ж, работать приходится с теми людьми, которые есть, а не с теми, которых воображаешь. Но, в общем, туту нас в полку народ хороший, боевой такой народ...

Алексей (перебивает)... такой народ, который раз навсегда разучился перед кем бы то ни было тянуться и козырять... (Пародирует.) «Да, товарищ комиссар». «Всем довольны, товарищ комиссар». «Виноват, товарищ комиссар». «Ура, товарищ комиссар»... Может, ты этого ожидаешь?

Молчание Комиссара рождает у Алексея и Сиплого ощущение победы – Алексей встает, Сиплый острит с дамой.

И неожиданно новый поворот – новый отказ Комиссара. Обратим внимание – она говорит: «У нас в полку». Оценка Сиплого и Алексея молниеносная и взрывчатая. Она рождает яростное нападение на Комиссара. Оценка спрессована, в ней скрыт весь тот бешеный внутренний ритм, в котором они живут, то нетерпение, в котором они пребывают. Изменилась интонация разговора – он стал короче, произносится значительно

больше слов, контроль за собой стал меньше. И в этой говорливой несдержанности открылось истинное желание – эти люди пришли сюда не говорить, не пытаться как-то наладить отношения, а откровенно запугивать, провоцировать, убрать Комиссара с корабля.

Сиплый (снова трогая руку Комиссара, интимно). У нас вся жизнь искалеченная. Казарма и тюрьма нас поломали... Нас за-татуировали и проспиртовали на кораблях, а вы нам знательную кашку хотите дать. Чего вы ищите у нас, дамочка, когда нам только хочется по-своему дожить свой век? И пулю получить для спокойствия. [Помолчал.] Вот тут (трогает себя за ключицы), только тут еще остается желание, чтобы люди были чище – и телом и духом. А вы тут нас учить, судить будете, когда нам подыхать пора.

Комиссар. И я непрочь у вас поучиться... было бы чему.

Вожак. Вот это хорошо.

Комиссар в оценке фиксирует этот срыв – она сделала правильный ход, заставив их открыться и подставить себя под удар. Но молчит Вожак, и ситуация далеко не разрядилась. И поэтому она делает неожиданный ход – она соглашается признать авторитет Вожака. Мы помним, что Вожак – главный объект для Комиссара, поэтому в определение события мы стараемся ввести его как фигуру, многое определяющую.

Но это согласие строится на сложной, многоплановой основе – она понимает, что выступать против Вожака открыто сейчас невозможно. Но и принять его авторитет безоговорочно она не может. Поэтому ее согласие происходит с оговорками. Сложная оценка ситуации и противника рождает соответствующее воздействие на них – она ни на секунду не отказывается от своего права иметь свою позицию, принимать свое решение. И тут вступает в борьбу Вожак. В этой сложной и беспрерывно меняющейся ситуации его поведение, собственно, одна развернутая оценка. Прикрытый своими соратниками он может долго и подробно изучать своего противника. Он не позволяет себе действовать, пока не сложит для себя достаточно полной картины. Он уже промахнулся один раз, послав матросов запугать Комиссара. Второй ошибки он позволить себе не может. Поэтому оценка ситуации и противника становится длительной и скрупулезной. Его молчание чрезвычайно действенно, его оценка развернута и многоступенчата. У него тоже «расщепленное» общение, имеющее несколько объектов. Он не только изучает Комиссара, но и следит за Алексеем и Сиплым. Они должны «разрыхлить» для него почву, сделать его воздействие победоносным. [8]



Не нужно сразу пытаться играть. Постарайтесь сохранить свежий взгляд, когда впервые читаете сцену вместе с партнером. Слушайте, что он говорит; обращайтесь внимание на нюансы, экспериментируйте, продумывайте небанальный подход. Характер персонажа

нужно создавать так же, как строят дом. Не нужно раскрашивать детали, прежде чем у вас появится устойчивый фундамент.

Эд Хуке. Актерский тренинг

А теперь возьмем отрывок из повести В. Распутина «Последний срок».

У кровати умирающей матери собрались ее взрослые дети, которых она видит вместе впервые за многие годы.

Она набралась духу и подняла глаза. Они были здесь, на прежнем месте, старухе показалось, что они подошли ближе. Теперь она видела их яснее...

Старуха смотрела на Илью долго, до неловкой устали, она искала в нем своего Илью, которого родила, выходила и держала в памяти, и то находила его в теперешнем, то опять теряла его. Он был, но далеко...

Старуха дала глазам отдохнуть и нашла Варвару, которая сидела у нее в ногах... Увидела, и качнулось старухино лицо, едва приметно кивнула и вздохнула она, кивнула – словно благословила Варвару на спокойную старость, единственное счастье, которое ей могло еще достаться, а вздохнула потому, что знала: нет, не достанется, нечего и думать... Она не пропустила и Михаила, хоть и помнила его лучше себя. Старуха хотела знать, какой он рядом с ними со всеми, а не один...

На Люсю она только взглянула и отвела глаза, а потом посматривала на нее осторожно, украдкой, как бы подглядывая. При Люсе старуха стыдилась себя, что она такая старая и слабая, ни кожи, ни рожи... У Люси была какая-то другая, непонятная, неизвестная старухе жизнь, в которой много делается по-новому, может, даже умирают по-другому, старуха не знала...»

В. Распутин пишет просто, выпукло строит поведение человека, вскрывая весь узел, говоря театральным языком, самочувствия, внутреннего монолога, второго плана, общения. На этом небольшом примере мы видим, как тесно связан характер общения со всем внутренним миром человека. Писатель передает тончайшие оттенки напряженного, бессловесного общения матери с каждым из своих детей, определяя не только его характерные особенности, но даже ритм. На Илье она задерживается долго и подробно, пытаюсь разгадать его сегодняшнего, с Варварой общение коротко – тут все так, к сожалению, определено, с Люсей еще короче. [8]

А. М. Поламишев описывал, как К. С. Станиславский работал над сценой из пьесы Шекспира «Отелло». Ему важны были, в первую очередь, верные оценки всех участников сцены.

Брабанцио

Что значит этот громогласный оклик?

Что тут случилось?

Родриго

Синьор, все ваши налицо?

Яго

И двери

Затворены?

Брабанцио

К чему такой вопрос?

Яго

Вас обокрали. Все ж халат накиньте.

Разбито сердце, полдуши погибло.

Вы – здесь, а вашу белую овечку

Там кроет черный матерой баран.

Скорей! Набатов кличьте сонных граждан,

Не то вас этот черт оставит дедом.

Скорее же!

Брабанцио

Вы что, с ума сошли?

Родриго

Почтеннейший синьор, вы узнаете

Мой голос?

Брабанцио

Нет, не узнаю. Вы кто?

Родриго

Меня зовут Родриго.

Брабанцио

Тем прискорбней.

Я запретил тебе шататься тут;

Открыто заявил, что дочь моя —

Не для тебя; а ты, в своем безумье,

Раздутый ужином и пьяной влагой,

Являешься, с преступным дерзновеньем,

Нарушить мой покой.

Родриго

Синьор, синьор, синьор...

Брабанцио

Но будь уверен:

Мой нрав таков и званье таково,

Что ты раскаешься.

Родриго

Синьор, спокойней.

Сначала Брабанцио просто сердится и бранит нарушивших его сладкий сон. Причем Станиславский не позволял пользоваться текстом Шекспира, а требовал действовать при помощи импровизированного текста: «Помните же крепко мой завет и не позволяйте себе до моего разрешения раскрывать экземпляр пьесы... Пусть сами слова станут для вас лишь орудием действия – убеждение Брабанцио... Вы не понимаете еще природу убеждения. С природой чувств надо считаться... Если известие неприятное, то человек инстинктивно выставляет все имеющиеся у него внутри защитные «буфера», чтобы оградиться от наступающей беды. Так и Брабанцио не хочет верить тому, что ему объявляют... По чувству самосохранения ему легче приписывать ночную тревогу пьяному состоянию кутил. Он ругает их... гонит прочь...

Брабанцио

Придумал тоже – кража! Здесь – Венеция;

Мой дом – не хутор.

Родриго

Доблестный Брабанцио,

Я к вам пришел с простым и чистым сердцем.

Яго

Честное слово, синьор, вы из тех людей, которые не желают служить Богу, хотя бы сам черт велел. Из-за того, что мы явились оказать вам услугу, а вы принимаете нас за буянов, вашу дочь покроет берберийский жеребец; ваши внуки будут ржать на вас; у вас окажутся кузены-рысаки и родственники-иноходцы.

Брабанцио

А ты кто, сквернослов?

Яго

Я – человек, пришедший вам сказать, что ваша дочь и Мавр сейчас изображают двуспинного зверя.

Брабанцио

Ты дрянь.

Яго

А вы – сенатор.

Брабанцио

Мне за это

Ответишь ты, Родриго; мы знакомы.

Родриго

За все, синьор. Но дайте мне сказать,

Что, если вы решили соизволить, —

Как склонен думать я, – чтоб ваша дочь,

В такой слепой и неживой час ночи,

Отправилась, под столь плохой охраной,  
Как нанятый случайно гондольер,  
В объятия разнузданного Мавра,  
То, раз вы это знали и согласны,  
Мы с вами очень нагло обошлись.

Это усложняет задачу убеждающих. Как вызвать к себе доверие и уничтожить создавшееся предубеждение?.. Как сделать факт похищения реальным фактом в глазах несчастного отца? Ему страшно поверить действительности... Он возмущается тем, что пьяные бредни порочат доброе имя его семьи!.. Но некоторые слова и фразы дошли до сердца и больно ранили его. При этом еще сильнее «отпихиваешь» от себя надвигающееся несчастье.

Но если вы не знали, ваши речи  
Я вправе счесть обидными. Поверьте,  
Я все же не настолько чужд приличьям,  
Чтоб так шутить с почтенною особой.  
Дочь ваша – повторяю: если в этом  
Нет вашей воли – прегрешила тяжко,  
Связав свой долг, судьбу, красу и ум  
С бродячим иноземцем, колесящим  
То здесь, то там. Удостоверьтесь тотчас.  
И если у себя она иль в доме,  
То на меня обрушьте правосудье  
За мой обман.  
Брабанцио  
Эй! Запалите труг!  
Свечу подайте! Разбудите слуг!  
Мне и во сне похожее приснилось.



Уже меня предчувствие гнетет.

Огня, огня!

(Уходит наверх.)

(Шекспир. Отелло. Пер. М. Лозинского).

Новое убедительное доказательство. Нет возможности отстранить его от себя, слишком оно несомненно... Человека точно подвели к пропасти... Совершается последняя роковая борьба прежде, чем поверить известию... Он поверил, он бросается на дно пропасти.

Попробуем проанализировать тот метод работы, который Станиславский применил в работе над первой сценой «Отелло».

Прежде всего было определено событие, давшее повод для действий Яго и Родриго: «Дездемона сбежала к мавру, Отелло!» Далее. Станиславский добивался, чтобы исполнители Яго и Родриго устроили тревогу и разбудили Брабанцио. Вспомним, что у исполнителей при этом рождались разные целенаправленные физические действия: искали, в каком окне горит свет, бросали камушки в окошко... При появлении Брабанцио Станиславский потребовал, чтобы исполнители Яго и Родриго действовали, импровизируя при этом текст в одном направлении: «убеждений Брабанцио в устройстве погони». Более того: Станиславский добивался, чтобы процесс убеждения со стороны Яго и Родриго и процесс восприятия нового события со стороны Брабанцио были психологически верны и последовательны. Следовательно, Станиславский добивался

подлинного общения, центром общения был факт, порождающий это общение: «Дездемона сбежала с мавром!»

Станиславский остался удовлетворенным только тогда, когда в результате этого общения Брабанцио побежал искать дочь. [8]

### **Упражнения и этюды к главе «Секреты оценивания информации и персонажа»**

Прежде чем приступать к этюдам, разберите все предлагаемые обстоятельства, составьте портрет каждого из персонажей. Добивайтесь, чтобы все действия персонажа соответствовали его оценке.

//-- Упражнение 83 --//

В музее была выставлена уникальная находка – древняя статуя, сохранившаяся в почти первозданном виде. И эксперты, и публика в восторге. Но приехавший из Вены профессор – лучший в мире специалист, заявил, что это – подделка. Разгорелся скандал, и репутация музея оказалась подмоченной. Однако, изучив статую получше, профессор понял, что его первоначальный вывод был ошибочным. Это действительно древняя статуя, которой несколько тысяч лет. Признать свою ошибку перед коллегами – значит расписаться в

некомпетентности. С другой стороны, профессиональная совесть не дает ему солгать. Сыграйте этюд, как профессор будет объясняться с коллегами.

//-- Упражнение 84 --//

Молодой человек прождал свою возлюбленную три часа, но она так и не пришла на свидание. Волнуясь о том, что с ней что-то случилось, он приехал к ней домой, и там выясняется, что она просто забыла о назначенной встрече.

//-- Упражнение 85 --//

Студенты оформляют стенгазету. Приходит староста группы и говорит, что завтра касса института, где выдают стипендию, не работает. Послезавтра – выходной день. Надо срочно бежать за стипендией, но стенгазета должна быть готова через час.

//-- Упражнение 86 --//

Представьте, что сейчас не три часа дня, а три часа ночи. Оцените это обстоятельство и оправдайте его. Почему группа вынуждена заниматься тренингом посреди ночи?

//-- Упражнение 87 --//

Группа пассажиров на платформе ждет последнюю электричку. Вдруг объявляют, что электричку отменили. Как ваш персонаж будет оценивать эту информацию?

//-- Упражнение 88 --//

Две жены декабристов едут в Сибирь. Когда они прибыли на место, выясняется, что их мужья сбежали, объявлен розыск. Женщины одни в приемной начальника тюрьмы, ждут, когда он их вызовет.

//-- Упражнение 89 --//

Вы идете по улице, и вдруг видите на дороге портмоне. Оно туго набито – по всей видимости, там много денег. Сблазн поднять его велик, но вокруг ходят люди... Вы становитесь в сторонку и начинаете разглядывать портмоне, оценивая ситуацию.

//-- Упражнение 90 --//

Вам по наследству досталась квартира, забитая старинными вещами. Вы исследуете ее: открываете шкафы и ящики, перебираете вещи. Вот вам на глаза попала старая шкатулка. Вы сдуваете с нее пыль, открываете ее... Что там внутри? Вообразите себе каждый предмет, рассматривайте его, трогайте, общайтесь с ним. Каждый момент оценивайте ваше новое положение.

//-- Упражнение 91 --//

Вам нужно полить цветы. Сложность в том, что кашпо с цветами подвешено слишком высоко, а в комнате нет ничего, на что можно было бы встать. Как выйти из ситуации?

//-- Упражнение 92 --//

Руководитель пишет на листочках задания для каждого из участников тренинга и кладет эти листочки в центр комнаты. Актеры по очереди подходят к центру, берут листок и выполняют написанное. Примеры заданий: «вы – цветок», «вы – дерево», «вы – фонарь», «вы – скамейка», и т. д. Выполняя свои задания, актеры образуют пластическую группу, которую они в конце упражнения должны оправдать каким-либо вымыслом.

//-- Упражнение 93 --//

Человек в своей комнате, читает или что-то пишет, словом, занят своим делом. Входит его жена. «Тебе письмо», – говорит она, и кладет на стол конверт. Письмо от лучшего друга, с которым они давно не виделись, что будет в городе проездом такого-то числа. Человек спрашивает жену, какое сегодня число, и выясняется, что друг был у них в городе два дня назад. Но почему же письмо шло так долго? Выясняется, что оно завалилось за стенку почтового ящика и провалилось в ящик к соседям, которые только вчера вернулись с курорта. Соседка встретила жену на лестнице и отдала ей письмо. Оно пролежало в чужом почтовом ящике две недели!

//-- Упражнение 94 --//

Прочитайте вслух воображаемую газету. В ней пишут о спектакле, в котором играли все участники тренинга. Статья в общем и целом хвалебная, но вот вы наткнулись на место, где одного из ваших товарищей резко критикуют. Вам не хочется расстраивать его, но надо как-то выкручиваться из ситуации.

//-- Упражнение 95 --//

Трое ищут в лесу клад. Двое замышляют убить третьего, когда найдут сокровище. Третий что-то подозревает, и намеренно тянет время. Наконец клад найден. Злоумышленники приближаются к своему товарищу с самыми худшими намерениями. Но он кричит: «Постойте, давайте сначала посмотрим, что там». Они соглашаются. Но в ящике вместо драгоценностей – полуистлевшие амбарные книги. Из-за этого хлама чуть не убили человека.

//-- Упражнение 96 --//

Падчерица стирает пыль с мебели под присмотром сердитой мачехи. Кажется, что уже нигде не осталось ни одной пылинки, однако мачеха недовольна.

//-- Упражнение 97 --//

Вы – новые хозяева квартиры. Вам нужно расставить вещи по своему вкусу. А вкусы у каждого из членов семьи разные... Один предлагает свой вариант расстановки, остальные оценивают его.

//-- Упражнение 98 --//

Звонок. Жена подходит к двери, смотрит в глазок, но никого не видит. Уходит. Снова звонок, и снова в глазке никого нет. «Наверное, дети балуются» – говорит она мужу. Звонок повторяется трижды. Муж, не глядя в глазок, резко открывает дверь. Раздается вскрик: за дверью стоит лилипут в форме разносчика пиццы, и потирает ушибленный лоб. Пицца валяется рядом: ее выбило из рук распахнутой дверью. Оказывается, лилипут звонит при помощи особой палочки, так как самому ему до звонка не дотянуться.

//-- Упражнение 99 --//

Участники тренинга – статуи в античном музее. Каждый должен придумать свою историю: кто его изваял, как он попал в музей, как относится к своим «соседям». Остальные оценивают эту информацию.

//-- Упражнение 100 --//

Руководитель называет несколько не связанных между собой слов. Участники тренинга должны сложить из них фразу, которая станет темой для этюда, главным процессом которого должна стать оценка.

//-- Упражнение 101 --//

Военный самолет потерпел крушение. Пилоты успели катапультироваться. Они приземлились в глухом лесу. Смеркается. Им надо устраиваться на ночлег и оценить ситуацию.

//-- Упражнение 102 --//

Участники тренинга – шахматные фигуры. Руководитель делит их на белые и черные, и расставляет в шахматной позиции. Фигуры должны сыграть несколько ходов. Не забывайте оценивать положение, перед тем как сделать ход!

//-- Упражнение 103 --//

Звонок в дверь. Муж кричит жене: «Меня нет дома!». Жена открывает. На пороге стоит давний приятель мужа, который живет в другом городе. Он здесь проездом, до поезда у него есть несколько часов. Жена в замешательстве: ведь ей велено сказать, что мужа нет.

//-- Упражнение 104 --//

Супруги обсуждают предстоящий отпуск. Уже взяты путевки, назначен день вылета. Настроение у обоих приподнятое: до отпуска всего два дня. Звонит телефон. Муж берет

трубку. Его лицо меняется. Оказывается, на заводе, где он работает, крупная авария. Все специалисты должны быть на месте. Отпуск отменяется.

//-- Упражнение 105 --//

Двое грибников заблудились в лесу. Вечер, быстро темнеет, ничего не видно. Набродили на пустую сторожку, решили переночевать. Нашли свечи, спички, дрова. Растопили печь, согрелись. В свете свечей заметили большой ящик. Стало любопытно: что в нем? В ящике оказалось оружие.

//-- Упражнение 106 --//

Совещание у директора. Все собраны и серьезны. Один опаздывает, входит, извиняется, садится на место. Совещание продолжается. Директор что-то спрашивает у опоздавшего, тот не отвечает. Директор повторяет вопрос. Все оборачиваются: он спит. Его будят, он оправдывается, говорит что-то про больную жену и тревожную ночь. Все сочувствуют, директор отпускает опоздавшего домой. Но один из участников совещания, его давний недруг, прекрасно знает причину бессонной ночи: дело не в больной жене, а в шумной вечеринке, затянувшейся до утра. Как поступить: сейчас «настучать» директору, или же использовать эту ситуацию для шантажа?

//-- Упражнение 107 --//

Вы в городе проездом, вас попросили передать пакет с важными документами одному человеку. Вы приходите к нему, звоните в квартиру, никто не отвечает. Что делать? Вы подсовываете пакет под дверь, в это время из лифта выходит человек, и спрашивает, что вы делаете. Вы объясняете ситуацию. Он сообщает вам, что тот человек, которому предназначался пакет, больше здесь не живет. Квартиру купили другие люди, но пока еще не вселились.

//-- Упражнение 108 --//

Мужчина в ресторане с дамой. К нему подходит щегольски одетый молодой человек, здоровается, называет по имени, спрашивает, как дела. Мужчине его лицо смутно знакомо, но он не может никак припомнить, где он видел этого человека. Будь мужчина один, он, конечно, извинился бы и стал выяснять, где и при каких обстоятельствах они познакомились. Но его дама при виде молодого человека как-то странно оживилась, улыбается, и по всему видно, что ей очень льстит его присутствие. Мужчина в растерянности. Молодого человека окликают, он извиняется и отходит. Дама спрашивает мужчину, где он познакомился с NN (тут она называет фамилию известного певца). Оказывается, этот молодой человек – знаменитость, вот откуда мужчине знакомо его лицо! Но лично они не встречались, NN обознался.

//-- Упражнение 109 --//

Старшая сестра приводит младшую на урок английского языка. Учительница заболела. Младшая радуется, а старшая недовольна: пока идет урок, она собиралась встретиться со

своим молодым человеком. Надо предупредить его, что свидание отменяется, но девушка не хочет делать это в присутствии младшей сестры.

//-- Упражнение 110 --//

Пожилой человек в справочном бюро пытается навести справки о своем друге, который когда-то жил в этом городе.

//-- Упражнение 111 --//

У постели безнадежно больного врач и родственники. Они ободряют его фальшивой надеждой. Он им верит, но говорит, что если лечение окажется бесполезным, пусть приведут священника. Умиравший очень набожен и боится умереть без покаяния. Врач и родные выходят. Врач советует не тянуть, и позвать священника сегодня же. Родные в растерянности: они только что обещали умирающему выздоровление, а он, оказывается, настолько плох, что может не дотянуть до завтра. Если позвать священника, больной поймет, что его обманывали. Если не позвать – все будут чувствовать угрызения совести, что не выполнили последнюю волю умирающего. Как быть?

//-- Упражнение 112 --//

Вам дали зеркало. Что вы делаете:

- смотрите в него, любуетесь собой;
- отворачиваетесь, боитесь взглянуть на себя;
- гадаете, вам страшно, вдруг там покажется что-то пугающее;
- рассматриваете лицо, считаете морщинки;
- выщипываете брови перед зеркалом;
- осматриваете зеркало: оно антикварное, досталось вам по наследству, прикидываете, за сколько его можно продать;
- смотрите в зеркало, как ни в чем не бывало, хотя вам хорошо известно, что за ним находится потайная комната, и с помощью этого зеркала спецслужбы следят за всеми, кто стоит перед ним.

//-- Упражнение 113 --//

Совещание редколлегии. Обсуждают, кому дать годовую премию за лучшую статью. Один затронул актуальную тему, материал получился очень острым. Другой давно и успешно работает в редакции, все его статьи высокопрофессиональны, он заслуживает поощрения. У третьего связи во властных кругах, он нужен газете...

//-- Упражнение 114 --//

Абитуриентка весь день сидит за учебниками: готовится к поступлению, сделала перерыв на ужин. На кухне работает телевизор, начинается ее любимый фильм. Мать говорит: посмотри, отвлекись от занятий. Но несколько вопросов еще не выучены. Девушка со вздохом встает из-за стола и уходит в свою комнату.

//-- Упражнение 115 --//

Поздний вечер. В дверь аптеки стучится встревоженный человек. Аптека закрыта, но внутри горит свет. Это сторож. Услышал стук, спрашивает из-за двери, что нужно пришедшему. Тот отвечает, что у жены сердечный приступ, и срочно нужны таблетки. Сторож говорит, что все ушли домой, а он не имеет права продавать лекарства. Но человек очень настойчив, в конце концов, сторож впускает его. Но как среди многочисленных шкафов и полочек отыскать нужные таблетки?

//-- Упражнение 116 --//

Разберите отрывок, выпишите оценки персонажей. Сделайте эту.

Федор Достоевский.

Много на свете не княжеских детей

(По роману «Униженные и оскорбленные»)

Иван Петрович. (Задумчиво.) Как он сказал: много на свете не княжеских детей?!

(Входит Нелли.)

Нелли. Где книжки?

Иван Петрович. Вот они, возьми. Ты по ним учишься?

Нелли. Нет.

Иван Петрович. Зачем же они тебе?

Нелли. Меня учил дедушка, когда я ходила к нему.

Иван Петрович. А разве потом не ходила?

Нелли. Потом не ходила... я больна сделалась.

Иван Петрович. Что ж у тебя семья, мать, отец?

Нелли. (Вдруг нахмутив свои брови и даже с каким то испугом взглянула на него.) Отчего он умер?

Иван Петрович. Он умер скоропостижно. Верно, он тебя любил, когда в последнюю минуту о тебе поминал?

Нелли. Нет, не любил. А где булочная?

Иван Петрович. Какая булочная?

Нелли. В которой он умер.

Иван Петрович. Я тебе покажу. Да, послушай, как тебя зовут?

Нелли. Не надо.

Иван Петрович. Чего не надо?

Нелли. (Отрывисто как будто с досадой.) Не надо, ничего никак не зовут! (Сделала движение уйти.)

Иван Петрович. Подожди, странная ты девочка! Ведь я тебе добра желаю, мне тебя жаль. Твой дедушка у меня на руках умер, и, верно, он об тебе вспоминал, у чужих живешь?

Нелли. ((Сак-то странно посмотрела на него, неожиданно, тихо.) Елена.

Иван Петрович. Это тебя зовут Елена?

Нелли. Да.

Иван Петрович. Что же, ты будешь приходить ко мне?

Нелли. (Как бы в борьбе и раздумье.) Нельзя. Не знаю, приду. (Где то ударили стенные часы; она вздрогнула.) Это который час?

Иван Петрович. Должно быть пять.

Нелли. Господи. (Вдруг бросилась к двери.)

Иван Петрович. (Остановил ее.) Я тебя так не пущу. Чего ты боишься? Опоздала?

Нелли. (Вырываясь из его рук.) Да, да, я тихонько ушла! Пустите! Она будет бить меня!

Иван Петрович. Слушай же и не рвись: я возьму извозчика. Хочешь со мной? Довезу.

Нелли. (В сильнейшем испуге.) Ко мне нельзя, нельзя!

Иван Петрович. Да говорю тебе, что я по своему делу, а не к тебе! Не пойду я за тобой. На извозчике скоро доедем. Пойдем! (С удивлением взглянул на ее ноги.) Неужели у тебя нет чулок? Как можно ходить на босу ногу в такую сырость и в такой холод?



Нелли. Нет.

Иван Петрович. Ах, боже мой, да ведь ты живешь у кого-нибудь! Ты бы попросила у других чулки, коли надо было выйти.

Нелли. Я так сама хочу.

Иван Петрович. Да заболеешь, умрешь.

Нелли. Пускай умру. (С мольбой.) Ради бога, не ходите за мной. А я приду, приду! Как только можно будет, так и приду! (Убегает.)

Иван Петрович. Погоди. (Бежит за ней. Нелли скрывается. Иван Петрович мечется по сцене, но не найдя ее, убегает.)

//-- Упражнение 117 --//

Разберите предложенный отрывок, выпишите оценки персонажей. Сделайте этюд.

Н. А. Тэффи.

Флирт

К обеду выползли пассажиры. Тот самый купец-мастодонт с супругой, нудные старухи, священник, еще какие-то двое торговых людей и личность с длинными прядистыми волосами, в грязном белье, в медном пенсне, с газетами в оттопыренных карманах.

Обедали на палубе, каждый за своим столиком. Пришел и капитан, серый, одутловатый, мрачный, в поношенном холщовом кителе. С ним девочка лет четырнадцати, гладенькая, с подкрученной косой, в ситцевом платье.

Платонов уже кончал свою традиционную ботвинью, когда к столу его подошел медик и крикнул лакею:

– Мой прибор сюда!

– Пожалуйста, пожалуйста! – пригласил его Платонов. – Очень рад.

Медик сел. Спросил водку, селедку.

– Па-аршивая река! – начал он разговор. – «Волга, Волга, весной многоводною ты не так затопляешь поля...» Не так. Русский интеллигент всегда чему-нибудь учит. Волга, вишь, не так затопляет. Он лучше знает, как надо затоплять.

– Позвольте, – вставил Платонов, – вы как будто что-то путаете. А впрочем, я толком не помню.

– Да я и сам не помню, – добродушно согласился студент. – А видели нашу дуру-то?

– Какую дуру?

– Да мать-командиршу. Вот с капитаном сидит. Нарочно сюда не смотрит. Возмущена моей «кафешантанной натурой».

– Как? – удивился Платонов. – Эта девочка? Да ведь ей не больше пятнадцати лет.

– Нет, немножко больше. Семнадцать, что ли. А он-то хорош? Я ей сказал: «Ведь это все равно что за бар\*censored\* выйти замуж. Как вас поп венчать согласился?» Ха-ха! Бар\*censored\* с козьявкой! Так что вы думаете? Обиделась! Вот-то дура!

//-- Упражнение 118 --//

Сделайте этюд по предложенному отрывку. Старайтесь, чтобы ваши внутренние оценки соответствовали тем, что описывает автор.

А. Т. Аверченко.

Бельмесов

– Иван Демьяныч Бельмесов, – представила хозяйка.

Я назвал себя и пожал руку человека неопределенной наружности – сероватого блондина, с усами, прокопченными у верхней губы табачным дымом, и густыми бровями, из-под которых вяло глядели на божий мир сухие, без блеска, глаза, тоже табачного цвета, будто дым от вечной папиросы прокоптил и их. Голова – шишом, покрытая очень редкими толстыми волосами, похожими на пеньки срубленного, но не выкорчеванного леса. Все: и волосы, и лицо, и борода было выжжено, обесцвечено солнцем, не солнцем, а просто сам по себе, человек уж уродился таким тусклым, невыразительным.

Первые слова его, обращенные ко мне, были такие:

– Фу, жара! Вы думаете, я как пишушь?

– Что такое?

– Вы думаете, как писать мою фамилию?

– Да как же: Бельмесов?

– Сколько «с»?

– Я полагаю – одно.

– Нет-с, два. Моя фамилия полуфранцузская. Бельмесов. В переводе – прекрасная обедня.

– Почему же русское окончание?

– Потому что я все-таки русский, как же! Ах, Марья Игнатьевна, – обратился он, всплеснув руками, к хозяйке. – Я сейчас только с дачи, и у нас там, представляете, выпал град величиной с орех. Прямо ужас! Я захватил даже с собой несколько градин, чтобы показать вам. Где бишь они?.. Вот тут в кармане у меня в спичечной коробке. Гм!.. Что бы это значило? Мокрая...

Он вынул из кармана совершенно размокшую спичечную коробку, брезгливо открыл ее и с любопытством заглянул внутрь.

– Кой черт! Куда же они подевались. Я сам положил шесть штук. Гм!.. И в кармане мокро.

– Очень просто, – засмеялась хозяйка. – Ваши градины растаяли. Нельзя же в такую жару безнаказанно протаскать в кармане два часа кусочки льду.

– Ах, как это жалко, – сказал Бельмесов, опечаленный. – А я-то думал вам показать.

Я взглянул на него внимательнее и сказал про себя: «Однако же, и хороший ты гусь, братец мой. Очень интересно, чем такой дурак может заниматься?» Я спросил по возможности деликатно:

– У вас свое имение? Вы помещик?

– Где там, – махнул он костистой, с ревматическими узлами на пальцах, рукой. – Служу, государь мой. Состою на службе.

Очень у меня чесался язык спросить: «на какой?», но не хотелось быть назойливым.

Я взглянул на часы, попрощался и ушел.

//-- Упражнение 119 --//

Инсценируйте анекдот. Как будет происходить процесс оценки у каждого из персонажей?

Три солдата охраняют здание французского Генерального штаба. Решили от скуки сыграть в карты. Вдруг шаги полковника. Они быстро бросают карты под стол. Полковник подозрительно все осматривает:

– Играли в карты?

– Нет, господин полковник. Он обращается к первому:

– Вы кто?

– Христианин.

– Клянитесь на Библии, что вы не играли в карты. Деваться некуда, первый кладет руку на Библию.

– Клянусь, господин полковник, что в карты я не играл. Полковник второму:

– Вы кто?

– Мусульманин.

– Клянитесь на Коране, что вы не играли в карты.

– Клянусь, господин полковник. Полковник третьему:

– А вы кто?

– Иудей.

– Клянитесь на вашем Талмуде, что вы не играли в карты.

– Господин полковник, а что я буду клясться? Этот не играл, этот тоже не играл, а с кем же я, по-вашему, играл?

//-- Упражнение 120 --//

Разберите отрывок и выпишите оценки каждого из действующих лиц.

В. И. Немирович-Данченко.

На кладбищах

Как-то в Царском Селе выходит государь с собакой. Мимо гвардейский офицер, под руку с дамой. Так бы царь не обратил на него внимания, но собаке он почему-то понравился – она ему лапы на плечи. Штабс-капитан и не думал встретить императора в неурочный час и гулял по парку без сабли.

– Поди сюда... Ты почему не по форме? Разумеется, вместо ответа ряд междометий.

– Твоя жена?

– Виноват! – Наконец нашелся офицер. – Не заметил.

– Я тебя не о сабле, а о твоей даме.

– Так точно, Ваше Величество, жена.

– Отправляйся на три дня на гауптвахту. Стыдно гвардейцу показываться таким лодырем. Скажешь, что я тебя прислал. О жене не беспокойся. Сударыня, вашу руку.

И, как истинный рыцарь, довел ее до дому, изумив по пути всех встречных.

Квартира ее была довольно далеко. Вернувшись, он приказал послать ей из своих оранжерей букет великолепных цветов и особых, готовившихся в дворцовых кондитерских, конфет. Дама была прехорошенькая. Когда об этом узнали при дворе, многие бросились знакомиться с нею... но быстро охладели.

– Знаете, она бы себе и мужу могла сделать какую карьеру! – Ну?

– Всю дорогу, дура этакая, промолчала.

– Дура не дура... Но у нее большой порок. Слишком верна своему поручику.

– Я думаю, и он ее не похвалит. Могла бы попасть «в случай». Таковы были нравы.

Потом царь встретил этого офицера. Память у всех Романовых на лица была удивительная.

– Ты на меня не сердись? У тебя милая жена. Цени ее. Таких мало. Когда ее именины?

И в этот день она получила великолепный бриллиантовый браслет с приказанием надеть его на первый же бал в Зимнем дворце. И потом она получала постоянно приглашения на такие балы.

### **Искусство отношения к персонажу и партнеру**

Общаясь с кем-либо, произнося определенные слова или совершая действия, мы всегда стремимся выразить определенные мысли или эмоции. Иными словами, мы хотим показать (или же, наоборот, скрыть) свое отношение к тому человеку или явлению, с которым вступаем в общение. Рассказываем ли интересную историю или анекдот, сообщаем ли о каком-то событии, излагаем факт, мы всегда как-то относимся к этому: с восторгом, удивлением, негодованием, гневом. Даже если мы полностью равнодушны к тому, что говорим и делаем, это все равно показывает наше отношение. Часто сами по себе слова или действия не имеют для нас такого значения, как выраженное этими словами или действиями отношение.



Даже если мы полностью равнодушны к тому, что говорим и делаем, это все равно показывает наше отношение.

Без внутреннего отношения к людям, обстоятельствам и к самому себе невозможен процесс полноценного взаимодействия с миром. Тем более важно иметь собственное

отношение в условиях сцены. Ведь верная оценка обстоятельств и информации невозможна без личного отношения актера к своему персонажу и партнеру по сцене. Актер обязан уметь показать свою позицию и обязательно передать ее зрителю. Своим отношением актер выделяет, обнажает главнейшие мотивы изображаемого лица, а также мотивы тех, с кем он вступает в общение. Отношение выявляет подтекст роли, ее сверхзадачу. Но отношение также определяет, что нравственно, а что безнравственно в поступках персонажа. Отношение актера к роли устанавливает способы его общения, взаимодействия с партнером. Эти способы могут быть разными (и даже в пределах одной роли), но отношение всегда одно и то же.



Когда вы говорите о своем персонаже, говорите в первом лице. С того момента как вы возьмете в руки сценарий, называйте его «я», а не «он» или «она». Если вы отзываетесь о нем в третьем лице, между вами и персонажем возникает интеллектуальная дистанция. Помните, что вы ищете эмоции, которые испытывает персонаж. Необходимо избавиться от интеллектуальной дистанции, которая отделяет вас от героя.

Эд Хуке. Актерский тренинг

Возьмем пьесу А. Н. Островского «Волки и овцы». О. Л. Кудряшов разбирает три сцены первого акта – три встречи помещицы Мурзавецкой с племянником Аполлоном, управляющим Чугуновым и соседкой, богатой помещицей Купавиной. Здесь характер общения смыкается с предлагаемыми обстоятельствами и сквозным действием роли. Три разных человека, три разных социальных положения, три способа общения. Общее у них одно – каждый из них должен сыграть свою определенную роль в сценарии Мурзавецкой.

А. Н. Островский

«Волки и овцы».

Сцена с племянником Аполлоном.

Мурзавецкая. Долго ты меня будешь мучить да срамить?

Мурзавецкий (с удивлением). Что такое?.. Я, ма тант, ваших слов не понимаю.

Мурзавецкая. А то, что ты шляешься по трактирам, водишься с мужиками – ссоры у вас там... Мурзавецкому это прилично, а?

Мурзавецкий. Вот превосходно, вот превосходно! Однако ж меня ловко оклеветали перед вами.

Мурзавецкая. Где уж клеветать, про тебя правду-то сказать, так люди стыдятся. Да чего и ждать от тебя? Из цирка выгнали...

Мурзавецкий. Позвольте, ма тант!

Мурзавецкая. Молчи! Уж не болело б у меня сердце, кабы за молодечество какое-нибудь, ну растрать казенные деньги, проиграй в карты – все б тебя пожалели, а то выгнали свои же товарищи за мелкие гадости, за то, что мундир их марашь...

Общение происходит в совершенно определенной схеме – моменты восприятия и оценки смазаны; не фиксированы драматургом. Зато преобладает момент чрезвычайно активного воздействия на собеседника. Такой акцент в схеме общения можно объяснить также стоящей перед Мурзавецкой задачей. Она должна поправить свои финансовые дела. Племянник же занимает важное место в ее интриге. Его надо основательно «собрать» к предуготованной ему роли.

В доме появляется вызванный Мурзавецкой Чугунов, управляющий поместьем соседки Меровии Давыдовны, молодой вдовы Купавиной, у которой после смерти мужа осталось прекрасно налаженное хозяйство. [8]

Чугунов. С праздником, Мерапа Давыдовна.

Мурзавецкая. Здравствуй, Вукол Наумыч! Садись.

Чугунов. Ручку позвольте, благодетельница! (Целует руку и садится.) Прислать изволили?

Мурзавецкая. Посылала. Дело у меня важное, Вукол, дело большое; третью ночь я об нем думаю, да не знаю, как расположиться-то на тебя, поверить-то тебе боюсь.

Чугунов. Да разве у меня совесть подыметя против благодетельницы...

Мурзавецкая. Утебя совести нет.

Чугунов. Нельзя совсем не быть, матушка-благодетельница. Все уж сколько-нибудь да есть.

Мурзавецкая (стучит костылем.) У тебя совести нет.

Чугунов. Ну, как вам угодно, как вам угодно, спорить не смею. Я только одно скажу: вы у меня после Бога...

Мурзавецкая. Лжешь.

Чугунов. И не знаю я за собой греха против вас.

Мурзавецкая. Потому что боишься меня, знаешь, что я могу тебя и с места теплого турнуть и из городу выгнать, – проказ-то немало за тобой; и придется тебе в волостные писаря проситься. Да ведь у меня недолго, я как раз.

Чугунов (встает и целует у ней руку). Нет уж, благодетельница, не лишайте ваших милостей!

Мурзавецкая. Садись!

Собеседник совсем другой человек, а характер общения остается принципиально тот же. Та же агрессивность, нежелание выслушать собеседника, отсутствие всякого интереса к его объяснениям. Мурзавецкая коротко и жестко ликвидирует его защиту, прекрасно зная все уловки и ухватки Вукола Наумыча. Ей очень важно заполучить Чугунова в помощники в скользком, деле, которое она затеяла. Для этого нужно, чтобы он понял, как он зависит от нее, как несовместимы законы их жизни. Она формулирует эту разницу совершенно безапелляционно: «Так у вас свои законы, а у меня свои...» Предполагается, что у нее законом жизни служит совесть, а у Чугунова таковая полностью отсутствует. И закон ее совести настолько выше всего, что он

дает ей право попирать законы юридические. Этот факт для нее неоспорим, во всяком случае, она хочет, чтобы все так считали. Когда этот принцип несовместимости утвердился еще раз в сознании Чугунова, он добровольно возьмет на себя самую грязную сторону дела. Она же будет безупречна в этой истории шантажа Купавиной. Этот принцип она утверждает целеустремленно и последовательно. При таком действии опять на первый план в схеме общения выходит момент активного воздействия на собеседника. [8]

И наконец, сцена с Купавиной.

Мурзавецкая. Здравствуйте, богатая барыня! Благодарю, что удостоили своим посещением!

Купавина. Я не редко бываю у вас, Меропа Давыдовна.

Мурзавецкая(сажает Купавину на свое кресло). Сюда, сюда, на почетное место!

Купавина. Благодарю вас. (Садится.)

Мурзавецкая. Как поживаете?

Купавина. Скучаю, Меропа Давыдовна.

Мурзавецкая. Замуж хочется?

Купавина. Куда мне торопиться-то? Мне уж надоело под чужой опекой жить, хочется попробовать пожить на своей воле.



Мурзавецкая. Да, да, да! Вот что? Только ведь трудно уберечься-то, коли женихи-кавалеры постоянно кругом увиваются.

Купавина. Какие женихи? Какие кавалеры? Я ни одного еще не в и да л А.

Мурзавецкая. Полно, матушка! Что ты мне глаза-то отводишь? Я старый воробей, меня на мякине не обманешь!

Купавина. Так вы, значит, больше моего знаете.

Вот уж поистине святая простота! Но простоты здесь и в помине нет – Купавина главный объект интриг Мурзавецкой. Женитьбу на ней Аполлона она считает для себя делом безусловно решенным. Но соседка не должна догадаться об этом. Еще рано. И главная цель опять прячется под испытанной и многократно проверенной формой общения с людьми, которой она никогда не изменяет. [8]

Актер должен понимать, что его персонаж произносит данные слова не просто так, а для чего-то. Для того, чтобы его партнер сделал то, чего он не делает, либо же прекратил делать то, что он делает; для того, чтобы получить ответ на вопрос или же уйти от ответа. Но, как и в жизни, на сцене в одних и тех же обстоятельствах разные люди преследуют различные цели. Отсюда и рождается индивидуальное отношение. Оно вытекает из различия образования, воспитания, развития, возраста.

### **Упражнения и этюды к главе «Искусство отношения к персонажу и партнеру»**

Разыгрывая этюды, помните, что любое слово и действие должно определяться отношением вашего персонажа. Перед тем как приступить к этюдам, напишите портрет персонажа, подумайте, какова была его предшествующая жизнь. Почему его отношение к себе и партнеру в этих обстоятельствах именно таково?

//-- Упражнение 121 --//

Палуба речного парохода. Осень. Пассажиров немного. Куда они едут? Вот студент возвращается в город после каникул, на пристани его провожала мать. Одинокий мужчина уезжает отсюда навсегда: похоронил жену, заколотил дом. Старенький чемодан и гитара – вот и все имущество, которое он взял с собой. Несколько бойких молодюшек едут в райцентр на ярмарку, возбуждены, вслух мечтают об обновках. Придумайте для себя персонаж и оправдайте его появление на палубе.

//-- Упражнение 122 --//

Группа экскурсантов в зале старинного замка. Экскурсовод рассказывает, что здесь водятся привидения. На лицах экскурсантов усмешка и недоверие: подобные легенды ходят вокруг каждого старинного замка. Экскурсовод извиняется и говорит, что ему нужно на минутку отлучиться. Посетители разбредаются кто куда. Проходит время, экскурсовода почему-то до сих пор нет. Вдруг во всем замке гаснет электричество. Пришедшим становится жутко: а что если здесь и в самом деле живут привидения?

//-- Упражнение 123 --//

Стоите и ждете:

- жену, которая задерживается на работе;
- лучшего друга, собираетесь пойти в ресторан, закатить пирушку;
- ребенка после школы;
- поисковую группу, которая ушла прочесывать лес, чтобы найти пропавших детей;
- дуэлянтов: уехали давно, и никого до сих пор нет.

//-- Упражнение 124 --//

В зависимости от обстоятельств меняйте отношение к предмету.

Надеваете костюм: брюки и пиджак. Этот костюм:

- единственная приличная одежда, что у вас есть, надеваете его на свидание;
- свадебный, ослепительно белоснежный;
- фрачная пара: вам предстоит выступление в конкурсе бальных танцев;
- концертный костюм, довольно потрепанный, но издали смотрится еще ничего;
- костюм для разведывательной операции, весь напичканный спецтехникой, в лацканах пиджака зашиты записывающие устройства, в каждой пуговице по видеокамере, платочек, торчащий из бокового кармана, скрывает антенну, передающую сигнал на спутник;
- костюм принадлежит мужу любовницы; муж неожиданно вернулся, вы выскочили голым на балкон, любовница сунула вам первую попавшуюся под руку одежду.

//-- Упражнение 125 --//

В зависимости от обстоятельств меняйте отношение к предмету.

Берете в руки нож. Этот нож:

- кухонный, вы собираетесь резать хлеб;
- хирургический скальпель, вам предстоит сделать сложную операцию;
- финка, которой убили вашего близкого друга;
- кортик, принадлежавший морскому офицеру, герою войны;

- японский нож для харакири;
- старинный нож, принадлежавший семейству Медичи; возможно, он отравлен, и яд сохранил свои свойства до сих пор;
- метательный, вы приготовились метнуть его в цель.

//-- Упражнение 126 --//

Просто ходите по сцене – парами или в одиночку. Вы ходите, чтобы:

- обдумать сложную ситуацию;
- вспомнить прошлое;
- прогуляться, скоротать время;
- размять ноги: долго едете в поезде, большая стоянка, вышли на перрон;
- измерить шагами пространство;
- караулить на часах;
- помешать соседям снизу спокойно спать;
- взбодриться, прогнать сон;
- успокоиться, вы в гневе, сильно раздражены;
- выработать красивую походку.

//-- Упражнение 127 --//

Вы входите в дверь и здороваетесь. Как вы сделаете это, если за дверью:

- близкие друзья;
- незнакомые люди, к которым вы пришли по важному делу;
- дальние родственники, которые не ожидают вашего приезда;
- ваша жена с любовником;
- ваш любимый актер, переодевающийся в антракте.

//-- Упражнение 128 --//

Забастовка на заводе. Все рабочие на своих местах, но никто не работает. Профсоюз требует прибавки к зарплате, хозяин завода грозит уволить всех рабочих и нанять новых. Молодому рабочему звонят из больницы: его жена родила тройню. Теперь, если он потеряет работу, ему нечем будет кормить семью. В это время из администрации завода приходит человек и говорит, что каждого, кто не приступит к работе сейчас же, уволят. Все молчат, никто не собирается работать. Администратор начинает составлять списки для увольнения. Молодой рабочий в отчаянии. Стараясь не глядеть в глаза товарищам, он идет к станку. Вслед ему летят насмешки и угрозы. Он не отвечает. Чем ближе он подходит к станку, тем уверенней его движения. Он чувствует ответственность перед семьей, его все меньше и меньше волнует мнение остальных рабочих.

//-- Упражнение 129 --//

А. идет к своему соседу-приятелю, чтобы попросить денег в займы на покупку автомобиля. Но у того беда: жена при смерти, срочно нужны деньги на операцию. А. обзванивает знакомых, чтобы достать деньги для друга.

//-- Упражнение 130 --//

Рынок. Стоят торговцы овощами, фруктами, зеленью, сыром, молоком. Покупатели прогуливаются вдоль рядов, торгуются, покупают. С каждым из покупателей продавцы ведут себя по-разному.

//-- Упражнение 131 --//

Два приятеля ссорятся: один подозревает другого в краже кошелька. Скандал достигает критической точки, тут входит третий и протягивает кошелек хозяину. Оказывается, тот сам отдал его вчера вечером третьему, так как возвращался домой поздно, один, и боялся грабителей.

//-- Упражнение 132 --//

Звезда эстрады хочет нанять домработницу, сидит дома, ждет очередную кандидатку. Звонок в дверь. На пороге стоит молодой человек приятной наружности, очень хорошо одетый. Звезда приглашает его войти, показывает ему квартиру, очень ласкова, кокетничает. Она почти уже готова нанять эту «домработницу». Но выясняется, что молодой человек – адвокат ее бывшего продюсера, с которым она сейчас судится. Тон звезды резко меняется. Молодой человек ей уже совсем не симпатичен.

//-- Упражнение 133 --//

Фотоателье. Фотограф и его клиенты. Кому-то нужна фотография на документы, кто-то хочет художественное фото. Группа солдат хочет сняться на память о совместной службе. Девушка просит, чтобы мастер сделал покрасивее, она подарит снимок своему молодому человеку. А вот перед аппаратом расселось большое семейство: двое стариков, их дети, внуки, правнуки.

//-- Упражнение 134 --//

Семья съезжает с квартиры. Уже увезли все вещи, ждут такси, чтобы уехать самим. В это время появились новые хозяева, вносят мебель, чемоданы, тюки. Старые хозяева им мешают, но тем некуда деваться: на улице сильный мороз, а такси все нет и нет.

//-- Упражнение 135 --//

А. приглашен в гости к высокопоставленному чиновнику. Про этого чиновника поговаривают, что кто-то из его родных страдает психическим расстройством. А. сидит за столом в гостях у чиновника и пытается угадать, кто же из присутствующих здесь сумасшедший. На всякий случай он старается отвечать каждому так, как если бы это был душевнобольной человек.

//-- Упражнение 136 --//

Молодая женщина купила дорогое модное платье, пришла к соседке, чтобы похвастаться. Соседка просит ее примерить обновку, затем обе усаживаются пить кофе. Женщина задевает чашку и опрокидывает ее прямо на новое платье. На светлой ткани расплывается грязно-коричневое пятно. Женщина в слезах: платье испорчено! Соседка сочувствует, дает советы, но в душе торжествует.

//-- Упражнение 137 --//

Студент прибегает к своему приятелю, и говорит, что он выиграл миллион. Приятель не верит, но студент показывает ему лотерейный билет и газету с выигрышными номерами. Они сравнивают номера – все верно! Вдвоем начинают мечтать, как можно потратить этот миллион. Приходит третий, ему сообщают сногшибательную новость. Он берет билет и газету, снова сравнивает номера, и тут выясняется, что номер билета не совпадает с выигрышным на одну цифру.

//-- Упражнение 138 --//

Актеры в помещении. По знаку руководителя тип помещения меняется, это:

- комната в общежитии;
- музей;
- фабрика;
- лес во время пожара;
- оркестровая яма;
- ночной клуб;

- подворотня.

//-- Упражнение 139 --//

Сбейтесь в тесную кучку, при этом каждый должен стараться закрыть друг друга собой.

//-- Упражнение 140 --//

Разделитесь на маленькие группки, встаньте на сцене так, чтобы создалось впечатление, что на сцене совсем немного людей.

//-- Упражнение 141 --//

Разойдитесь по сцене, чтобы создать ощущение большой толпы. Но сначала это ощущение надо вызвать в себе, тогда этюд можно будет делать при любом количестве участников.

//-- Упражнение 142 --//

Семейный ужин. Тесный круг родных, все довольны и счастливы, всем хорошо вместе. Звонок в дверь. Нежданный гость по важному делу. Вы приглашаете его к столу.

//-- Упражнение 143 --//

Один из участников «как бы» надевает белую рубашку. Остальные должны оправдать это его действие. В соответствии с предложенной ситуацией актер должен сыграть этюд (для этого можно выбирать любого партнера). Например, ему говорят:

- У тебя свадьба, надеваешь рубашку под костюм;
- Это блуза флибустьера, который стоит у руля;
- Рубашка крупье, который мечет банк;
- Смирительная рубашка.

//-- Упражнение 144 --//

Очередь в приемной дантиста. Слышно, как работает сверло, доносятся запахи больницы. Как ведут себя люди в очереди, о чем разговаривают?

//-- Упражнение 145 --//

Давайте партнеру воображаемые предметы и называйте, что вы подаете:

- Апельсин;
- Роза;

- Мышь;
- Котлета;
- Мяч;
- Гиря;
- Телефон;
- Книга;
- Мусорное ведро;
- Лягушка;
- Колье с бриллиантами.

//-- Упражнение 146 --//

Дайте партнеру стакан воды, и, как только он его пригубит, скажите, что там яд.

//-- Упражнение 147 --//

В столовой санатория за одним столом обедают трое молодых людей. Один – «старичок», который находится здесь

уже несколько дней и все вокруг знает. Двое других только что приехали: успешный бизнесмен, который попал сюда из-за проблем с желудком, и рабочий – его послал профсоюз. Бизнесмену все не нравится, он говорит, что если бы не болезнь, лучше бы поехал отдыхать в Таиланд. Рабочий, наоборот, в восторге: мало того, что путевка бесплатная, так он еще никогда не жил в таких комфортных условиях. «Старичок» старается подружиться с бизнесменом, расхваливая санаторий на все лады. Хотя на самом деле ему больше по душе рабочий: свой парень, не нытик, отличная компания для отдыха.

//-- Упражнение 148 --//

Подросток отказывается идти в школу, жалуясь на боли в животе. Родители не верят ему; мать говорит, что нечего притворяться, его уловки всем известны. Ребенок продолжает настаивать на своем, держится за живот, стонет, не хочет вставать с постели. Взрослым уже надо уходить на работу. Мать сначала уговаривает сына, затем начинает кричать. Отцу это надоедает, он грубо стаскивает ребенка с постели, тот вскрикивает и теряет сознание. Родители испуганы: оказывается, он не притворялся. Мать тормошит его, отец звонит в «скорую».

//-- Упражнение 149 --//

Вы – ветеринар, вам принесли на осмотр больную кошку. К сожалению, вы не можете ее спасти, она скоро умрет. Вы отдаете больное животное хозяину.

//-- Упражнение 150 --//

Ревнивая жена уничтожает письмо, предназначенное для мужа. Она не знает, от кого оно, но на обратном адресе указано женское имя. Входит муж, и спрашивает, не приходило ли для него письмо из Н-ска. Сестра должна была написать ему о состоянии больной матери.

//-- Упражнение 151 --//

Муж ищет бумажку, на которой записан важный телефон. Спрашивает жену, не видела ли она этот листок. Жена отвечает, что нет, хотя на самом деле она намеренно выбросила бумажку с номером, так как подозревает супруга в измене.

//-- Упражнение 152 --//

Вас уволили с работы. Вы приходите домой, где вас ждет жена и мать, у которой большое сердце. Ее нельзя волновать. У порога вы сообщаете жене дурную весть, но просите не говорить это матери. Вам вдвоем надо провести вечер в добром расположении духа, чтобы мать ничего не заподозрила. Но на душе у вас скребут кошки.

//-- Упражнение 153 --//

На день рождения к молодому человеку пришли два друга. Один веселый, современный – «продвинутый»; другой тихий, скромный – типичный «ботаник». На столе – салат, лимонад, чай и пирожные. «Продвинутому» скучновато, он спрашивает, нет в доме напитков покрепче чая, ему хочется «оторваться», он предлагает включить современную ритмичную музыку и повеселиться как следует. Именинник говорит, что напитки покрепче родителями не одобряются, а вместо современной музыки с ее гремющими ритмами можно включить классику. Тихий друг поддерживает эту идею, он предлагает сыграть в шахматы или поразгадывать кроссворды. Хозяин поддерживает «ботаника», и «продвинутому» приходится согласиться на эти условия. Приходит новый гость, вернее, гостя – красивая соседка, которая принесла имениннику подарок. Ей тоже скучно в этой компании, она хочет пойти в клуб. «Продвинутый» торжествует: ради девушки хозяин готов на все... Входит новый гость: близкий друг хозяина. Он втихаря советует имениннику никуда не ходить с этой девушкой: у нее очень ревнивый парень. Новых гостей может быть столько, сколько участников в группе.

Каждый должен принести с собой свой настрой, который разобьет атмосферу, сложившуюся к его приходу.

//-- Упражнение 154 --//

Супруги у себя дома, готовятся к встрече дальней родственницы, которая давно мечтала побывать в их городе. Им совершенно не нужны сейчас никакие гости: отношения между



мужем и женой переживают кризис. С другой стороны, эта родственница – влиятельная дама, и может быть полезна. Но чтобы она захотела помочь им, супругам надо как следует принять ее, а для этого надо изображать благополучную семью. Они репетируют, как себя вести, что говорить и пр. (Этюд можно продолжить – приезжает родственница, начинается общение.)

//-- Упражнение 155 --//

«Заброшенная церковь». Компания молодежи, отправляется в горы на увеселительную прогулку. В лесу молодые люди сбились с пути и заблудились. Но это их не расстроило, а развеселило. Внезапно загредел гром, пошел сильный дождь. В поисках укрытия компания набрела на пещеру. Теснота, темнота, ливень за окном – все это воспринимается как приключение. Молодым людям весело, они смеются, шутят, рассказывают «страшные» истории. Сверкнувшая молния на мгновение освещает стены пещеры, и в этом свете на стенах проявляются фигуры. От неожиданности все замолкают. Кто-то включает фонарик и направляет его на стены. Становятся видны древние фрески с изображением святых. Молодые люди попали в заброшенную церковь... Они с интересом начинают изучать фрески, стараются прочесть древние надписи. Атмосфера веселья исчезла сама собой, уступив место интересу и чувству благоговения.

//-- Упражнение 156 --//

Объяснитесь в любви своему партнеру:

- от своего лица;
- от лица своего друга (подруги), который не решается сделать признание;
- от лица известного человека (знаменитый актер, олигарх, президент);
- от лица известного сценического персонажа (например, Отелло, Гамлета, Паратова...).

//-- Упражнение 157 --//

Ответьте на любовное признание:

- от своего лица;
- от лица подруги (друга);
- от лица известной личности (по выбору);
- от лица сценического персонажа (по выбору).

//-- Упражнение 158 --//

Представьте, что вы с партнером видите в последний раз. Что вы можете сказать на прощанье этому человеку? Что вы действительно хотите сказать? Выскажите все, что у вас на душе.

//-- Упражнение 159 --//

По заданию руководителя два или несколько актеров принимают первые попавшиеся позы, а затем находят оправдание в общем действии группы. (Например, двое сели за стол друг напротив друга, и оправдали это положение тем, что они – попутчики, едут в одном купе, и т. д.).

//-- Упражнение 160 --//

Собираетесь на прогулку, достаете шапку (вы ее надеваете в первый раз в этом сезоне), и выясняется, что она проедена молью.

//-- Упражнение 161 --//

Представьте, что вы читаете книгу. Как бы вы читали ее, если бы:

- это был учебник биологии;
- это был бы бульварный роман или детектив;
- это была бы библиографическая редкость;
- книга была вашей;
- вы взяли ее почитать;
- вы украли ее;
- она досталась вам по наследству от прадедушки – знаменитого на весь мир человека, и вам известно, что на аукционе за любую его вещь дадут недурные деньги.

### **Ответное воздействие. Общение с коллективным партнером. Инструменты общения**

Никакое общение невозможно без отклика со стороны того, с кем человек общается. Даже если объектом общения является неодушевленный предмет или явление – все равно человек получает какой-то ответ, например, ему открываются новые стороны и качества объекта.

Органично существовать на сцене без должного отклика от партнера невозможно. Отклик – это всегда воздействие, то есть действие активное. Оно должно быть логичным ответом на внешние раздражения или поступившую информацию, то есть отклик всегда продиктован надлежащей субъективной целью. Действия актеров должны быть

психологически мотивированы – только тогда между партнерами может быть достигнуто полноценное общение.

Отклик – это всегда воздействие, то есть действие активное.

Трудность и особенность сценического общения в том и заключается, что оно происходит одновременно с партнером и со зрителем. С первым непосредственно, сознательно, со вторым – косвенно, через партнера, и несознательно. Замечательно то, что и с тем и с другим общение является взаимным. Актер должен получать отклик не только от своего партнера, но и от зрителя.

И этот вид общения не менее труден. Как правильно выстроить общение с коллективным объектом, или, иначе говоря, со зрительным залом, «наполненным тысячеголовым существом, называемым в общезнании "публикой"»? Вот что пишет Станиславский:

Я расскажу вам случай, отлично рисующий связь и взаимность общения зрителей со сценой. На одном из дневных, детских спектаклей «Синей птицы» во время сцены суда над детьми деревьев и зверей, я почувствовал в темноте, что кто-то меня толкает. Это был мальчик лет десяти. «Скажи им, что Кот подслушивает. Вот он – спрятался, я вижу!» – шептал детский взволнованный голосок, испуганный за участь Тильтия и Митиль. Мне не удалось его успокоить, и потому маленький зритель прокрался к самой сцене и из зала, через рампу, стал шептать актрисам, изображавшим детей, о том, что им грозит опасность. Это ли не отклик зрителя из зала? Чтоб лучше оценить то, что вы получаете от толпы смотрящих, попробуйте убрать ее и сыграть спектакль в совершенно пустом зале. [1]

Стоит на минуту представить себе положение бедного актера, играющего перед пустым залом, как вы сразу почувствуете, что такой спектакль не доиграешь до конца. А почему?

«Потому что, – отвечает Станиславский, – при таких условиях нет взаимности общения актера со зрительным залом, а без этого не может быть публичного творчества». [1]

Играть без публики – то же, что петь в комнате без резонанса, набитой мягкой мебелью и коврами. Играть при полном и сочувствующем вам зрительном зале то же, что петь в помещении с хорошей акустикой. Зритель, пишет Станиславский, создает, так сказать, «душевную акустику. Он воспринимает от нас и, точно резонатор, возвращает нам свои живые человеческие чувствования». [3]



Покажите театральной публике не только свой голос, но и самого себя. Наполните зал вашей жизненной силой. Мы должны почувствовать, что вы верите в свои слова всем сердцем и заслуживаете того, чтобы вас видели и слышали.

В условном искусстве представления, в ремесле, этот вид общения с коллективным объектом разрешается просто: нередко в самой условности приема заключается стиль пьесы, ее исполнения и всего спектакля. Так, например, в старых французских комедиях и водевилях актеры постоянно разговаривают со зрителями. Действующие лица выходят на самую авансцену и попросту обращаются к сидящим в зале с отдельными репликами или с пространственным монологом, экспозирующим пьесу. Это делается уверенно, смело, с большим апломбом, который импонирует. И действительно: уж коли общаться со зрительным залом, так уж общаться так, чтоб доминировать над толпой и распоряжаться ею.



Играть при полном и сочувствующем вам зрительном зале то же, что петь в помещении с хорошей акустикой.

При другом виде коллективного общения – в народных сценах – мы также встречаемся с толпой, но только не в зрительном зале, а на самой сцене и пользуемся не косвенным, а прямым, непосредственным общением с массовым объектом. В этих случаях иногда приходится общаться с отдельными объектами из толпы, в другие же моменты приходится охватывать всю народную массу. Это, так сказать, расширенное взаимное общение.

Большое количество лиц в народных сценах, совершенно различных по природе, участвуя во взаимном обмене самыми разнообразными чувствами и мыслями, сильно обостряют процесс, а коллективность разжигает темперамент каждого человека в отдельности и всех вместе. Это волнует актеров и производит большое впечатление на смотрящих.

А вот чего следует избегать, так это актерского ремесленного общения, которое направляется непосредственно со сцены в зрительный зал, минуя партнера – действующее лицо пьесы. Это путь наименьшего сопротивления. Такое общение, по Станиславскому, является «простым актерским самопоказыванием, наигрышем». [1] И здесь мы опять возвращаемся к лучеиспусканию и лучевосприятию – обмену невидимыми токами. Многие начинающие актеры думают, что внешние, видимые глазу движения рук, ног, туловища являются проявлением активности, тогда как внутреннее, невидимое глазу действие и акты душевного общения не признаются действительными. Это ошибка, и тем более досадная, что в театральном искусстве, создающем «жизнь человеческого духа» роли, всякое проявление внутреннего действия является особенно важным и ценным.

«Дорожите же внутренним общением, писал Станиславский, и знайте, что оно является одним из самых важных активных действий на сцене и в творчестве, чрезвычайно нужным в процессе создания и передачи «жизни человеческого духа» роли». [1]

Для того чтобы общаться с партнером, откликаться на его слова и действия, надо иметь то, чем можно общаться, то есть, прежде всего, свои собственные пережитые чувства и мысли. В реальной действительности их создает сама жизнь. Там материал для общения зарождается в нас сам собой, в зависимости от окружающих обстоятельств.

В театре ситуация другая, и в этом новая трудность. В театре нам предлагаются чужие чувства и мысли роли, созданные автором, напечатанные мертвыми буквами в тексте пьесы. «Трудно пережить такой душевный материал, – говорит Станиславский. – Гораздо легче по-актерски наиграть внешние результаты несуществующей страсти роли». [2]

То же и в области общения: труднее подлинно общаться с партнером, гораздо легче представляться общающимся.

Это путь наименьшего сопротивления. Актеры любят этот путь и потому охотно заменяют на сцене процесс подлинного общения простым актерским наигрышем его. Интересно проследить: какой материал мы шлем зрителям в такие моменты? Об этом вопросе стоит подумать. Мне важно, чтоб вы не только поняли его умом, не только почувствовали, но и увидели глазом то, что нами чаще всего выносятся на сцену для общения со зрителем». [1]



Вы «представляете представление». Это значит, что вы пытаетесь показать публике, что чувствуете. Иногда это называют «игрой лицом» или «игрой на результат». Это неправильная стратегия. Эмоции – автоматические реакции системы ценностей и сыграть их нельзя. Этим вы предвосхищаете результат своей игры. Причиной этого является недоверие к публике. На самом деле, публику не обманешь, и вы должны доверять ей, когда она следует за действием на сцене. Зрители ничего не упускают, в том числе то, что вы «представляете представление». Конечно, они не будут использовать этот термин, но могут сказать, что вы выглядел «фальшиво» или «неубедительно».

Эд Хукс. Актерский тренинг

Театральное искусство признает лишь такой вид общения, при котором актер общается с партнером своими собственными переживаемыми чувствами. Но не менее важно владеть и инструментами внешнего общения.

Все части тела, все органы чувств являются инструментами общения. Все они должны принимать участие в процессе общения. Работая над этюдами, старайтесь выстраивать мизансцены, оправданные предлагаемыми обстоятельствами, разрабатывайте нужную жестикуляцию, ищите верные интонации.

**Упражнения и этюды к главе «Ответное воздействие. Общение с коллективным партнером. Инструменты общения»**

//-- Упражнение 162 --//

Жена купила щенка модной породы, несмотря на то, что муж не любит собак. Муж возвращается домой, видит щенка. Происходит объяснение.

//-- Упражнение 163 --//

Читаете объявление:

- а) о наборе актеров в театр;
- б) о вашем отчислении из театральной студии;
- в) о продаже какой-либо крайне необходимой вам вещи.

//-- Упражнение 164 --//

Не глядя, берете с туалетного столика флакончик духов, открываете, душитесь, и чувствуете ужасный запах. Оказывается, вы случайно схватили нашатырный спирт!

//-- Упражнение 165 --//

Оправдайте следующие действия:

1. Подойдите к партнеру и заберите у него какой-нибудь предмет (ручку, часы, кепку...).
2. «Упадите» в обморок прямо в объятия партнера.
3. Сядьте рядом с партнером.
4. «Войдите» в комнату партнера.
5. Поздоровайтесь с партнером, а потом извинитесь: вы обознались.
6. Ходите вокруг партнера, заглядывайте ему в глаза.
7. Крикните «смотри!» и укажите на что-то, что вы увидели за окном.

//-- Упражнение 166 --//

Руководитель задает тему для рассказа. Один из актеров начинает рассказ, другой (по знаку руководителя) продолжает его, затем третий, четвертый и т. д., пока последний из актеров не закончит его.

//-- Упражнение 167 --//

Представьте, что вы – писатель, только что закончили свой новый роман. Вы собрали коллег, чтобы прочитать им свежее испеченный «шедевр». Коллеги-литераторы по-разному

реагируют на произведение: кто-то завидует, кому-то нравится, кто-то откровенно скучает, и т. д.

//-- Упражнение 168 --//

Императрица подглядывает за тем, как ее фаворит флиртует с камеристкой. Когда дело доходит до объятий, она неожиданно входит.

//-- Упражнение 169 --//

Местный клуб «Что, где, когда?» отбирает кандидатов в свою команду. Каждого новичка они засыпают вопросами; его задача – отвечать быстро и остроумно.

//-- Упражнение 170 --//

Участники тренинга – цветы на клумбе. А что, если бы цветы умели разговаривать? О чем бы они говорили? Представьте, что пошел дождь или снег, настала ужасная засуха; прибежали козы и стали поедать растения на клумбе.



Великий преподаватель [Сэнфорд Мейснер. – Прим. ред.] в своей книге выговаривает одному студенту за то, что он «слишком много внимания уделяет публике». Критикуя актера, он ссылается на концепцию «публичного одиночества» Станиславского. Проблема в том, что Мейснер не объясняет, что именно Станиславский имел в виду. Он никогда не учил студентов не думать о публике. Он просто имел в виду, что ее нельзя преследовать. Концепция публичного одиночества появилась благодаря изучению йоги. Она зиждется на концентрации и уединении, но Станиславский никогда не считал, что она исключает публику, как можно заключить, читая Мейснера.

Эд Хуке. Актерский тренинг

//-- Упражнение 171 --//

Актеры спрашивают друг у друга простые вещи, например:

- Как вы провели эту ночь?
- Удалось ли вам позавтракать? Что вы ели?
- Какова была ваша первая мысль при пробуждении?
- Во сколько вы вышли из дому?
- Кого вы встретили по дороге?

- Что вас сегодня обрадовало?
- Что огорчило?
- Нравится ли вам сегодняшняя погода?

На эти вопросы необязательно отвечать подробно, главное – донести свои мысли и чувства до спрашивающего, получить его отклик.

//-- Упражнение 172 --//

Один из актеров придумывает мизансцены для остальных, другие должны вспомнить или вообразить ситуации, в которых

были бы возможны эти мизансцены. Мизансцены должны быть очень простыми, например:

- Двое мужчин сидят, перед ними стоит женщина.
- Люди стоят на четвереньках.
- Один пожимает руку другому, резко встряхивая ее.

//-- Упражнение 173 --//

Актеры лежат на полу, в расслабленных позах, на спине, и разговаривают. Нужно придумать жизненную ситуацию, при которой это возможно.

//-- Упражнение 174 --//

Лежа на полу в свободных позах, разыграйте этюд на основе диалога из пьесы Сомерсета Моэма «Верная жена». Эта мизансцена должна быть оправдана.

Бернард. А теперь позволю себе на минуту сбросить маску.

Констанс. На твоём месте я бы без этого обошлась.

Бернард. Не могу. Я хочу хоть раз сказать тебе, что готов целовать землю, по которой ступали твои ноги. Для меня никогда не было такой, как ты.

Констанс. Ерунда. Было с полдюжины. Со мной – семь.

Бернард. Они все были тобой. Я люблю тебя всем сердцем. Восхищаюсь больше, чем любой женщиной, которых мне доводилось встретить. Я уважаю тебя. Я веду себя как круглый идиот. Не нахожу слов, что выразить свои чувства. Я люблю тебя. Хочу, чтобы ты знала: если ты попадешь в беду, я сочту за величайшее счастье откликнуться на твою просьбу о помощи.



Констанс. Какой ты милый. Только не понимаю, с чего я могу попасть в беду?

Бернард. Всегда и при любых обстоятельствах ты можешь рассчитывать на меня. Я сделаю для тебя все, что только возможно. Если тебе что-то от меня понадобится, дай только знать. Я буду горд и счастлив отдать за тебя свою жизнь.

Констанс. Я тебе очень признательна.

Бернард. Ты мне не веришь?

Констанс (с очаровательной улыбкой). Конечно же, верю.

Бернард. Мне хочется надеяться, что мои слова хоть чуть-чуть, но коснулись твоей души.

Констанс (чувствуется, что она потрясена этим водопадом любви). Они так много для меня значат. Спасибо тебе.

Бернард. Больше мы говорить об этом не будем.

Констанс (возвращаясь к привычной холодности). Но почему ты счел необходимым высказать все это именно сейчас?

Бернард. Хотел облегчить душу.

Констанс. Неужели?

//-- Упражнение 175 --//

Репетиция в балетном училище. Несколько актеров стоят в балетных позициях. Один изображает учителя танцев, показывает движения. Другие стараются повторить за ним.

//-- Упражнение 176 --//

Рабочие на стройке. Кто-то размешивает цемент, кто-то носит кирпичи, кто-то делает кладку. Каждый из участников тренинга должен придумать себе занятие, но всем нужно помнить, что они делают общее дело – строят дом.

//-- Упражнение 177 --//

Молодой человек приходит в гости к другу. Друга нет, но его мать впускает гостя, и оставляет ждать в комнате сына. Чтобы скоротать время, парень берет первую попавшуюся книгу, открывает ее и находит спрятанную между страниц фотографию. Это снимок его любимой девушки. На обратной стороне – дарственная надпись с самыми нежными словами. Значит, друг встречается с его девушкой. Молодой человек захлопывает книгу и собирается уходить. В это время возвращается домой друг.

//-- Упражнение 178 --//

Молодой человек возвращается из бассейна и случайно обнаруживает в кармане штанов чужие вещи. Оказывается, что в спешке он натянул чужие джинсы! Возвращается в бассейн, там его ждет разгневанный хозяин джинсов, который обвиняет его в воровстве.

//-- Упражнение 179 --//

В кабинете врача трое: врач, пациент и медсестра. Пациент абсолютно здоров, ему просто нужен отпуск на несколько дней. Он хочет подкупить врача, но боится при медсестре давать взятку. Чтобы потянуть время, пациент жалуется на различные недомогания, одно тяжелей другого. Медсестра все записывает. Врач качает головой, хмурится. Вдруг он говорит: «Вам необходима срочная госпитализация, сейчас я вызову „скорую“, и вас увезут в больницу». Пациент в страхе убегает из кабинета. Врач и медсестра хохочут.

//-- Упражнение 180 --//

Читальный зал. Все заняты своим делом. Две студентки читают одну книгу. Что-то их очень рассмешило. Они давятся от смеха; библиотекарь делает им замечание. Они извиняются, обещают молчать, но через минуту раздаются новые смешки. Девушки не могут сдержаться, хохочут во весь голос. Остальные недоуменно смотрят на них.

//-- Упражнение 181 --//

Домработница разбила ценную вазу, пока нет хозяйки, пытается скрыть следы преступления. В прихожей слышится звук открываемой двери, голоса хозяйки и гостя. Домработница срочно замечает осколки за диван. Входит хозяйка, просит домработницу приготовить чай. Та выходит. Хозяйка показывает гостю дом, говорит: «А эту антикварную вазу я купила на аукционе в...». Речь обрывается на полуслове, хозяйка ищет глазами вазу, но не может найти. Домработница приносит чай, хозяйка спрашивает ее про вазу.

//-- Упражнение 182 --//

Студент на зачете, принес реферат товарища, поменяв титульную страницу. Его вызывают, он кладет реферат на стол профессору. Профессор просматривает реферат и просит студента рассказать вкратце содержание работы. Студент в растерянности: он не успел прочитать реферат, и понятия не имеет, о чем идет речь. Но надо как-то выкручиваться...

//-- Упражнение 183 --//

Молодой человек у театра, ждет свою девушку. Неожиданно кто-то сзади закрывает ему ладонями глаза. Молодой человек, думая, что это его девушка, называет разные имена, но в ответ слышит лишь смешки. Наконец, девушка говорит: «Это же я, Люся!» Молодой человек оборачивается, видит незнакомую смущенную девушку. «Извините, обозналась» – лепечет она и отступает в сторону. Приходит его девушка. Они входят в театр, молодой человек лезет в карман за билетами, но все карманы пусты: исчезли и билеты, и деньги.

Оказывается, у театра орудует шайка карманников, и та самая «обознавшаяся» незнакомка на самом деле главарь этой шайки.

//-- Упражнение 184 --//

Известный писатель путешествует на автомобиле, в провинциальном городке у него ломается машина, он застревает там на несколько дней. Сидит в гостинице в дурном расположении духа, к нему приходит начинающий писатель, просит помочь с продвижением книги.

//-- Упражнение 185 --//

Молодой человек делает предложение девушке, она отказывает.

//-- Упражнение 186 --//

Кухня ресторана, спешная работа: готовится большой банкет: глава города женит сына. Повар сбился с ног, надо все проконтролировать лично, от этого зависит не только репутация, но и дальнейшая судьба ресторана. Приходит жена повара и устраивает скандал: она нашла его рубашку со следами губной помады. Повар пытается объяснить, что это не губная помада, а кетчуп, но жена настаивает на своем. Повару не до семейных разборок, у него слишком много работы. Все его попытки уговорить жену только раздражают ее.

//-- Упражнение 187 --//

Сиамские близнецы влюблены в девушку-сиделку, которая ухаживает за ними. Из-за этого ненавидят друг друга и постоянно ссорятся. Приходит девушка, каждый из близнецов старается завладеть ее вниманием. Ей и смешно, и жаль братьев.

//-- Упражнение 188 --//

Сделайте этюд на основе предложенного диалога и сыграйте его несколько раз. При этом вам нужно будет каждый раз решать разные задачи:

- только излучайте;
- только влучайте (то есть, принимайте излучения);
- найдите жестикуляцию;
- найдите интонацию;
- найдите мизансцену;
- объедините все задачи, и сыграйте этюд.

Григорий Горин.

Дом, который построил Свифт

Край стола. Огромная чашка с дымящимся чаем. Здесь же, рядом, на столе, – тарелка с недоеденным кремовым тортом. Десертная вилочка. На соседнем блюде – пара кусков пиленого сахара. Горит огромная свеча...

По скатерти на стол вскарабкался Первый лилипут (то есть это вполне нормальный человек, но резко ощущается несоответствие с размерами чашки).

Оглядывается. Потом подходит к чашке, примеряясь к ней. Чашка в два раза выше его роста. Тогда он подходит к кускам сахара, тяжело пыхтя, пытается приподнять один из кусков. Это у него не получается. В это время на стол тихо взбирается Второй лилипут, секунду наблюдает за Первым.

Первый. Я хотел подложить под ноги кусок сахара.

Второй. Ну и что ж?

Первый. Он тяжелый. Одному не поднять.

Второй (усмехнувшись). А мы попытаемся... (Подходит к куску сахара, с трудом отрывает его от тарелки, делает несколько нетвердых шагов по столу, неожиданно кричит.) Помоги! Флим! Помоги!

Первый бросается ко Второму на помощь, вдвоем они укладывают кусок сахара у основания чашки. Молча идут за вторым куском.

Этот кусок поменьше... Думаю, я сам справлюсь...

Первый (миролюбиво). Ладно... Чего уж...

С трудом поднимают второй кусок, несут к чашке, кладут на первый.

Второй (садится на сахар). Фу!.. Устал... Отдохнем... Чертовы англичане! Почему надо выпускать такие сахарные глыбы? Сколько нормальных людей можно было б накормить одним таким куском рафинада. Сколько можно было б сделать вкусных конфет. Леденцов для девушек...

Первый. Куда им...

Второй. Вот будут портить сахар, выпекать всякие приторные торты, заливать их лужами крема... А простые вкусные дешевые леденцы...

Первый. Куда им...

Второй. Нет. Я ж ничего не говорю. Страна, действительно, развитая...

Первый. Это конечно.

Второй. Дороги здесь ровные... Дома красивые. Экипажи...

Первый. Это конечно.

Второй. И в смысле науки они далеко ушли вперед...

Первый. Ньютон, например.

Второй. Я же не спорю... При чем тут Ньютон?

Первый. Я имею в виду закон всемирного тяготения.

Второй. При чем здесь всемирное тяготение?

Первый. Ну, в том смысле, что мы его там и не знали, а они тут уже им всю пользу пользуются.

Второй (подумав). Я же не спорю: страна развитая... Но многое им не дано.

Первый. Это конечно.

Второй. Леденцы, например...

Первый. Куда им...

Второй. Или вот это еще... Помнишь? Как это у нас называлось? Ну, это... как его?.. Во всех городах еще продавалось... Вот черт, забыл! Уже забыл... (Задумался.)

Первый. Рельб, можно я тебе задам один вопрос?

Второй. Ну?

Первый. Ты никогда не думал о том, чтобы вернуться?

Второй. Нет!

Первый. Может быть, король тебя уже простил?

Второй. Я сказал – «нет»! И что значит «простил»? Это я его не простил, поэтому не возвращаюсь. И что мне там делать? Снова видеть эти лицемерные рожи при дворе?

Второй. Главное – «он меня простил»... Ха-ха!

Первый (мрачно). Ну извини...

Второй. А почему ты не возвращаешься?

Первый. Мало ли... Мне здесь тоже нравится.

Второй. Не ври.

Первый (твердо). Мне здесь нравится!

Второй. Опять врешь! (Начиная злиться.) Что? Что тебе здесь может нравиться?! Спать на краешке дивана? Воровать чай из хозяйской чашки?

Первый. Замолчи!

Второй. Бродить среди огромных домов. Каждую минуту бояться, что на тебя вдруг наступят копытом, лапой, сапогом?

Первый. Замолчи, прошу тебя.

Второй. Знаешь, как нас здесь похоронят?

Первый. Замолчи!

Второй. В спичечном коробке! Всех троих – в одном спичечном коробке!

Первый(орет). Замолчи!!!

Первый бросается на Второго. Секундная борьба.

//-- Упражнение 189 --//

Сделайте этюд на основе диалога Князя и Минутки из пьесы Н. С. Лескова «Расточитель». Обратите особое внимание на лу-чевосприятие и отклик. Помните, что каждая реплика является ответным воздействием на посылку партнера.

Н. С. Лесков.

Расточитель

Минутка (входя). Не беспокойтесь: это я.

Князев. Что ты там пропадал столько времени? Велики, знать, очень секретарские разносолы.

Минутка (усаживаясь). Нет, какие там наши разносолы, а все же старуху восемь дней не видал... да ей и нездоровится.

Князев. Ну что там нездоровится... псовая болезнь до поля, бабья до постели: выспится и здорова будет.

Минутка (подобострастно улыбаясь). Это так, так... они как кошки: переволоки на другое место, и опять живут... Ну ах, чтоб вы знали только зато, как я разбился... Кажется, за ничто на свете теперь бы с постели не встали! Ведь шутка ли, в самом деле, в

восемь дней в Петербург и назад. Хороша дорога, слова нет, особенно от Питера до Владимира по чугунке, как в комнате сидишь; но уж от Владимира...

Князев (перебивая). Да, от Владимира многим не нравится... Ну да к черту это! Расскажи ты мне теперь, братец, что же ты сделал в Петербурге по моему приказанию? Письмо ты мне от стряпчего привез столь глупое, что я этого человека после этого сумасшедшим считаю.

Минутка (осклабясь). Нет, большого ума, большого ума человек, Фирс Григорьевич! Не дети, а мужи, самые настоящие мужи, дельцы и те приуныли. Одно слово, как стряпчий сказал, нечего и рецептов писать, когда наши аптеки все закрыты. (Разводит руками.)

Князев. Как же это, – стало быть, и ты уже без взяток жить собираешься?

Минутка. А что ж поделаешь!

Князев (встает и начинает ходить). А вытерпеть надеешься?

Минутка. Представьте, Фирс Григорьич... чтоб вы знали, ни денег дать, ни упротить его, ни подкупить... Как вам это нравится?

Князев. А обмануть?

Минутка (смотрит на Князева с изумлением и растерянно повторяет). Обмануть...

Князев. Да... обмануть?

Минутка. И обмануть... Ну, чтоб вы знали, и обмануть я, Фирс Григорьич, не в надежде.

Князев. Ну обойти, коли не обмануть?

Минутка молча разводит у себя под носом руками.

Князев. [Про себя.] Однако и у пиявки брюшко залубенело. [Громко.] Нет, пан Вонифатий, вижу я, что двадцать лет назад, когда тебя только что прислали из Польши на смирение, ты смелей был. Помню я, как ты, первый раз, как я тебя у полицеймейстера за завтраком увидел, рассуждал, что «в России невозможности нет». За одно это умное слово я тебя, сосланца, возлюбил, и на службу принял, и секретарем в Думе сделал, и двадцать лет нам с тобой и взаправду невозможности не было.

Минутка. То двадцать лет назад ведь говорил я, Фирс Григорьич.

Князев. Да; в эти двадцать лет ты понижался, а я... а я прожился.

Минутка. Кто ж этому причиной, Фирс Григорьич? Не я тому причиной: я жил по средствам, вы же...

Князев (перебивая). Молчи, сморчок!.. В тебе сидит один польский черт, а во мне семь русских чертей с дьяволом, так не тебе про то судить, кто виноват. Когда б не эти черти, я и теперь бы дома не сидел и не послал бы тебя в Питер. (Успокаиваясь.) Говори, велико ли время еще дадут мне на передышку?

Минутка[пожав плечами]. Сказали так, что дело об отчете два месяца, не более могут продержаться и тогда потребуют остатки.

Князев. Сколько?

Минутка. На счету будет тысяч двести.

Князев. Двести тысяч!.. Ты врешь!

Минутка. Помилуйте, на что мне врать.

Князев. На что?.. А ты соври себе, чтоб легче было отвечать.

Минутка (вскакивая и дрожа). Да я-то что же здесь? Я здесь при чем же, Фирс Григорьич?

Князев. Лгу, дружочек! Ты здесь при чем? А не знаешь ли ты того подьячего, что нам с Мякишевым двадцать лет отчеты по молчановской опеке выводил? Что, голубь! Я ведь бумажки прячу.

Минутка, потерявшись, не знает, что сказать.

А! Ишь как дрожит! Вот тем-то вы, ляшки, и скверны. На каверзу вот тут вас взять, а если где придется стать лицом к лицу с бедою, так тут вы уж и жидки на расправу. (Грозит пальцем.) Эй, пан, со мною не финти! (Смело.) Я крепко кован! Я знаю, куда ступаю. Я сел опекуном, так из всех должностей высел, а тебя, дурака, в Думу посадил, и... придет к тому, так... я же тебя и в тюрьму посажу. Чего дрожишь! Чего? не бойся. Ведь новый суд над нами еще не начался, а до тех пор держись... вот тут вот... за полу мою держись, покуда... (с омерзением) покуда в нос сапогом не тресну.

//-- Упражнение 190 --//

Один остается сидеть на полу, другой стоит рядом. Разыграйте отрывок из пьесы Владимира Набокова «Изобретение Вальса» и при этом оправдайте мизансцену.

Владимир Набоков.

Изобретение Вальса

Кабинет военного министра. В окне вид на конусообразную гору. На сцене, в странных позах, военный министр и его личный секретарь.



Полковник. Закиньте голову еще немножко. Да погодите – не моргайте... Сейчас... Нет, так ничего не вижу. Еще закиньте...

Министр. Я объясняю вам, что – под верхним веком, под верхним, а вы почему-то лезете под нижнее.

Полковник. Все осмотрим. Погодите...

Министр. Гораздо левее... Совсем в углу... Невыносимая боль! Неужели вы не умеете вывернуть веко?

Полковник. Дайте-ка ваш платок. Мы это сейчас...

Министр. Простые бабы в поле умеют так лизнуть кончиком языка, что снимают сразу.

Полковник. Увы, я горожанин. Нет, по-моему – все чисто. Должно быть, давно выскочило, только пунктик еще чувствителен.

Министр. А я вам говорю, что колет невыносимо.

Полковник. Посмотрю еще раз, но мне кажется, что вам кажется.

Министр. Удивительно, какие у вас неприятные руки...

Полковник. Ну, хотите – попробую языком?

Министр. Нет, – гадко. Не мучьте меня.

Полковник. Знаете что? Садитесь иначе, так света будет больше. Да не трите, не трите, никогда не нужно тереть.

Министр. Э, стойте... Как будто действительно... Да! Полегчало.

Полковник. Ну и слава богу.

Министр. Вышло. Такое облегчение... Блаженство. Так о чем мы с вами говорили?

Полковник. Вас беспокоили действия...

Министр. Да. Меня беспокоили и беспокоят действия наших недобросовестных соседей. Государство, вы скажете, небольшое, но ух какое сплоченное, сплошь стальное, стальной еж... Эти прохвосты неизменно подчеркивают, что находятся в самых амикальных с нами отношениях, а на самом деле только и делают, что шлют к нам шпионов и провокаторов. Отвратительно!

Полковник. Не трогайте больше, если вышло. А дома сделайте примочку. Возьмите борной или, еще лучше, чаю...

Министр. Нет, ничего, прошло. Все это, разумеется, кончится громовым скандалом, об этом другие министры не думают, а я буду вынужден подать в отставку.

Полковник. Не мне вам говорить, что вы незаменимы.

Министр. Вместо медовых пряников лести вы бы лучше кормили меня простым хлебом добрых советов. О, скоро одиннадцать. Кажется, никаких дел больше нет...

//-- Упражнение 191 --//

Сделайте этюд на основе данной сцены. Найдите нужную жестикуляцию.

Сухово-Кобылин.

Смерть Тарелкина

Явление 7

Варравин, за ним толпа чиновников, посреди их Мавруша.

Мавруша (голосит и причитает). Сюда, отцы мои... сюда... ох... ох... ох...

Варравин (останавливаясь на пороге). Фу, черт возьми, какая вонь.

Чиновники (входят, заткнув нос, снимают калоши). Фу, – фу, – нестерпимо.

Чибисов. Одной минуты пробыть нельзя!..

Мавруша (голосит). Сюда пожалуйста, отцы наши, сюда, су-да-ри-ки... ох...

Варравин. Да отчего же такая пронзительная вонь?

Мавруша[та же игра]. Отциии мои, как вони... то не... быть... умер – бедно ооох... Гроб купилааа, хооооронить-то и нечем. Вооот он, голубчиийик, и воняет!..

Варравин. Неужели ничего нет и хоронить нечем?

Мавруша (таже игра). Ниичего, батюшка, неет. Полиция приийдет – все схватит – бууумаги похватает – а бумаги какие – сам-то все... е их пряааатывал... ох...

Варравин (с поспешностью). А бумаги после него остались?

Мавруша. Остались, свет, остались.

Варравин. Покажи.

Мавруша. Когда казать. Теперь ли казать. Хоооронить надо. Воняет, голубчиийик, воняет.

Варравин (в сторону). В самом деле похоронить... Пропали у меня секретнейшие бумаги, – стало, украдены – украдены кем?! Им!! И вдруг умер! Нет ли тут еще какой-нибудь мерзости?! Делать нечего – похоронить его – и потом отыскать, во что бы то ни стало, отыскать эти бумаги!.. [Обращаясь к чиновникам.] Господа, – что же нам делать? Видите: почти скандал; похоронить нечем; – пожалуй, в городе узнают – скажут: с голоду умер; – товарищи оставили; – начальство не пеклось; – нехорошо – даже и публика не оправдает.

Чиновники. Да, да, не оправдает.

Варравин. Так вот что, господа. Сделаем христианское дело; поможем товарищу – а? Даже и начальство наше на это хорошо взглянет. Нынче все общинное в ходу, а с философской точки, что же такое община, как не складчина?

Чибисов. Да, господа, их превосходительство справедливы, – это и журналы доказывают: община есть складчина, а складчина есть община.

Чиновники. Да, да, это так.

Чибисов (торжественно). Итак, складчина! Община! Братство!! (Пробирается к двери и ищет калоши.)

Чибисов (тот же тон). Так, так!.. Доброхотна дателя любит бог. (Показывает пальцем вверх, пробирается к двери; та же игра.)

Третий чиновник. Прекрасно!.. Прекрасно и тепло!.. От общего сердца! [Та же игра.]

Четвертый чиновник. С миру по нитке – бедному рубашка. [Та же игра – общее бегство.]

Варравин (припирает дверь и удерживает чиновников). Господа, что же вы?! Пойдите. Вы не так! Нет, вы не так. (Поймавши Чибисова и Ибисова за руки, выводит их к авансцене с прочими чиновниками.) Господа, – послушайте меня, ведь мы одна семья – не так ли? (Встряхивая их за руки.) Мы одна семья?

Чибисов и Ибисов (привскакивая от боли). Так! Так! Мы одна семья!

Варравин. Наш меньший брат в нужде. (Встряхивая их за руки.) Ведь мы люди теплые?

Чибисов и Ибисов (привскакивают и коробятся от боли.) Да, да, черт возьми, – мы люди теплые.

Варравин. Итак!! Задушевно – нараспашку!!

Чибисов и Ибисов (вырываются от него). Да, да, задушевно! нараспашку!

Все бегут.

//-- Упражнение 192 --//

Прочитайте следующую историю так, словно вы рассказываете анекдот (можно своими словами). Ваша задача – получить отклик зрителей (роль которых выполняют остальные участники тренинга).

На одной из выставок был помещен портрет Глеба Успенского работы художника Крамского. Сам Успенский, приглашенный на выставку, скромно бродил по залам, как вдруг был остановлен

тучным господином с массивной золотой цепью, украшенной бриллиантами. Господин схватил его за руку и рассыпался в похвалах:

– Я только что купил ваш замечательный портрет работы Крамского.

– Что это вам вздумалось тратиться на мой портрет?

– Как же-с... Я большой поклонник ваших произведений, – ответил толстяк.

Через некоторое время, узнав от приятеля, что с ним говорил знаменитый водочный заводчик С, Успенский бросился следом и, разыскав толстяка, спросил:

– А я не могу купить где-нибудь ваш портрет? Ну, если не портрет, то хотя бы фотокарточку. Я поставил бы ее возле своей кровати.

– Ой, что вы, зачем же... – сконфузился польщенный водочный заводчик.

– А затем, что я тоже большой поклонник ваших произведений.

Красноярская газета «Енисей», 8 мая 1902 года

//-- Упражнение 191 --//

Сделайте этюды на основе следующих историй. Цель – внутренне логически оправдать ответное воздействие.

Один весьма требовательный епископ прибыл с визитом в монастырь в Фиваиде. Когда его пригласили к трапезе, он сказал:

– Мне довольно будет двух яиц, но изжаренных на камне, а не на противне, нежных, не пережаренных, хорошо посоленных, но без перца, сдобренных четвертью ложки масла, а главное – очень горячих.

Брат-кухарь поклонился и сказал:

– Все будет сделано по твоему желанию, владыко. Курицу, которая снесла эти яйца, зовут Сизина. Ее имя тебя устраивает?

//-- \* \* \* --//

В одной деревне разнеслась весть, что в соседнем большом монастыре сменился настоятель. Тут же явился к воротам монастыря какой-то бедняк в лохмотьях и, заметив настоятеля, подошел к нему.

– Отче, – сказал он, – я хорошо знал прежнего настоятеля, который был очень щедр ко мне. Надеюсь, что и ты тоже будешь щедрым...

– Разумеется, брат; но, видишь ли, старый настоятель – это я, а новый явится дней через десять...

Отцы-пустынники смеются. Издательство Францисканцев, Москва. 1996

//-- Упражнение 194 --//

На основе диалога сделайте несколько этюдов. Актеры должны меняться в следующем порядке:

- первый этюд играют актеры, назначенные руководителем;
- второй этюд: актер, играющий Брика, остается, актрисы меняются, причем актрису выбирает актер;
- третий этюд: остается актриса, меняется актер (нового партнера выбирает актриса);
- далее в том же порядке.

Главная цель упражнения заключается в том, чтобы, несмотря на смену партнера, ваше отношение к персонажу и отклик на его действия и послышки оставались неизменными.

Теннеси Уильяме.

Кошка на раскаленной крыше

Брик (роняет костыль). Я уронил костыль. [Он уже не вытирает голову, но еще стоит у полотенцесушителя в белом махровом халате.]

Маргарет. Обопрись на меня.

Брик. Не хочу. Дай мне костыль.

Маргарет. Обопрись на мое плечо.

Брик(неожиданно вырываясь). Не хочу я опираться на твое плечо, дай мне костыль! Ты дай мне костыль, или мне на четвереньках ползти...

Маргарет. Вот он, вот, возьми! (Резко протягивает ему костыль, почти толкая его.)

Брик. Спасибо...

Маргарет. Не стоит кричать друг на друга. В этом доме стены имеют уши... (Брик, хромя, идет к бару.) Давно ты так не кричал на меня, Брик... Что-то в тебе надломилось... Это хороший знак. У игрока обороны сдают нервы.

Брик(оборачивается и безучастно улыбается ей со стаканом в руке). А его все нет, Мегги.

Маргарет. Кого?

Брик. Щелчка, который я слышу, когда нагружаюсь до нормы. А после – полный покой... Ты не сделаешь мне одолжение?

Маргарет. Может быть. Какое?

Брик. Просто говори потише.

Маргарет (хриплым шепотом). Я сделаю тебе такое одолжение, могу и совсем замолчать, если ты тоже сделаешь мне одолжение и забудешь о выпивке, до конца сегодняшнего торжества.

Брик. Какого торжества?

Маргарет. Дня рождения Большого Папы.

Брик. А сегодня день его рождения?

Маргарет. Ты прекрасно знаешь!

Брик. Но я совершенно забыл.

Маргарет. Так я тебе напоминаю...

Они оба ведут себя, как пара мальчишек после ожесточенной драки: тяжело дышат и подозрительно поглядывают друг на друга издали.

Брик. Твоя взяла, Мегги.

Маргарет. Черкни только пару слов на этой открытке.

Брик. Сама напиши.

Маргарет. Это твой подарок, и рука должна быть твоей. Свой я ему уже отдала.

Напряженность между ними вновь возрастает, голоса вновь становятся пронзительными.

Брик. Я не покупал ему подарка.

Маргарет. Я купила за тебя.

Брик. Ты покупала, ты и пиши.

Маргарет. А он пусть поймет, что ты просто забыл о его дне рождения?

Брик. А я и забыл.

Маргарет. Так нечего об этом трезвонить.

Брик. Не хочу его обманывать.

Маргарет. Напиши: «С любовью, Брик» – вот и все: ведь надо.

Брик. Раз не хочу – значит, не надо. Ты все время забываешь про условия, на которых я остался с тобой.

Маргарет (выпаливает раньше, чем успевает подумать): Ты остался со мной! Ты остался со мной! Да мы просто сидим в одной клетке!

Брик. Ты должна соблюдать условия.

Маргарет. Их невозможно выполнить!

Брик. Тебя никто не заставляет...

Маргарет. Тише! Кто там? Кто там за дверью?!

В холле раздаются шаги.

//-- Упражнение 195 --//

Сыграйте этюд на основании исторического анекдота.

Шаляпин довольно часто отказывался петь, и иногда – в самый последний момент, когда уже собиралась публика. Его заменял в таких случаях по большей части Власов. В связи с этими частыми заменами по Москве ходил анекдот.

...Шаляпин ехал на извозчике из гостей навеселе.

– Скажи-ка, – спросил он извозчика, – ты поешь?

– Где же мне, барин, петь? С чаво? Во когда крепко выпьешь, то, бывает, вспомнишь и запоешь.

– Ишь ты, – сказал Шаляпин, – а вот я, когда пьян, так за меня Власов поет...

(Из «Воспоминаний о современниках» Константина Коровина)

//-- Упражнение 196 --//

Инсценируйте разговор графа Ростопчина (будущего московского губернатора) и Императора Павла I. Найдите верную интонацию, жесты; выстройте мизансцену и оправдайте ее.

– Ведь Ростопчины Татарского происхождения?

– Точно так, Государь.

– Как же вы не князя?

– А потому, что предок мой переселился в Россию зимою. Именитым Татарам-пришельцам летним цари жаловали княжеское достоинство, а зимним жаловали шубы.

(Вяземский П. А. Характеристические заметки и воспоминания о графе Ростопчине)

### **Непрерывное сценическое общение**

Как и в жизни, так и на сцене человек не может ни одной секунды обходиться без общения – внутреннего или внешнего. Именно общение связывает всех людей, мысли, вещи, предметы и явления.

«Представьте себе драгоценную цепь, – писал Станиславский, – в которой три золотых кольца чередуются с четвертым простым, оловянным, а следующих два золотых кольца связаны веревкой. На что нужна такая цепь?». [1] С такой изорванной, кое-как скрепленной цепью Константин Сергеевич сравнивал изломанную линию сценического общения, когда роль передается внешне, механически. «Постоянное обрывание линии жизни роли, – писал он, – является ее перманентным уродованием или убийством». [1]



Как и в жизни, так и на сцене человек не может ни одной секунды обходиться без общения – внутреннего или внешнего. Именно общение связывает всех людей, мысли, вещи, предметы и явления.

Когда мы с кем-либо разговариваем, то всегда чувствуем, слышит ли нас собеседник, охотно ли он идет на контакт, глубоко ли реагирует на то, что мы ему говорим. Если собеседников волнует и трогает предмет разговора, то общение получается правильным, непрерывным, сплошным. Такое общение учит, обогащает, питает душу. Но если в жизни правильный, сплошной процесс общения необходим, то на сцене такая необходимость удесятерится. Это происходит благодаря природе театра и его искусства, которое сплошь



основано на общении действующих лиц между собой и каждого с самим собою. «В самом деле, – пишет Станиславский, – представьте себе, что автор пьесы вздумает показывать зрителям своих героев спящими или в обморочном состоянии, то есть в те моменты, когда душевная жизнь действующих лиц никак не проявляется». [1]

Или представьте себе, что драматург выведет на сцену двух незнакомых друг другу лиц, которые не захотят ни представиться друг другу, ни обменяться между собой чувствами и мыслями, а, напротив, будут скрывать их и молча сидеть в разных концах сцены. Зрителю нечего будет делать в театре при таких условиях, так как он не получит того, зачем пришел: он не ощутит чувств и не узнает мыслей действующих лиц. Совсем другое дело, если они сойдутся на сцене и один из них захочет передать другому свои чувства или убедить его в своих мыслях, а другой в это же время будет стараться воспринять чувства и мысли говорящего.



Если не заглядывать вглубь, в этой сцене рассказывается о том, как два парня спорят, кто из них больше знает об оперной карьере Марии Каллас. Но зрители не будут платить деньги за то, чтобы им рассказали несколько фактов из ее биографии. Они сходят в библиотеку и прочитают об этом бесплатно. Они хотят знать об отношениях между вами, о ваших чувствах. Почему вы вкладываете столько энергии в обсуждение фактов, связанных с Марией Каллас? О чем на самом деле эта сцена?

Эд Хуке. Актерский тренинг

Присутствуя при таких процессах отдачи и восприятия чувств и мыслей двух или нескольких лиц, зритель, подобно случайному свидетелю разговора, невольно будет вникать в слова, в действия того и другого. Тем самым он примет молчаливое участие в их общении увидит, узнает и заразится чужими переживаниями.

«Смотрящие в театре зрители, – утверждал Станиславский, – только тогда понимают и косвенно участвуют в том, что происходит на сцене, когда там совершается процесс общения между действующими лицами пьесы».

К сожалению, такое непрерывное взаимное общение редко встречается в театре. Большинство актеров если и пользуется им, то только в то время, пока сами говорят слова своей роли,

но лишь наступает молчание и реплика другого лица, они не слушают и не воспринимают мыслей партнера, а перестают играть до следующей своей очередной реплики. Такая актерская манера уничтожает непрерывность взаимного общения, которое требует отдачи и восприятия чувств не только при произнесении слов или слушании ответа, но и при молчании, во время которого нередко продолжается разговор глаз.

Станиславский считал, что общение с перерывами неправильно, «поэтому, – писал он, – учитесь говорить свои мысли другому и, выразив их, следите за тем, чтобы они доходили до сознания и чувства партнера; для этого нужна небольшая остановка. Только убедившись в этом и договорив глазами то, что не уместится в слове, примитесь за передачу следующей части реплики. В свою очередь, умейте воспринимать от партнера его слова и мысли каждый раз по-новому, по-сегодняшнему. Осознавайте хорошо знакомые вам мысли и слова чужой реплики, которые вы слышали много раз на репетициях и на многочисленных сыгранных спектаклях. Процессы непрерывных взаимных восприятий, отдачи чувств и мыслей надо проделывать каждый раз и при каждом повторении творчества. Это требует большого внимания, техники и артистической дисциплины». [1]

Непрерывность общения не означает его неизменности. Неизменен только процесс лучевосприятия и лучеиспускания. С каждой новой репликой, с каждым новым ответом цикл общения повторяется, но только на новом витке. Меняется характер и качество общения; однако само общение не прекращается ни на минуту.

Приблизительная схема каждого цикла такова:

Воздействие – восприятие – оценка – ответное воздействие. Все эти этапы были нами подробно рассмотрены в предыдущих главах. Но при каждом новом цикле могут меняться как отношения персонажей, так и способы общения. Рассмотрим повторение циклов на примере отрывка пьесы Б. Брехта «Карьера Артуро Уи, которой могло не быть». Гангстер Артуро Уи пришел к старому Догсборо, чтобы заручиться его поддержкой. Общение между героями не прерывается, но способы общения меняются с каждым новым циклом.

Слуга (входит).

Некий мистер Уи

Вас ждет в прихожей.

Догсборо.

Гангстер?

Слуга.

Да, я видел

Его портрет в газетах. Уверяет,

Что Кларк его сюда прислал.

Догсборо.

Гони!

Вон! В шею! Кларк прислал? К чертям собачьим!

Еще они бандитов мне!.. Я их...

Входят Артуро Уи и Эрнесто Рома.

Уи.

Мистер Догсборо.

Догсборо.

Вон!

Рома.

Ну-ну, спокойней! Куда спешить? Ведь нынче – воскресенье.

Догсборо.

Слыхали? Вон!

Догсборо-сын.

Отец сказал вам: вон!

Рома.

Пусть говорит – мы все равно не слышим.

Уи (не двигаясь с места).

Мистер Догсборо.

Догсборо.

Слуги где? Зови Полицию!

Рома.

Сынок, не бегай лучше.

Внизу остались парни, – вдруг они

Поймут тебя превратно?

Догсборо.

Так. Насилье.

Рома.

О, не насилье! Убежденье, друг мой.

Молчание.

Уи.

Догсборо, вам я незнаком, я знаю,

А может быть, известен понаслышке.

Догсборо, перед вами здесь несчастный,

Который всеми недооценен.

Его чернила зависть, трусость, низость.

Я – сын кварталов Бронкса, безработным

В Чикаго начал жизненный свой путь,

И этот путь не так уж безуспешен!

Тогда, почти пятнадцать лет назад,

Со мною было семеро парней,

Исполненных решимости, как я,

Себе зарезать на обед любую

Корову, созданную небесами.

Теперь нас двадцать пять, а будет больше.

Вы спросите: что нужно от меня

Артуро Уи? Лишь одного: признанья.

Я не хочу считаться ветрогоном,

Авантюристом и ловцом удачи!

(Откашливается.)

Особенно хочу я, чтоб во мне

Полиция не ошибалась, – я ведь

Ее ценю. И потому теперь

Прошу вас – а просить я не люблю —

Замолвить, если только будет нужно,

Словечко за меня.

Догсборо (не веря своим ушам).

Чтоб я за вас

Там поручился?

О. Л. Кудряшов выделяет в монологе Уи четыре основных способа общения Уи, характерных для него. Он предлагает называть такой способ «приемом/маской». «Их последовательная смена, – пишет Кудряшов, – объясняется отсутствием реакции

Догсборо, то есть процесс общения не прерывается ни на секунду, так как ответное воздействие партнера – Догсборо – выражается в отсутствии ответа, в его глухой непроницаемости для доводов Уи. «Приемы-маски» расположены в таком порядке:

Первая – «маска» скромной гордости своим простым происхождением, которая просто вопиет к пониманию и состраданию.

Вторая – по контрасту – «маска» решительного, готового на все человека. Она построена на прямой угрозе.

Третья – опять же по контрасту – «маска» скромного достоинства, порядочности, искреннего желания быть как все. Такое желание не могут не понять и не разделить все нормальные порядочные люди.

Здесь Брехт разрезает монолог ремаркой «откашливается». Такое впечатление, что самому Уи становится неудобно от такой наглой лжи, но он берет себя в руки и продолжает.

Четвертая – «маска» обывателя-просителя, уважающего закон и государственные установления. Но в середину этого куска врезается опять молниеносная угроза – Уи не может долго сдерживать себя.

Все способы общения направлены к одной цели – ошеломить собеседника, сбить его с толку, заморочить ему голову такой кричаще наглой демагогией, что тот начинает уже

сомневаться в собственном рассудке. Уи добивается на этом первом этапе разговора своей цели – Догборо уже не верит своим ушам.

Дальнейшее общение в сцене имеет свое развитие в плане более подробной разработки каждого приема, собранных в сжатом, «конспективной» виде в первом монологе. Только далее каждый «прием-маска» доводится до предела, из него выжимается максимальный эффект:

Уи.

Значит, не хотите

Быть человеком и помочь?

[Орет.]

Я не прошу, а требую... Престопык!

Изобличу! Про вас я знаю все!

Вы аферист! Вы впутались в аферу

С причалами! И парходство Шийта —

Не Шийта, ваше! Лучше не толкайте

Меня на крайние шаги! Проверка

Назначена...

И буквально через несколько реплик прием опять резко и контрастно меняется:

Послушайте, Догборо!

(Пытается взять его за руку.)

Ведь вы умны! Позвольте мне спасти вас!

Скажите только слово – уничтожу

Любого, кто заденет вас. Догборо!

О помощи прошу вас, умоляю!

Ведь если мы не сговоримся с вами,

Как я вернусь к ребятам?

(Плачет.) [8]

Как видно из этого примера, на сцене особенно важно и нужно именно такое взаимное и притом непрерывное общение, так как произведение автора, игра артистов состоят почти исключительно из диалогов, которые являются взаимным общением двух или многих людей – действующих лиц пьесы.

### **Упражнения и этюды к главе «Непрерывное сценическое общение»**

Выполняя все упражнения и этюды, старайтесь следить за тем, чтобы линия общения не прерывалась.

//-- Упражнение 197 --//

Представьте, что в одной компании встретились представители разных мировоззрений: олигарх, сельский учитель, могильщик, известная актриса, начинающий писатель, фермер, бомж. Придумайте ситуацию, при которой это было бы возможно. Кто эти люди? Придумайте им судьбу: прошлое, настоящее, будущее. О чем они могут говорить между собой? Найдется ли у них нечто общее?

//-- Упражнение 198 --//

Купе. Поезд только что тронулся. Входит проводник, просит пассажиров предъявить билеты и паспорта. У одной девушки почему-то не оказывается ни билета, ни паспорта, хотя она уверяет, что все это только что лежало на столике. Проводник выходит, предупредив, что он обойдет весь вагон и вернется в купе, но если она не найдет билет с паспортом, ему придется вызвать милицию. Все пассажиры в купе помогают девушке искать билет. Куда же он запропастился?

//-- Упражнение 199 --//

Двое за столом:

- пьют кофе;
- обсуждают важный вопрос;
- читают учебник;
- пишут книгу;
- рассматривают карту острова, где зарыт клад;
- разбирают бумаги;
- две женщины, одна делает маникюр другой;
- строят заговор;

- сплетничают;
- выпивают.

//-- Упражнение 200 --//

Курортный город. Отдыхающий после шумной вечеринки возвращается в гостиницу. Спутал номера, ошибочно попал в соседний номер, где живут молодожены, у которых медовый месяц. Ложится на кровать, засыпает. Молодожены возвращаются в номер, обнаруживают на постели храпящего мужчину. Будят его, он просыпается, начинает бурно выяснять, что они делают в его комнате.

//-- Упражнение 201 --//

Час пик. В трамвае не протолкнуться. Остановка. Открываются двери, едва пропустив выходящих, с улицы напирает толпа. Один молодой человек проспал свою остановку. Он пытается выбраться, его не пускают. Все недовольны.

//-- Упражнение 202 --//

Гардероб в театре. Дама подает номерок гардеробщику, тот приносит пальто. Но дама заявляет, что это не ее пальто, и вообще она пришла в норковой шубе! Гардеробщик уверяет, что во время спектакля в гардероб никто не заходил, а он сам никуда не отлучался. В происходящее вмешиваются люди, стоящие в очереди за дамой. Им нужно поскорее одеться и уйти домой, но дама настаивает на том, чтобы сначала разобрались с ее ситуацией. Назревает скандал.

//-- Упражнение 203 --//

«Тататирование» за столом. Это упражнение предложено К. С. Станиславским. Суть его заключается в том, что актеры произносят не слова ролей, а только ритм этих слов, например:

Быть или не быть? Вот в чем вопрос! -

произносится как:

Та та ти-га-та! Та та ти та!

Попробуйте «протатировать» предложенный отрывок из пьесы Виктора Розова «В поисках радости». Листки с текстом могут лежать перед участниками на столе. Произносите звуки в ритме отрывка, заменяя слова «тататированием». При этом нужно постараться передать смысл слов партнеру при помощи интонации, глаз, жестов, «влучения».

Виктор Розов.



В поисках радости

Геннадий (подойдя к Олегу). Зря ты по нему из своей пушки выпалил.

Олег. Ты извини меня.

Геннадий. За что?

Олег. Он же тебе отец.

Геннадий. Отец!

Олег. Не могу, когда людей оскорбляют.

Геннадий. Привыкнешь.

Олег (порывисто). Ты знаешь, мне даже кажется, он тебя бьет.

Геннадий[просто]. Конечно, бьет.

Олег. Сильно?

Геннадий. По-всякому. Он и мать бьет.

Олег (в ужасе). Мать?!

Геннадий. А тебя не лупят?

Олег. Что ты!

Геннадий. Врешь поди?

Олег. Если бы мою мать кто ударил, а бы убил на месте. Или сам умер от разрыва сердца.

Геннадий. Какое же у тебя сердчишко... хрупкое! Такое, брат, иметь нельзя.

Олег. А ты бы ему сдачи!..

Геннадий. Он сильнее.

Олег. А ты пробовал?

Геннадий. Давно.

Олег. Как же ты терпишь?

Геннадий. А что? Он на мне кожу дубит. Дубленой-то коже тоже износ нет – крепче буду.

Олег. Шутишь?

Геннадий. Ну, тебе этого еще не понять.

Олег. Рыбам воду надо поменять. (Берет с окна банку с рыбами, ставит на стол, уходит на кухню.)

//-- Упражнение 204 --//

Двое влюбленных в комнате. Девушке надо идти: строгие родители запрещают ей встречаться с этим молодым человеком. Но ее возлюбленный не хочет отпускать ее. Под разными предлогами он пытается продлить свидание. Он прячет ключ, без которого девушка не сможет попасть домой. Она ищет ключ, растеряна, не знает, что делать дальше.

//-- Упражнение 205 --//

Ночь. Вокзал провинциального городка. Молодая красивая женщина стоит на перроне в растерянности: ее никто не встретил, а сумки очень тяжелы, самой ей не донести. Вместе с ней из поезда вышла супружеская пара средних лет. У них совсем нет никакого багажа. Молодая женщина просит мужчину помочь ей, но его жена, ревнуя, отвечает, что ему нельзя носить тяжести. Муж и готов бы помочь, но боится жены. Молодая женщина уговаривает их, умоляет, предлагает деньги, чуть не плачет. Жена непреклонна. Муж колеблется – то хватается чемодан, то ставит на место.

//-- Упражнение 206 --//

Девушка укладывает спать соседского ребенка: соседку-врача срочно вызвали на дежурство. А девушка сегодня приглашена на свидание. Ребенок спокойно спит ночью, но пока не заснет, с ним надо долго сидеть, рассказывать сказки, придумывать интересные истории...

//-- Упражнение 207 --//

Сыграйте на рояле в четыре руки.

//-- Упражнение 208 --//

Очередь в приемной к терапевту. Каждый считает, что он тут самый больной и ему надо срочно показаться врачу. Цель каждого – доказать остальным, что именно он должен войти в кабинет следующим.

//-- Упражнение 209 --//

Молодому человеку очень нравится одна девушка. Но он от природы очень застенчив и никак не решается признаться ей в своих чувствах. Свою помощь предлагает его брат-близнец: он назначит ей свидание, объяснится, а когда девушка даст ответ, отлучится под каким-нибудь предлогом, и на его место придет настоящий влюбленный. Обоих близнецов должен играть один и тот же актер.

//-- Упражнение 210 --//

Участники тренинга сидят на стульях в свободных позах. Они только что вернулись с бурной вечеринки. Все очень устали, но возбуждение вечера еще дает себя знать. Говорить ни о чем не хочется, но между людьми в комнате происходит скрытое общение. У кого-то болит голова, кому-то безумно хочется спать, кто-то вспоминает самые веселые моменты вечера... Каждый должен придумать свое ощущение, главное, чтобы оно совпадало с общим настроением.

//-- Упражнение 211 --//

Семейный праздник: юбилей у главы семьи. Домашние заняты приятными хлопотами: накрывают на стол, встречают гостей. Сам виновник торжества пошел в парикмахерскую. Каждому вновь прибывшему гостю сообщается, что именинник «вот-вот будет». Но его все нет и нет. Идет время, родные начинают беспокоиться, гости чувствуют себя неловко. Наконец появляется именинник. Но в каком состоянии! Оказывается, он уже успел «отметить» юбилей в ближайшей рюмочной...



Если вам нужно играть пьяного, изображайте трезвого. Только неопытные актеры, когда им нужно сыграть сильно набравшегося человека, начинают спотыкаться на сцене и проглатывать слова. В жизни (вы же помните, что Шекспир советовал актерам держать зеркало перед природой?), ощущая опьянение, мы стараемся держать себя в руках, чтобы произвести на друзей более приятное впечатление. Если вы перебрали на вечеринке, вы изображаете собранность. Человек, который потерял самообладание, выглядит некрасиво. Если вам предстоит играть персонажа под воздействием сильнодействующих веществ наподобие алкоголя, кокаина или снотворного, то сначала вам нужно выяснить, каковы симптомы этого воздействия. Алкоголь обладает затормаживающим и отупляющим действием. Кокаин, напротив, заставит вас двигаться быстрее. Как только вы выясните, каков физический эффект, начинайте его изображать. А потом, напротив, постарайтесь сдерживать эти признаки. Если вы расслабили мускулы, а мысли стали путаться, ни в коем случае не допускайте, чтобы кто-то это заметил. Исключением может стать ситуация, в которой все стараются казаться пьяными, например, компания матросов на берегу. Даже если они не так уж сильно пьяны, они будут подчеркивать свою нетрезвость.

Эд Хуке. Актерский тренинг

//-- Упражнение 212 --//

Для этого упражнения нужно трое (или более) человек. Один из актеров должен сообщить кое-что секретное другому, но так, чтобы остальные не услышали. Надо как-то отвлечь их внимание, передать сообщение тому, кому оно предназначено, и получить ответ. Придумайте обстоятельства и секретное послание, оправдайте присутствие этих людей здесь.

//-- Упражнение 213 --//

Вы должны вскопать огород. Каждый из участников тренинга выбирает себе «грядку» и начинает копать. Во время этой работы общайтесь друг с другом, но разговор должен касаться только вашей работы.

//-- Упражнение 214 --//

Рабочие оклеивают комнату обоями. Все уже почти готово, когда приходит хозяйка, и выясняется, что эти обои были предназначены для другой комнаты.

//-- Упражнение 215 --//

Молодая женщина готовит обед. Входит свекровь и начинает вмешиваться в процесс: не так сделала фарш для пельменей, не так месит тесто...

//-- Упражнение 216 --//

Сделайте этюд на основе предложенного отрывка.

Александр Володин.

Старшая сестра

Звонок в дверь. Надя открывает. Это Ухов.

Лида. Здравствуйте, дядя Митя.

Надя. Ужинать будете? Я вам здесь накрою. Лида занимается.

Ухов. Лида занимается. (Сел. Лиде.) Поддай-ка...

Лида. Где там, что? (Пошли на кухню.)

Ухов (вслед). Ищи. (Кириллу.) Похвались, как ты там отличился по литературе.

Надя. Зачем! Я тогда вам ничего не буду рассказывать.

Кирилл. А я не стыжусь. Я действительно считаю, что Наташа Ростова не может служить положительным образом, потому что она... в сущности, самка. Влюбилась в

одного, потом – в другого, потом – в третьего, потом народила детей, и больше ей ничего не нужно.

Ухов. Где же ты это прочитал?

Кирилл. Это моя собственная гипотеза. Существует же свобода мнений.

Лидапринесла ужин, накрывает на стол.

Ухов. Видела, как рассуждает? За стилиягами не гонись. Вчера было модно широкие брюки, сегодня модно узкие брюки, а завтра – опять широкие. Так всю жизнь и будут брюки перешивать.

Кирилл. Если бы человечество не совершенствовало свою одежду, мы до сих пор ходили бы в звериных шкурах.

Ухов. Слышала?

Кирилл. Я не стилияга. Но я видел, как стилияга спас тонувшую девушку.

Ухов. Врешь.

Кирилл. Ну, вру. Важен принцип.

Надя. Видишь ли, Кира, ты можешь понять, что Наташа Ростова плохая. Ты можешь понять, что Наташа Ростова хорошая. Ты только не можешь понять, какая она на самом деле.

Ухов. Что вы ему толкуете! Он же умнее всех. Вот, мол. Я! С большой буквы.

Кирилл. Что делать, человечество в среднем умнеет. По сравнению, например, с десятым веком сейчас каждый нормальный человек – гений. А через тысячу лет все будут гении по сравнению с нами.

Ухов. Возносишь, ниспровергаешь, философствуешь. Только все это кустарно.

Лида. Кирилл, молчи.

Кирилл. Обезьяна превратилась в человека, когда научилась различать, на что надо обращать внимание, а на что – не надо.

Надя. А вот это уже грубо.

Кирилл. Простите, пожалуйста, кого я меньше всего хотел обидеть, так это вас.

Надя. И это ты нехорошо сказал.

Кирилл (встал). Тогда все, отхожу на заранее подготовленные позиции. До свидания. (Ушел.)

Ухов. Я признаю, что он умный парень и способный к математике. Но если в эти годы у человека нет обыкновенной порядочности, для меня все остальное теряет значение. Такая удача – мне удалось познакомить его с профессором Кашкиным. А теперь выяснилось, что он говорит Кашкину обо мне гадости. Перевирает мои слова и сам удивляется, какой я глупый. (Лиде.) Не прикидывайся, тебе это известно.

Лида. Он просто преувеличивает. Любит гиперболы, на него никто не обижается.

Ухов. Гиперболы, эффекты. Имей в виду, что через несколько лет эффекты полиняют. И все свои непомерные претензии, всю свою неудовлетворенность он будет вымещать на окружающих. И в первую очередь на тебе. Извини, что я вмешиваюсь в твои дела, но вы слишком дорого мне достались. Три года я вас разыскивал по всем детским домам. Я вложил в вас несколько лет жизни, немножко здоровья и кусок своей души. Как в сберкассе. И хочу, чтобы это там было сохранено.

Надя. Ничего, дядя Митя, вот уже Лида кончает школу. Я работаю. На стройке меня ценят. Без отрыва от производства я учусь в техникуме... Нас упрекнуть не в чем. Лида немного взбалмошная, но, может быть, оттого, что она одаренная натура. Кто знает, когда-нибудь она еще всех нас поразит и мы будем ею гордиться. А пока мы можем вам только обещать, что стыдиться за нас вам не придется ни в чем: ни в большом, ни в малом.

Ухов (тронут). Замуж тебе пора.

Надя. А я выйду. Мне и влюбиться-то нет времени. Днем работа, вечером учеба, да еще дорога туда-обратно.

//-- Упражнение 217 --//

Разыграйте диалог, следя за тем, чтобы общение не прерывалось ни на секунду.

Н. В. Гоголь. Женитьба

Комната в доме Агафьи Тихоновны.

Агафья Тихоновна раскладывает на картах, из-за руки глядит тетка Арина Пантелеймоновна.

Агафья Тихоновна. Опять, тетушка, дорога! Интересуется какой-то бубновый король, слезы, любовное письмо; с левой стороны трефовый изъясняет большое участие, но какая-то злодейка мешает.

Арина Пантелеймоновна. А кто бы, ты думала, был трефовый король?

Агафья Тихоновна. Не знаю.

Арина Пантелеймоновна. А я знаю кто.

Агафья Тихоновна. А кто?

Арина Пантелеймоновна. А хороший торговец, что по \*censored\*нной линии, Алексей Дмитриевич Стариков.

Агафья Тихоновна. Вот уж верно не он! Я хоть что ставлю, не он.

Арина Пантелеймоновна. Не спорь, Агафья Тихоновна, волос уж такой русый. Нет другого трефового короля.

Агафья Тихоновна. А вот же нет: трефовый король значит здесь дворянин. Купцу далеко до трефового короля.

Арина Пантелеймоновна. Эх, Агафья Тихоновна, а ведь не то бы ты сказала, как бы покойник-то Тихон, твой батюшка, Пантелеймонович был жив. Бывало, как ударит всей пятерней по столу да вскрикнет: «Плевать он, говорит, на того, который стыдится быть купцом; да не выдам же, говорит, дочь за полковника. Пусть их делают другие! А и сына, говорит, не отдам на службу. Что, говорит, разве купец не служит государю также, как и пенсий другой?» Да всей пятерней-то так по столу и хватит. А рука-то в ведро величиною – такие страсти! Ведь если сказать правду, он и усахарил твою матушку, а покойница прожила бы подолее.

Агафья Тихоновна. Ну вот, чтобы и у меня еще был такой злой муж! Да ни за что не выйду за купца!

Арина Пантелеймоновна. Да ведь Алексей-то Дмитриевич не такой.

Агафья Тихоновна. Не хочу, не хочу! У него борода: станет есть, все потечет по бороде. Нет, нет, не хочу!

Арина Пантелеймоновна. Да ведь где же достать хорошего дворянина? Ведь его на улице не сыщешь.

Агафья Тихоновна. Фекла Ивановна сыщет. Она обещалась сыскать самого лучшего.

Арина Пантелеймоновна. Да ведь она лгунья, мой свет.

//-- Упражнение 218 --//

Разберите линию общения по циклам. Для каждого цикла найдите свой способ общения.

Жан-Батист Мольер.

Жорж Данден или Одураченный муж

Жорж Данден. Гм!.. Скажите, пожалуйста: вы вышли вот из этого дома?

Любен. Тсс!

Жорж Данден. Что такое?

Любен. Молчок!

Жорж Данден. Да что случилось?

Любен. Ни гу-гу! Никому не говорите, что вы видели, как я отсюда вышел.

Жорж Данден. Почему?

Любен. Ах ты, господи! Да потому!..

Жорж Данден. А все-таки?

Любен. Тише! Как бы нас не подслушали!

Жорж Данден. Нет, нет!

Любен. Дело в том, что я сейчас говорил с хозяйкой этого дома по поручению одного господина, который строит ей глазки. Так вот об этом никто не должен знать, понимаете?

Жорж Данден. Понимаю.

Любен. Ну, вот и все. Мне сказали, чтобы я никому не попадался на глаза, и я прошу вас не болтать, что вы меня видели.

Жорж Данден. И не подумаю.

Любен. Раз мне так велено, то я бы хотел проделать все это незаметно.

Жорж Данден. Отлично.

Любен. Муж-то, говорят, ревнивец; он не желает, чтобы за его женой волочились, и если это до него дойдет, сам черт тогда с ним не сладит. Вам это ясно?

Жорж Данден. Еще бы неясно!

Любен. Он ничего не должен знать.

Жорж Данден. Конечно.

Любен. Его собираются так одурачить, чтобы он ни о чем не догадался. Вы меня понимаете?



Жорж Данден. Как нельзя лучше.

Любен. Если вы кому-нибудь расскажете, что видели, как я выходил из его дома, вы испортите все дело. Поняли?

Жорж Данден. Вполне. Гм! А как зовут господина, который вас сюда послал?

Любен. Это сеньор из нашего селения – господин виконт... как его? Тьфу ты! Никак не могу запомнить, уж больно чудное имя. Господин Кли... Клитандр.

Жорж Данден. Не тот ли это молодой придворный, что живет...

Любен. Около вон той рощи.

Жорж Данден (в сторону). Так вот почему этот лохотный франт поселился против моего дома! У меня хороший нюх, это соседство мне давно уже кажется подозрительным.

Любен. Провались я на этом самом месте, такого порядочного человека днем с огнем не найдешь. Он дал мне целых три золотых только за то, чтоб я сказал этой женщине, что он в нее влюблен и что он мечтает с ней поговорить. Подумайте сами: будто это уж такой большой труд, чтобы столько за него платить! А за свою работу я получаю всего лишь десять су!

Жорж Данден. Ну и что же? Исполнили вы его поручение?

Любен. Да. Ко мне вышла какая-то Клодина; она с первого слова поняла, чего мне надо, и помогла переговорить с ее госпожой.

Жорж Данден (в сторону). Ах, подлая служанка!

Любен. Черт побери, а ведь эта Клодина прехорошенькая! Мы с ней подружились, и теперь только за ней дело, чтобы мы стали мужем и женой.

Жорж Данден. А какой ответ дала ее хозяйка господину придворному?

Любен. Она велела ему сказать... Пойдите, я уж теперь всего и не припомню... Велела сказать, что она ему очень благодарна за его любовь, но что муж у нее с придурью, его надо остерегаться, надо скрывать свои чувства и что придется ему подумать, как им безопаснее всего видаться с глазу на глаз.

Жорж Данден (в сторону). Ах, мерзавка!

Любен. Потеха, истинный бог! Ведь муж-то и не догадывается об этой интрижке, вот здорово! И останется наш ревнивец с носом, верно?

Жорж Данден. Вы совершенно правы.

Любен. Ну, прощайте! Главное, держите язык за зубами. Не проговоритесь, а то как бы муж не узнал.

Жорж Данден. Ладно, ладно!

Любен. А я будто ни при чем. Я – хитрая бестия, на меня никто и не подумает. (Уходит.)

//-- Упражнение 219 --//

Сделайте несколько этюдов на основе диалога из книги И. Ф. Горбунова «Постоялый двор. Сцены из народного быта».

Странница (отворяя дверь). Пуцают, матушка, странных?

Кухарка. Отчего ж не пуцать, у нас всех пуцают: постоялый двор на то.

Странница. Бедная я, матушка, неимущая, Христовым именем иду.

Кухарка. Войди, раба Божья, милости просим. В пустынь?

Странница. В пустынь, голубушка.

Кухарка. К угоднику?

Странница. К угоднику, матушка.

Кухарка. Много к ему, батюшке, народу идет. Как же ты, матушка, по обещаю?

Странница. По обещаю, сестрица. Слышала, голубушка, я во сне звук трубный.

Кухарка. Ай, матушка!.. Чего сподобилась! Расскажи, голубка... Ты, может, потребляешь этого-то (показывает на водку)? Поднесу...

Странница (стыдливо). Не брезгую мирским даянием. Коли ваша милость будет.

Кухарка. Стыда тут нет, матушка. Вам без этого нельзя – ходите.

Странница. Много мы ходим, матушка, круглый год, почитай, ходим. (Пьет.) Благодарю покорно, матушка, пошли вам Господи на вашу долю.

Кухарка. Как же ты сон-то, красавица, видела?

Странница. А это ночевала я в келье у матушки у Иллари, и все она рассказывала мне про божественное, и как все насчет жизни, и что, например, как жить мы должны. И такой на меня, раба Божья, глубокий сон нашел – так сидемши и уснула. Вижу, будто я в пространной пещере, и вся она, будто, позлащенная, а на полу все камение самоцветное... И иду, будто, я по этой пещере, а за мной старцы, все, будто, старцы. И говорит мне один старец: «почто ты, говорит, странная, пришла в нашу обитель?» Хотела я, будто бы,

руками-то вот так... (делает жест руками) и слышу, голубка, звук трубный... Тут я и проснулась.

Кухарка. А вот мы в миру-то никогда таких снов не видим.

Странница. Это, сестрица, от жизни.

//-- Упражнение 220 --//

Разыграйте сценку. Найдите такие способы общения, чтобы завершение сценки было логически оправдано.

Козьма Прутков. Спор древних греческих философов об изящном

Клефистон

Да, я люблю, среди лавров и роз

Смуглых сатиров затеи.

Стиф

Да, я люблю и Лесбос и Парос.

Клефистон

Да, я люблю Пропилеи.

Стиф

Да, я люблю, чтоб певец Демодок

В душу вдыхал мне свой пламень.

Клефистон

Фивского мрамора белый кусок!

Стиф

Тирский увесистый камень!

Клефистон

Туники складки!

Стиф

Хламиды извив!

Клефистон

Пляску в движении мерном.

Стиф

Сук, наклоненный под бременем слив.

Клефистон

Чашу с душистым фалерном!

Стиф

Любо смотреть мне на группу борцов,

Так охвативших друг друга! (Показывает руками.)

Клефистон

Взмахи могучих люблю кулаков!

Стиф

Мышцы, надутые туго.

Клефистон

Ногу – на столько подвинуть вперед!

Оба, смотря друг на друга, выдвигают; один левую, другой правую ногу.

Стиф

Руку – вот этак закинуть!

Оба, смотря друг на друга, закидывают дугообразно; один левую, другой правую руку.

Клефистон

Телу изящный придать поворот...

Оба пластически откидываются: один влево, другой право.

Стиф

Ногу назад отодвинуть!

Оба поспешно отодвигают выдвинутую ногу.

Клефистон

Часто лежу я под сенью дерев.

Оба принимают прежнее спокойное положение, опустив опять одну руку на жертвенник.

Стиф

Внемлю кузнечиков крикам.

Клефистон

Нравится мне на стене барельеф.

Стиф

Я все брожу под портиком!

Клефистон

Думы рождает во мне кипарис.

Стиф

Плачу под звук тетрахордин.

Клефистон

Страстно люблю архитрав и карниз.

Стиф

Я же – дорический орден.

Клефистон (разгорячаясь)

Барсову кожу я гладить люблю!

Стиф (с самодовольством)

Нюхать янтарные токи!

Клефистон(созлобой)

Ем виноград!

Стиф (сгордостью)

Я ж охотно треплю

Отрока полные щеки.

Клефистон(самоуверенно)

Свесь не могу очарованных глаз

С формы изящной котурна.

Стиф (соспокойным торжеством и с сознаниемсвоего достоинства)

После прогулок моих утомясь,

Я опираюсь на урну.

Изящно изгибаясь всем станом, опирается локтем правой руки на кулак левой, будто на урну, выказывая таким образом пластическую выпуклость одного бедра и одной лядвеи. Клефистон бросает на Стифа завистливый взгляд. Постояв так немного, они оба отворачиваются от своего жертвенника к противоположному, заднему углу сцены и, злобно взглядывая друг на друга, направляются туда столь же медленно, как выходили на сцену. С уходом их сцена остается пуста. По цистернам ползают змеи, а медяницы продолжают сосать померанцы. Акрополь все еще виден вдали.

Занавес падает.

//-- Упражнение 221 --//

Сделайте этюд на основе предложенного отрывка. Найдите собачьи характеры, выстройте для каждого линию общения.

Саша Черный.

Дневник Фокса Микки. На пляже

Ах, как переменилась моя жизнь! Зина влетела в комнату, хлоп и – сделала колесом реверанс, ручки – птичками, глазки – вниз, и ляпнула:

– Микки! Мой обожаемый принц... мы едем к морю.

Я сейчас же полетел вниз, к консьержкиной болонке. Она родилась у моря и очень симпатично ко мне относится.

– Кики, муфточка... меня везут к морю. Что это такое?

– О! Это много-много воды. В десять раз больше, чем в люксембургском фонтане. И везде сквозняк. Моей хозяйке было хорошо, она могла затыкать уши ватой... Море то рычит, то шипит, то молчит. Никакого порядка! За столом очень много рыбы. Дети копаются в песке и наступают собакам на лапы. Но ты фокс: тебе будут бросать в воду палки, и ты их будешь вытаскивать...

– Чудесно!

– А когда ты устанешь, всегда возле моря на горке есть лес. Будешь разрывать кротовые норки и кататься по вереску.

– Это что за штука?

– Травка такая курчавенькая. Вроде бороды. Лиловенькие цветочки, и пахнет скипидарчиком.

– Ну, спасибо! Дай лапку. Что тебе привезти с моря?

– Утащи у какой-нибудь девчонки тепленький шарфик. Мой уже износился.

– Кики, я честный! Я не могу. Но сегодня у нас гости, я стащу для тебя шоколадного зайца.

– Мерси. Прощай, Миккочка...

Она ушла в угол и вытерла глаза о портьеру. Кажется, она в меня влюблена.

//-- Упражнение 222 --//

Инсценируйте анекдот, выстройте непрерывную линию общения.

Приходит больной к врачу.

– Доктор, помогите, уже месяц не сплю спокойно. Мне постоянно снятся крысы, которые играют в футбол.

– Вот вам микстура, выпейте, у вас все пройдет.

– А можно, я выпью послезавтра?

– Да, но почему?

– А у них завтра финал.

//-- Упражнение 223 --//

Аркадий Райкин вспоминает, как начинающим артистом он приехал на дачу в Переделкино в гости к Чуковскому. Корней Иванович встретил гостя в саду, они

поднялись на крыльцо, и Райкин остановился у двери, чтобы пропустить хозяина вперед. Разберите его по циклам общения диалог, произошедший между Чуковским и Райкиным. Инсценируйте его.

– Вы гость. Идите первым, – сказал Чуковский.

– Только после вас.

– Идите первым.

– Не смею.

– Идите первым.

– Ни за что!

– Ну, это, знаете ли, просто банально. Нечто подобное уже описано в литературе. Кстати, вы не помните кем?

– А вы что же, меня проверяете?

– Помилуйте. Зачем мне вас проверять? Просто я сам не помню.

– Ну, Гоголем описано. В «Мертвых душах».

– Гоголем, стало быть? Неужто? Это вы, стало быть, эрудицию свою хотите показать? Нашли перед кем похваляться. Идите первым.

– Ни за какие коврижки!

– Пожалуйста, перестаньте спорить. Я не люблю, когда со мной спорят. Это в конце концов невежливо – спорить со старшими. Я, между прочим, вдвое старше вас.

– Вот потому-то, Корней Иванович, только после вас и войду.

– Почему это «потому»? Вы что, хотите сказать, что вы моложе меня? Какая неделикатность!

– Я младше. Корней Иванович. Младше.

– Что значит «младше»? По званию младше? И откуда в вас такое чинопочитание?! У нас все равны. Это я вам как старший говорю. А со старших надо брать пример.

– Так подайте же пример. Корней Иванович. Входите. А я уж за вами следом.

– Вот так вы, молодые, всегда поступаете. Следом да следом. А чтобы первым наследить – кишка тонка?!



После чего он с неожиданной ловкостью встал на одно колено и произнес театральным голосом:

– Сэр! Я вас уважаю. Я встал на два колена:

– Сир! Преклоняюсь перед вами.

Он пал ниц. То же самое проделал и я. Он кричал:

– Умоляю вас, сударь!

Я кричал еще громче. Можно сказать, верещал:

– Батюшка, родимый, не мучайте себя! Он шептал, хрипел:

– Сынок! Сынок! Не погуби отца родного!

Надо заметить, дело происходило поздней осенью, и дощатое крыльцо, на котором мы лежали и, как могло показаться со стороны, бились в конвульсиях, было холодным. Но уступить никто из нас не хотел.

Из дома выбежала домработница Корнея Ивановича, всплеснула руками. Она была ко всему привычна, но, кажется, на сей раз не на шутку испугалась. Попыталась нас поднять. Чуковский заорал на нее:

– У нас здесь свои дела!

Бедную женщину как ветром сдуло. Но через мгновение она появилась в окне:

– Может, хоть подстелите себе что-нибудь?

Чуковский лежа испепелил ее взглядом, и она уже больше не возникала. А он продолжал, вновь обращаясь ко мне:

– Вам так удобно?

– Да, благодарю вас. А вам?

– Мне удобно, если гостю удобно.

Все это продолжалось как минимум четверть часа, в течение которых мне несколько раз переставало казаться, что мы играем. То есть я, конечно, понимал, что это игра. Да и что же другое, если не игра?! Но... как бы это сказать... некоторые его интонации смущали меня, сбивали с толку.

– Все правильно, – сказал он, наконец поднявшись и как бы давая понять, что игра закончилась в мою пользу. – Все правильно. Я действительно старше вас вдвое. А потому... Я вздохнул с облегчением и тоже встал на ноги. – ... а потому... потому...

И вдруг как рявкнет:

– Идите первым!

– Хорошо, – махнул я рукой. И вошел в дом.

Я устал. Я чувствовал себя опустошенным. Мне как-то сразу стало все равно.

– Давно бы так, – удовлетворенно приговаривал Чуковский, следуя за мной. – Давно бы так. Стоило столько препираться-то!

На сей раз это уж был финал. Не ложный, а настоящий. Так я думал. Но ошибся опять.

– А все-таки на вашем месте я бы уступил дорогу старику, – сказал Корней Иванович, потирая руки...

### **Литература**

1. Станиславский К. С. Работа актера над собой. М.: Художественная литература. 1938.
2. Станиславский К. С. Моя жизнь в искусстве. Academia, 1933.
3. Станиславский К. С. Из записных книжек: В 2 т. М.: ВТО, 1986. Т. 2.
4. Шихматов Л. М. Сценические этюды. Учебное пособие для театральных и колледжей культуры. М.: «Просвещение». 1966.
5. Кристи Г. В. Воспитание актера школы Станиславского. М., 1968.
6. Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера. М.: 1969.
7. Пансо В. Труд и талант в творчестве актера. М.: ВТО, 1972.
8. Кудряшов О. Л. Стиль автора и его влияние на природу и характер сценического общения.//Сценическое общение. Труд актера. Вып. 22. М.: Советская Россия.
9. Немирович-Данченко В. И. Статьи, речи, беседы, письма. М.: «Искусство», 1952.
10. Поламишев А.М. Общение и событие.//Сценическое общение. Труд актера. Вып. 22. М.: Советская Россия, 1979.
11. Владимиров СВ. Действие в драме. Л.: «Искусство», 1972.
12. Зверева Н.А. Сценическое общение как средство раскрытия характера.//Сценическое общение. Труд актера. Вып. 22. М.: Советская Россия, 1979.
13. Юнг, Карл Густав. Тевистокские лекции. М.: АСТ, 2009.

## **Эмоции, интеллект и воображение**

Много десятилетий назад Станиславский предупреждал: актер, чей внутренний мир не развивается, становится, в лучшем случае, ремесленником. В худшем (и, увы, самом частом) – халтурщиком. Он писал:

Начинающий артист прежде всего должен позаботиться о своем образовании и воспитании. Было время, когда это считалось излишней роскошью для артиста. Был бы талант, утешали себя неучи, а остальное придет само собой. Анекдотическое невежество таких актеров достаточно известно; оно невероятно при современном положении общества, литературы и требованиях сцены. Публика не довольствуется несколькими эффектно произнесенными монологами и потрясающими сценами, ее не удовлетворяет одна хорошо исполненная роль в пьесе. Она хочет видеть целое литературное произведение, переданное интеллигентными людьми прочувствованно, со вкусом и тонким пониманием его, и переданное в художественном воплощении. Чтоб добраться до мысли автора в произведениях Ибсена, Гауптмана, Чехова, Горького, надо их почувствовать, передумать наполовину того, что передумал их автор, проникнуться духом произведения. Не будем уж говорить о Шекспире. Пока веками приученная публика смотрит его в изуродованном виде, но близко то время, когда он будет показан в настоящем виде, и публика перестанет терпеть невежд, прикрывающихся гением великого человека... Чтоб истолковывать произведения гениев, надо их тонко чувствовать и понимать, а чтоб понимать их, надо быть образованным человеком. Чтоб учить толпу, не следует быть невеждой... Чтоб выполнять общественную миссию артиста, надо быть образованным и развитым человеком. Прежде всего молодому артисту нужно позаботиться об этом. [1]

### **Актерский тренинг – это тренинг интеллекта**

Станиславский был убежден, что умственному и эмоциональному развитию актер должен уделять не меньше времени, чем развитию телесного и голосового аппарата. Причем во главу угла Станиславский ставил воспитание именно мыслительных способностей. Довольно многие актеры от природы обладают хорошей эмоциональностью. Но если она не подкреплена знаниями и впечатлениями, получается эксплуатация эмоций, и игра больше напоминает истерический припадок. Впрочем, невзыскательному зрителю такая игра может показаться вполне искренней, но опытные актеры знают, что умение «выжимать слезу» никакого отношения к подлинному чувству не имеет. Ведь чувство не возникает само по себе, его появление напрямую зависит от тех впечатлений, событий, интересов, которыми человек живет в настоящем. А обработка этих впечатлений, событий и интересов – функция мысли.

«Мы не будем говорить о чувстве – его насиловать нельзя, его надо лелеять. Насильно вызвать его невозможно. Оно само придет в зависимости от правильного выполнения физической линии действия», – говорил К. С. Станиславский. [3]

Но ведь физическая линия действия выстраивается именно в период умственной работы над ролью. Таким образом, актерский тренинг – это, прежде всего, тренинг интеллекта.

## **Воображение нуждается в интеллектуальной подпитке**

Известно, что воображение для всякого человека, занимающегося искусством, значит очень много. Без воображения нет артиста, живописца, музыканта или писателя. Но воображение подобно чувству: оно не является само по себе, ему нужна пища. И пищу эту предоставляет интеллект, накапливая в памяти впечатления разного рода. Без интеллектуального «банка впечатлений» воображение не заработает. А этот «банк» чаще всего можно создать только посредством целенаправленного усилия, то есть с помощью тренинга. Лишь единицы обладают счастливой способностью автоматически подмечать все вокруг, впитывать знания, запоминать события во всех подробностях. Но и таким способным людям трудно вообразить себе то, чего они никогда в жизни не видели. А ведь актеры на сцене перевоплощаются в самых разных людей. Не надо забывать, советовал Станиславский, что «нам, артистам, приходится передавать жизнь человеческого духа, роли всех эпох, народов, существующих и могущих существовать как в реальной действительности, так и в жизни нашего воображения. Для этого нужны огромные знания во всех областях. При этих условиях можно сказать, что не существует на свете того, что не надо знать актеру, так как все, что существует на свете, может быть в той или другой мере, в том или другом виде отражено на подмостках». [3]

Таким образом, актера должна интересовать жизнь во всех ее проявлениях:

«Учитесь смотреть в жизнь, – говорил Константин Сергеевич. – Смотреть в жизнь для актера большое искусство. Вы должны сейчас учиться "жрать знания". Я всегда в таких случаях вспоминаю Шаляпина. Я сидел как-то с Репиным, Серовым и другими мастерами. Шаляпин слушал с жадностью. Мамонтов толкнул меня и сказал: "Смотрите, Константин Сергеевич, как Шаляпин «жрет знания». Так вот, учитесь «жрать знания»". [4]

Ничто не должно проходить мимо внимания актера. Как хороший детектив, он обязан вникать в частную, общественную, политическую жизнь людей всех времен и всех народов. Таковы требования профессии. Научные занятия по литературе, по истории, а также и по политическим предметам должны, по мнению Станиславского, исходить из самой жизни, то есть должны быть связаны с практическими требованиями театра, нашего искусства и сцены». [1]

## **Театр как искусство наблюдения жизни**

Станиславский постоянно напоминал, что наблюдательность является фундаментом для творческого воображения актера. Он рекомендовал актерам пользоваться записными книжками для того, чтобы отмечать в них то, что поражает в жизни. Он говорил, что актеры должны в этом смысле брать пример с писателей. [2]



Если вы повесите на грудь камеру и выйдете на улицу, то наверняка найдете сцены, достойные того, чтобы их запечатлели, даже если не ставите себе такой цели. Актеры должны вести себя так и без камеры. Прогуливаясь по улицам, обращайтесь внимание на нюансы человеческого поведения.

Эд Хуке. Актерский тренинг

Наблюдать жизнь можно не только здесь и сейчас. Важным этапом в развитии воображения является наблюдение по памяти. Вызывая в памяти давно прошедшие события или чувства, мы как бы заново наблюдаем их, открывая новые подробности. В качестве тренировки Станиславский рекомендовал:

- Вспоминать запах моря, раннего летнего утра.
- Вспоминать шумы парохода, пение утренних и вечерних птиц.
- Вспоминать лицо, движение, манеры, жесты (знакомого человека), вид из окна в деревне.
- Вспоминать вкус земляники с молоком.
- Вспоминать осязание лягушки, змеи, мыши.
- Болезнь – вспоминать мигрень.
- Радость – вспоминать [себя] после экзамена [на аттестат] зрелости.[3]

Театральное искусство зиждется на наблюдениях, которые приносят на сцену из жизни драматург, режиссер и актеры.

### **Воображение должно быть активным**

Воображение – творческая способность, которой обладает только человек. Творчество мы рассматриваем, прежде всего, как умение изменять мир, преобразовывать действительность и создавать новое. «С помощью воображения, – писал Константин Сергеевич, – можно внутренне переродить для себя мир вещей. Его не надо отталкивать. Напротив, его следует включать в создаваемую воображением жизнь». [3]

Как и любой вид творчества, воображение связано с активной деятельностью ума. Станиславский подчеркивал особую важность этой активности:

Есть воображение с инициативой, которое работает самостоятельно. Оно разовьется без особых усилий и будет работать настойчиво, неустанно, наяву и во сне. Есть воображение, которое лишено инициативы, но зато легко схватывает то, что ему подсказывают, и затем продолжает самостоятельно развивать подсказанное. С таким воображением тоже сравнительно легко иметь дело. Если же воображение схватывает, но не развивает подсказанного, тогда работа становится труднее. Но есть люди, которые и сами не творят

и не схватывают того, что им дали. Если актер воспринимает из показанного лишь внешнюю, формальную сторону – это признак отсутствия воображения, без которого нельзя быть артистом. [3]

Воображение, развитое без усилия воли, встречается в жизни нечасто. Тем не менее, многие люди склонны думать, что имеют хорошее воображение. Их ошибка заключается в том, что за воображение они принимают мечтания. Что такое мечтание? Это блуждание мысли «без руля и без ветрил», которое не имеет под собой никакой цели. Например, человек мечтает побывать за границей, но сам не знает, где конкретно, когда, с кем и по какому поводу. Мечта остается мечтой – до тех пор, пока человек не начнет планировать поездку. Вот тогда включается активное воображение. Оно рисует в сознании образы страны, куда направляется человек, новые встречи, достопримечательные места, развлечения и т. д.

Собственно, воображение – это и есть планирование. Только, планируя, мы задаем себе вопрос «что будет, если?..». А воображение дает нам другую установку – «что было бы, если бы?». «Магическое «если бы»» – так говорил Станиславский, подчеркивая способность воображения действительно менять мир – с помощью действия, которое неизменно следует за активным воображением.



Тем не менее, многие люди склонны думать, что имеют хорошее воображение. Их ошибка заключается в том, что за воображение они принимают мечтания – блуждание мысли «без руля и без ветрил», которое не имеет под собой никакой цели.

«Что бы я стал делать, если бы созданный мною вымысел стал действительностью?» Вы уже знаете по опыту, что благодаря свойству нашей артистической природы на этот вопрос вас потянет ответить действием. Последнее является хорошим возбудителем, подталкивающим воображение. Пусть это действие пока даже не реализуется, а остается до поры до времени неразрешенным позывом. Важно, что этот позыв вызван и ощущается нами не только психически, но и физически. Это ощущение закрепляет вымысел. [3]

С момента появления «если бы» артист переносится из плоскости действительной реальной жизни в плоскость иной, создаваемой, воображаемой им жизни. Поверив ей, артист может начать творить.

«Сцена – правда, то, во что искренно верит артист; и даже явная ложь должна стать в театре правдой для того, чтобы быть искусством», – утверждал Станиславский. Для этого артисту необходимо сильно разъятое воображение, детская наивность и доверчивость, артистическая чуткость к правде и к правдоподобию в своей душе и своем теле. [3]

Правдоподобие же создается только активным воображением и ничем иным. К. С. Станиславский предостерегал своих учеников от мечтания «в никуда»:

...подобно тому как нельзя действовать лишь для того, чтоб что-нибудь делать (действовать – ради самого действия), так точно нельзя и мечтать ради самого мечтания. Между тем активность воображаемой жизни имеет для актера совершенно исключительное по важности значение. Воображение его должно толкать, вызывать сначала внутреннее, а потом и внешнее действие. [3]

Именно воображение, напитанное впечатлениями, наблюдениями, воспоминаниями, ведет за собой всю линию роли. В книге «Работа актера над собой» Станиславский устами педагога и актера Торцова объясняет ученикам это свойство воображения:

Разве когда вы лежите в курьерском поезде, который тоже мчится с бешеной скоростью, вы действуете? – спросил Торцов. – Паровоз, машинист – вот кто работает, а пассажир пассивен. Другое дело, если бы во время хода поезда у вас был захватывающий деловой разговор, спор или вы составляли бы доклад, – тогда можно было бы говорить о работе и о действии. То же и в вашем полете на аэроплане. Работал пилот, а вы бездействовали. Вот если бы вы сами управляли машиной или если бы вы делали фотографические снимки местности, можно было бы говорить об активности. Нам нужно активное, а не пассивное воображение. [3]

### **Кинолента внутренних видений**

Активное воображение необходимо актеру еще и потому, что оно воздействует не только на сознание самого актера, но и на сознания других людей – его партнеров по сцене, а также зрителей, сидящих в зале. Такой «выход наружу» для воображения возможен только в том случае, если перед внутренним взором актера постоянно проносятся воображаемые образы. Эти образы Станиславский называл кинолентой внутренних видений. Внутренние видения позволяют актеру «заражать» других людей чувствами и мыслями персонажа. Ученица Станиславского М. О. Кнебель вспоминает:

Моя задача, задача человека, который говорит другому, убеждает другого, – начал Константин Сергеевич одну из бесед с нами, – чтобы человек, с которым я общаюсь, посмотрел на то, что мне нужно, моими глазами. Это и важно на каждой репетиции, на каждом спектакле – заставить партнера видеть события так, как вижу я. Если эта внутренняя цель в вас сидит, то вы будете действовать словами, если этого не будет, тогда дело плохо. Вы непременно будете говорить слова роли ради слов, и тогда слова обязательно попадут на мускул языка. [4]

Внутренние видения позволяют бороться с извечным врагом всякого актера – «заболтанностью» текста. Как обогатить и расцветить новыми красками роль, которая играется десятки, а то и сотни раз? Только с помощью внутренних видений. Но создавать эти видения нужно в самом начале работы над ролью, еще до того, как актер выучит текст. Именно об этом говорит Станиславский:

Во-первых, как я вам уже говорил, не учите текста, пока не изучите досконально его содержание, только тогда он станет необходимым. Во-вторых, надо заучивать что-то

другое – надо запомнить видение в роли, тот материал внутренних ощущений, который нужен при общении. [3]

От частого повторения текст роли забалтывается, а зрительные образы, наоборот, укрепляются от многократного повторения, ибо воображение каждый раз дорисовывает все новые детали видения. Вот что пишет М. О. Кнебель:

Создав «киноленту» роли, – говорил нам Константин Сергеевич, – вы придете в театр и на тысячной толпе будете развертывать ее перед зрителем, просматривать и говорить о ней так, как можете ее чувствовать здесь, сегодня, сейчас. Следовательно, текст, словесное действие нужно фиксировать представлением, видением и говорить об этом видении мыслью – словами. [4]

Стремление актера к созданию «иллюстрированного подтекста» неминуемо будоражит его воображение, непрерывно обогащая текст автора все новыми и новыми творческими чертами, так как наша способность к восприятию явлений безгранична, и чем больше мы будем сосредоточиваться на каком-нибудь факте, тем больше мы будем знать о нем. И здесь трудно переоценить значение наблюдений. Чем шире жизненные наблюдения и знания, тем легче и плодотворнее работа нашего воображения.



Молодые актеры часто слишком много внимания уделяют тексту. Они хотят быстро заучить роль, а потом начинают очень натуралистично все изображать. Однако это не имеет ничего общего с репликами и словами пьесы. Кроме того, если уж на то пошло, публику куда больше интересует, что вы чувствуете, произнося слова роли, а не информация, которую они заключают.

Эд Хуке. Актерский тренинг

«В искусстве театра это положение является решающим, – утверждал Станиславский, – так как актер в результате своей работы предстает перед зрителем как живой человек той или иной эпохи, и малейшая недостоверность его внутреннего или внешнего поведения заставляет чуткого зрителя сразу же насторожиться». [3]

В этой части книги содержатся упражнения, которые позволят вам воспитать качества внимания, наблюдения, развить интеллект и настроить активную работу воображения.

### **Тренинг внимания**

Хорошо развитая наблюдательность – результат постоянного внимания ко всем явлениям жизни. Но актерское внимание должно быть особого рода: оно не просто «цепляется» за объект в тот миг, когда актер что-то видит или слышит; оно как бы захватывает объект и помещает его на «второй план» сознания, которое с этого момента



постоянно работает с объектом, созерцает его. Михаил Чехов выделяет четыре составляющие этой работы сознания:

Во-первых, вы держите незримо объект вашего внимания. Во-вторых, вы притягиваете его к себе. В-третьих, сами устремляетесь к нему. В-четвертых, вы проникаете в него. Все четыре действия, составляющие процесс внимания, совершаются одновременно и представляют собой большую душевную силу. Процесс этот не требует физического усилия и протекает целиком в области души. Даже в том случае, когда объектом вашего внимания является видимый предмет и вы принуждены физически пользоваться вашим зрением, все же процесс сосредоточения внимания лежит за пределом физического восприятия зрением, слухом или осязанием. [6]

Объектом внимания для актера могут быть кинолента видений, или линия роли, или непрерывный внутренний диалог с партнером от имени изображаемого лица.

Внимание есть один из важнейших элементов внутреннего сценического самочувствия. Именно самочувствия. Ведь что такое внимание? Это особое состояние сознания, при котором из нескольких одновременных впечатлений выделяется одно. Это впечатление осознается особенно четко, остальные воспринимаются фоном, либо не воспринимаются вообще.

Константин Сергеевич считал, что главный объект внимания актера – он сам, его внутренняя сущность, слившаяся с сущностью изображаемого лица. Станиславский называл это состояние «я есмь»:

«Я есмь» на нашем языке говорит о том, что я «поставил себя в центр вымышленных условий, что я чувствую себя находящимся среди них, что я существую в самой гуще воображаемой жизни, в мире воображаемых вещей и начинаю действовать от своего собственного имени, за свой страх и совесть».

Внимание к своим внутренним ощущениям – первое условие какой бы то ни было сценической деятельности.

### **Сценическое внимание**

«Без внимания невозможна ни работа мысли, ни чувство, ни воля, – писал П. М. Ершов, известный театральный педагог, последователь К. С. Станиславского. – Думать можно только о чем-то, чувствовать можно только что-то, желать – чего-то. Направленность сознания на это „что-то“, приспособленность его к восприятию „чего-то“ – это и есть внимание. Мысль, воля, чувство, воображение и память могут функционировать только после того, как в поле внимания попало то, что заставило их работать». [2] «Всякое психическое влияние сводится в сущности на изменение направления внимания», – писал еще в 1876 г. видный русский врач и общественный деятель В. Манассеин.



Направленность сознания на это «что-то», приспособленность его к восприятию «чего-то» – это и есть внимание. Мысль, воля, чувство, воображение и память могут функционировать только после того, как в поле внимания попало то, что заставило их работать.

П. Ершов

Надо учитывать, что состояние «я есмь», которое ассоциируется со сценическим вниманием, распространяется не только на тот момент времени, в котором действует персонаж, но и на его прошлое и будущее (ведь актеру известно заранее, что случится с его персонажем по ходу пьесы). Сценическое действие всегда построено в настоящем времени. Но как удержать это «как бы впервые» в рассказе? Рассказ, как правило, охватывает разные временные периоды жизни человека. Какой бы рассказ мы ни взяли, будь то «Метель» Пушкина, или «Шинель» Гоголя, или «Душечка» Чехова, мы увидим, что автор строит сюжетное действие, знакомя нас с прошлым действующих лиц, то есть дает нам возможность видеть жизнь персонажей в течение большого периода времени. Так, у актера, читающего рассказ, должна быть во что бы то ни стало перспектива того, о чем он будет говорить. Другими словами, в рассказе актер должен заранее знать весь ход событий и уметь так расположить факты, чтобы привести слушателя к тому, во имя чего он рассказывает им пережитое. [2]

Таким образом, актер вызывает сам в себе и постоянно поддерживает внимание к объекту – состоянию «я есмь». Сценическое внимание тем и отличается от внимания обычного, житейского, что в жизни объекты привлекают наше внимание, а на сцене мы сами захватываем их в область своего внимания.

Еще одна особенность сценического внимания заключается в том, что актер, сосредоточенный на сценическом объекте, полностью «растворяется» в нем, забывая о том, что есть зрительный зал, что обстановка на сцене бутафорская, и т. д. Актер, в совершенстве владеющий сценическим вниманием, способен погружаться в роль моментально, жить подлинной, а не представляемой жизнью персонажа.

Предлагаемые нами тренинговые упражнения на внимание позволяют охватить все области интеллекта, воображения и чувства.

### **Упражнения к главе «Тренинг внимания»**

//-- Упражнение 1. Путешествие внутрь тела --//

Это упражнение является разновидностью практики, позволяющей войти в состояние «я есмь». Оно выполняется сидя или лежа. Главное, чтобы вам было удобно. Закройте глаза и дайте себе несколько минут на то, чтобы расслабиться. Пусть тело станет свободным,

тяжелым и пластичным, как кусок теста. Постарайтесь ощутить ваш вес, пусть он придавит вас к поверхности, на которой вы сидите или лежите. Сосредоточьтесь на физических ощущениях: как чувствуют себя ноги, живот, ягодицы, спина, плечи, грудь, руки, шея, голова? Дышите медленно и ритмично. Все ваше внимание должно быть направлено только на ощущения собственного тела. Все ли расслаблено? Ничего не болит? Не колет? Не чешется? Как только вы почувствуете, что достигли максимально комфортного и расслабленного состояния, начинайте путешествие внутрь тела. Это путешествие вы можете начать с любой точки. Например, представьте, что вы уменьшились настолько, что можете без труда влезть в собственное ухо (и при этом в ухе не будет ощущаться ничего). Итак, через ухо вы проникаете внутрь головы. Что вы там видите? Постарайтесь представить себе все лабиринты ушной раковины, трубку внутреннего уха, мозг. Прогуляйтесь по собственному мозгу. Вы увидите немало интересного! Посмотрите в «окна» глаз, полюбощипщуйте, как устроена носоглотка. Затем спускайтесь вниз. Куда вы направитесь? Через трахею в легкие или же по пищеводу в желудок? А может быть, вы захотите увидеть работу сердца? Представляйте себе все внутренние органы, оцените, как они работают, здоровы ли они? Почувствуйте ритм сердца, ток крови. Закончить это путешествие можно в любой точке тела.

//-- Упражнение 2. «Погружение» в арбуз --//

В этот раз объектом вашего внимания будет воображаемый предмет. Представьте себе большой арбуз. Мысленно оглядите его, проследите за рисунком темных и светлых полос, «погладьте» рукой его круглые, гладкие бока. Начинайте воображать: вот вы видите арбузное семечко, оно падает в землю, появляется росток, а затем и первая завязь. Арбуз постепенно растет, наливаясь соками, меняя окраску – от светло-салатового до более темного, полосатого. Представьте себе целую бахчу с арбузами. Их собирают, грузят на машины. Арбузов много: урожай в этом году небывалый. А машин мало. Каждая машина нагружена с горкой. Представьте, как груженный арбузами «ЗИЛ» едет по проселочной дороге. На яме грузовик кидает, несколько арбузов падают на дорогу и раскалываются.

А теперь представьте себя... муравьем. Расколотый арбуз для вас – удивительное лакомство. «Подползите» поближе. Как выглядит мякоть арбуза с точки зрения муравья? Представьте, что вы ползаете по этой рыхлой, влажной, сладкой мякоти. Вам должно быть хорошо видно, как выглядят клетки арбузной мякоти. На свежий арбузный запах моментально прилетают осы. Мухи тоже не прочь полакомиться сладеньким. Оса для муравья все равно что небольшой полосатый вертолет.

Продолжите фантазию в теле муравья. Затем отвлекитесь и вспомните все, что вам известно об арбузах. Пофантазируйте на эту тему (например: известно, что арбуз – ягода, а ягода – это...).

Чем больше вы будете фантазировать на тему арбуза, тем больше ассоциаций, идей и образов возникнет в вашем сознании.

Точно так же, как вы «погружались» в арбуз, «погрузитесь» в любой другой предмет (идею, образ) по вашему выбору.

//-- Упражнение 3. Следите за стрелкой --//

Это упражнение отлично тренирует способность к длительной концентрации. Для него вам понадобятся любые часы: наручные, настольные (будильник), настенные. Главное, чтобы на них был циферблат и секундная стрелка. Секундомер тоже сойдет.

Проследите за стрелкой, и как только она достигнет цифры 12, начинайте неотрывно следить за ней глазами. Моргать нельзя: вы должны следовать за каждым движением стрелки. Как только вы упустили стрелку из виду – проморгайтесь и начинайте упражнение сначала, с цифры 12. Нужно добиться полной концентрации на движении секундной стрелки. У вас должно появиться ощущение, что стрелка движется не сама по себе, а вы двигаете ее глазами. В идеальном варианте вам нужно научиться удерживать внимание на стрелке в течение целой минуты.

Со временем можете усложнить упражнение: положите или поставьте часы прямо перед работающим телевизором, или используйте другие мощные отвлекающие факторы. Вы должны сосредоточиться настолько, чтобы не видеть и не слышать ничего вокруг.

Делайте это упражнение в нескольких усложненных вариантах:

- Следя за стрелкой, мысленно читайте любое стихотворение, которое знаете наизусть.
- Следя за стрелкой, решайте в уме простую математическую задачу в несколько ходов, например:  $2 + 2 + 5 + 6 + 7 + 8/2 - 7 =$
- Следя за стрелкой, напевайте вслух любимую песенку.
- Следя за стрелкой, вспомните сюжет любимого фильма, лица актеров и мысленно «проиграйте» запомнившиеся вам сцены.

//-- Упражнение 4. Чем вы заняты? --//

Упражнение выполняется в течение целого дня. Время от времени спрашивайте себя: чем я занимаюсь прямо сейчас? И мысленно отвечайте, проговаривайте, чем вы заняты. Например, если вы в этот момент читаете книгу, так и отвечайте: сейчас я читаю книгу. Едите яблоко – проговорите про себя: я ем яблоко. Постарайтесь ощутить этот процесс всем вашим существом. Если вы читаете книгу – сосредоточьтесь не только на содержании, но и на белизне страниц, форме букв, тактильных ощущениях, когда пальцы прикасаются к обложке. Едите яблоко – почувствуйте его вкус, упругость, гладкость кожицы, цвет. Проанализируйте вкус яблока, какой он – сладкий или кислый? Какие ассоциации вызывает у вас запах этого фрукта?

Точно так же осознавайте любое ваше занятие в течение дня. Специально помнить об упражнении не надо, но когда вспомните, тут же задавайте себе вопрос, и начинайте осознавать свои действия.

В конце дня вспомните все эти моменты. Вы будете удивлены, насколько ярко и хорошо они запомнились.

//-- Упражнение 5. Остановите мгновение --//

Выполняйте это упражнение в любом месте, в любое время. Вам понадобится для этого пять секунд. Представьте, что ваше сознание – это фотоаппарат. «Нажмите на спуск» и запечатлейте в памяти окружающую картинку. Представьте, как это будет выглядеть на фотографии: пешеход застыл на полдороге, дерево навечно наклонилось под порывом ветра, птица замерла в небе и т. д. За день сделайте несколько таких «кадров», а вечером просмотрите их. Чем чаще вы будете выполнять это упражнение, тем лучше будет качество вашей мысленной «фотографии».

Упражнение великолепно развивает зрительное внимание.

//-- Упражнение 6. Ухватите шлейф образа --//

Вы наверняка замечали, что после того как вы пристально посмотрели на какой-то объект, его образ еще какое-то время остается в вашей памяти. Это может быть секунда или даже меньше, но образ исчезает не сразу. Давайте назовем это явление «шлейфом образа». Попробуйте к этому шлейфу образа добавить свое воображение. Например, рассмотрите фотографию. Закройте глаза: с полсекунды снимок еще будет стоять перед глазами. «Ухватите» шлейф образа, зафиксируйте его и восстановите все детали фотографии. Ваша цель – добиться такой устойчивой картинки, чтобы воображаемая фотография была бы такой же четкой и ясной, как и реальная.

Точно так же можете поступать с любым объектом. Рассмотрите свои домашние тапочки, лежащую на столе книгу, компьютерную мышь, сломанный карандаш, бутылку с минеральной водой и т. д.

//-- Упражнение 7. Сконцентрируйтесь на цвете --//

Вообразите, что все окружающее вас вдруг окрасилось в ваш любимый цвет. Например, в лиловый. Найдите в пространстве предмет лилового цвета – это может быть даже небольшая точка. Вдруг она разрастается и превращается в трубу, из которой льется лиловая краска. Лиловый цвет заполняет собой все пространство. Небо, дороги, автомобили, лица людей, деревья – все лиловое. Погрузите мир в лиловый цвет! Пусть в нем присутствуют все оттенки лилового – от самого светлого до самого темного, почти черного. Как бы вам понравился этот мир? Хотели бы вы жить в нем? Вы должны представить себе лиловый мир настолько ярко, чтобы все краски разом потускнели для вас. Когда вам это удастся, закройте глаза и скажите, что вы возвращаете миру его естественные цвета. Открывайте глаза. Если вам привычные краски бросились вам в глаза, будто вы впервые увидели их – упражнение удалось.

//-- Упражнение 8. Поймите звук --//

Это упражнение великолепно развивает слуховое внимание и улучшает аудиальную память.

Включите любую теле– или радиопередачу, аудиозапись спектакля или беседы. Внимательно вслушивайтесь в разговор. Ваша цель – уловить ухом определенные звуки, например, ш, ф, ц, з, х, с. Одно упражнение – один звук. При этом помните, что звук – не буква. Например, звук «ф» встречается при глушении «в», и т. д. Будьте внимательны.

Приготовьте бумагу и карандаш, отмечайте вертикальными черточками каждый услышанный звук. В конце упражнения (длительность определите сами, например, 5 минут: можете поставить таймер) посчитайте количество черточек-звуков.

Можно усложнить упражнение, но для этого вам понадобится записанный отрывок передачи или спектакля. После упражнения расшифруйте его и посчитайте, сколько раз на самом деле повторялся звук, на который вы «охотились».

//-- Упражнение 9. Поймите слово --//

Это упражнение – разновидность предыдущего. С той только разницей, что «охотиться» вам придется не на звуки, а на слова. Можете выбирать любые слова. Это могут быть часто употребляемые слова, например, «что», «чтобы», «потому», «это», «был», или же довольно редкие слова. Главное – внимательно вслушивайтесь в речь.

### **Тренинг воспоминаний**

«Память считают совершенно справедливо краеугольным камнем психического развития», – писал И. М. Сеченов. Память является тем самым «банком данных», из которого воображение черпает образы и сюжеты. Но память нельзя считать только хранилищем информации. Человеческая память устроена так, что в нужный момент времени она открывает нам прошедшие события под определенным углом, чтобы мы посмотрели на них новыми глазами.

Все артисты без исключения воспринимают духовную пищу по установленным законам природы, хранят воспринимаемое в интеллектуальной, аффективной или мускульной памяти, перерабатывают материал в своем артистическом воображении, зарождают художественный образ, со всей заключающейся в нем внутренней жизнью, и воплощают его по известным, для всех обязательным, естественным законам. [1]

Как же происходит процесс воспоминания?

Когда мы в жизни вспоминаем какое-нибудь поразившее нас событие, мы воссоздаем его мысленно или в образах, или в словах, или в том и другом одновременно. Наши представления о прошлом всегда сложны, а часто многоголосы: то звенит в ушах поразившая нас когда-то интонация, точно мы ее слушали секунду назад, то наше сознание запечатлевает ярчайшие картины, образы, то мы вспоминаем поразивший нас смысл сказанного кем-то. На этом свойстве нашей психики построено учение Станиславского о видениях. У актера, который систематически возвращается к

представлениям, необходимым ему по роли, они становятся с каждым днем богаче, так как обрастают сложным комплексом мыслей, чувств, ассоциаций. [2]

Возьмем пример из жизни. Предположим, я спешу на репетицию. Приближается остановка, на которой я должна сойти. Я подхожу к двери и вижу, что какой-то женщине, сидящей около выхода, дурно. После нескольких секунд колебания мысль о том, что я могу опоздать на репетицию, берет верх над желанием помочь больной пассажирке, и я выхожу из метро. Но это не конец истории. В течение нескольких дней образ незнакомой женщины, которая, широко открыв рот, пыталась – и не могла – глубоко вздохнуть, преследует меня повсюду. И вот воспоминание об этом случае становится значительно сложнее того, что я испытала, выходя из метро. К образу больной женщины примешиваются теперь мысли о равнодушии, об эгоизме; я сужу себя за то, что не помогла человеку, успокоила свою совесть тем, что спешу по важному делу, что ей непременно поможет кто-то другой. И незнакомая женщина становится для меня источником довольно сложных чувств. Я переживаю уже не сам по себе факт, а то, что поступила черство, бесчеловечно. Я, переживая отношение к факту, вплетаю этот факт в известную систему обобщений. И чем я больше возвращаюсь к нему, тем активнее и глубже я перерабатываю свое первое и непосредственное впечатление. Чувства мои острее, сложнее, резче, чем это было в первую минуту. [4]

Действительно, чувства, которые вызывают воспоминания, очень часто бывают более яркими и глубокими, чем те, которые мы испытывали непосредственно в момент события. Это связано с тем, что в хранилище памяти все, когда-либо произошедшее с нами, подвергается особой «обработке» подсознанием. И когда мы вдруг вспоминаем о чем-то, эти воспоминания приходят к нам уже обработанными, дополненными и проанализированными.

Этот эффект памяти хорошо известен драматургам. Герои пьес часто вспоминают прошедшее (причем именно то, что происходило на наших глазах).

Зачем понадобилось Островскому повторять содержание первого акта драмы «Без вины виноватые», который мы уже видели, в подробном рассказе Кручининой из второго акта? Потому что одно дело – свежая боль только что случившегося несчастья и совсем другое – отравляющие душу воспоминания, с которыми человек прожил целых семнадцать лет.

Многие актеры, чтобы лучше вникнуть в сущность роли, вспоминают аналогичные случаи из своей жизни. Этот прием был открыт Станиславским. Он широко использовал эффект воспоминаний в своей педагогической практике.



Актеры – настоящие коллекционеры жизненного опыта. Если вас бросает возлюбленный, вы запоминаете эмоциональный опыт, храните его, словно книгу на полке. Вы сможете вернуться к воспоминаниям позднее и использовать их в спектакле.

Для того чтобы ученик осознал, чего надо добиваться в процессе работы, Станиславский предлагал до начала работы над литературным рассказом проделать упражнение, которое даст возможность ученику понять, на каком органическом процессе строится любой рассказ в жизни. Константин Сергеевич предлагал рассказать какой-нибудь случай из своей жизни. Для этого ученик должен как можно полнее, подробнее и ярче восстановить в своей памяти этот случай и потом рассказать его слушателю. Творческое воображение ученика заставит его нафантазировать обстоятельства, при которых ему сегодня, здесь, сейчас захочется рассказать именно данному партнеру именно данный случай из своей жизни. Когда ученик усвоит это упражнение, нужно, чтобы он понял, что, рассказывая случай из своей жизни, ему нужно только вспомнить его. В работе же над любым монологом, над любым рассказом он должен так нафантазировать и так привыкнуть к той картине, о которой он будет говорить, чтобы она стала его воспоминанием. Когда ученик достаточно подробно представил картину, о которой ему придется говорить, он должен своими воспоминаниями поделиться с партнером, нарисовать ему словами свои видения. Если ученик будет точно знать, о каких фактах он хочет рассказать, во имя чего он начал рассказ и какого отношения к этим фактам он ждет от партнера, он никогда не будет торопиться. [4]

#### **От воспоминаний к действию**

Тренинг воспоминания подсказывает актеру, как нужно выстраивать линию физических действий. «Вылежавшись» в хранилище памяти, очистившись от сиюминутных эмоций и иллюзий, воспоминание открывает человеку истинные мотивы поступков, которые он когда-то совершил. А всякое действие (в том числе и сценическое) обуславливается мотивами действия. Из мотивов поступков персонажа складывается сквозное действие, раскрывающее сверхзадачу.

Фарватер – сквозное действие. Когда у актера нет сверхзадачи и он начинает играть маленькие задачи, у него ничего не может выйти. Только логика и последовательность должны стать основой творческого процесса.

Для того чтобы ученики лучше усвоили это положение, Константин Сергеевич предлагал им проверить его на жизненном примере.

– Пусть они вспомнят какой-нибудь случай из своей жизни и в строгой последовательности изложат вам развивающийся в нем ход событий и возникающих из них действий.

– Когда человек рассказывает о чем-то пережитом им в жизни, – говорил Константин Сергеевич, – он, даже желая говорить только о своих чувствах, на самом деле говорит только о своих действиях. [3]

Таким образом, тренинг воспоминания помогает найти верное физическое действие и выстроить физическую линию роли.



## Упражнения к главе «Тренинг воспоминаний»

//-- Упражнение 1. Когда вы ели мороженое --//

Вспомните, когда вы последний раз ели мороженое. Это было дома, в кафе или на улице? В какое время суток (утро, день, вечер, ночь)? В какой компании? Какое мороженое ели вы, а какое – ваш друг (или друзья)? Вспомните вкус мороженого, которое вы ели. Оно понравилось вам тогда? Постарайтесь вспомнить во всех подробностях обстановку, в которой это происходило. Какая музыка звучала? Какие другие звуки вы слышали? Были ли рядом какие-то посторонние люди? Вспомните, как они выглядели, во что были одеты. А как были одеты вы и ваши спутники? О чем вы разговаривали? Какое настроение у вас было в тот момент? Быть может, вы думали о чем-то своем? О чем же? Какая погода была на улице? Куда вы пошли потом? Что делали?

Воссоздайте по деталям все события того дня, начиная с момента, когда вы ели мороженое. Придумайте небольшой рассказ, описывающий ваши действия и мысли. Центральным мотивом этого рассказа должно быть мороженое.

//-- Упражнение 2. Вспомнить имена и лица --//

Вспомните имена:

- всех своих родственников;
- друзей, которые у вас были, начиная с самого раннего детства;
- воспитателей, учителей, преподавателей института;
- одноклассников, однокурсников;
- коллег, начальников.

Запишите их. Теперь заново перечитайте все имена. Прочитав одно имя, остановитесь. Представьте себе лицо этого человека. В какой обстановке он вам запомнился? Во что он был одет? О чем вы разговаривали? Кто был рядом с вами? Какой день недели был тогда (будний, выходной)? Было утро, день, вечер, ночь? Какое время года? Какое настроение было у вас? По какому поводу вы виделись тогда?

Какие ассоциации, воспоминания, события возникают у вас в памяти в связи с каждым из этих людей? Как вы относились к ним тогда? А сейчас как относитесь?

//-- Упражнение 3. Воссоздайте событие --//

На это упражнение дается две минуты. За это время вы должны воссоздать в памяти любое значимое событие, которое произошло с вами в последнее время. Это может быть романтическое свидание, встреча выпускников, свадьба, похороны, крупный разговор с начальством, съемки на телевидении и т. д. Вспомните обстановку, людей, которые

присутствовали там, накрытый стол, вкус блюд, фразы и отдельные слова, звучание голосов людей, которые находились рядом с вами. Вы должны воссоздать событие в мельчайших деталях, картинка должна встать перед глазами целиком, очень ярко и объемно. Минута вам дается на припоминание общей картинке, минута – на воссоздание подробностей.

После упражнения ответьте на следующие вопросы:

- Картинка получилась четкой или расплывчатой?
- Было ли это воспоминание более тусклым, чем реальная жизнь, или нет?
- Какие детали вспомнились первыми? Какие всплыли потом?
- Воссозданная в памяти картинка многоцветна, или же в ней присутствуют один-два основных цвета?
- Сможете ли вы набросать план помещения, в котором происходило событие?
- Можете ли вы прямо сейчас вспомнить все блюда, которые вы ели тогда (если тогда было угощение)? Представьте себе их вкус.
- Можете ли вы вспомнить цвет глаз человека, находящегося ближе всех к вам?
- Можете ли вы описать, как были одеты люди? Представьте себе их наряды сначала в виде цветowych пятен, затем вспоминайте детали.

Старайтесь повторять это упражнение каждую неделю. Оно прекрасно развивает все виды памяти.

//-- Упражнение 4. Пригласите в гости старого друга --//

Вспомните друга, с которым вы очень давно не виделись. Пригласите его в гости – в своем воображении. Представляйте, как он берет билет на поезд или садится в машину и едет к вам. Подготовьтесь к его приезду. Приберите квартиру, приготовьте ужин, подумайте, куда вы хотели бы сходить вместе с другом. И вот настал день приезда. Представьте, как вы встречаете его на вокзале; везете домой. Радость встречи мешается с неловкостью: вы не знаете, о чем говорить – долгая разлука и нечаянная встреча спутали ваши мысли. Но вот вы дома. Вы устраиваете друга, накрываете на стол. За угощением беседа начинает понемногу оживать. Вы вспоминаете прошлое, делитесь новостями, обсуждаете общих знакомых. Представляйте себе эту встречу так, словно она происходит на самом деле. Ваша задача – создать реальный эффект присутствия этого человека рядом с вами.

//-- Упражнение 5. Настройте картинку --//

Вспомните и воссоздайте в воображении любой предмет, которым вы пользуетесь каждый день. Например, ноутбук или косметичку. Представьте, что у вас есть устройство, позволяющее уменьшать и улучшать качество воображаемой картинку. С помощью этого устройства попробуйте отрегулировать изображение предмета, который вы держите на мысленном экране. Усиьте резкость, а затем сбросьте ее. Увеличьте картинку – так, чтобы вам были видны мельчайшие детали. Сколько деталей вы можете разглядеть? Поиграйте с изображением, добавьте «эффекты» – подсветите одну, другую часть, подрисуйте забавную картинку, добавьте свой логотип и т. д.

//-- Упражнение 6. Сделайте чужие воспоминания своими --//

Представьте, что вы были близким другом А. П. Чехова. Прочитайте воспоминания Станиславского о Чехове. Вы должны воспринимать их именно как друг Чехова. Согласны ли вы с характеристикой Станиславского? Как бы вы могли дополнить портрет писателя? Чего, по вашему мнению, не разглядел Станиславский? Напишите свои воспоминания о Чехове.

Антон Павлович любил приходить во время репетиций, но так как в театре было очень холодно, то он только по временам заглядывал туда, а большую часть времени сидел перед театром на солнечной площадке, где обыкновенно грелись на солнышке актеры. Он весело болтал с ними, каждую минуту приговаривая:

– Послушайте, это же чудесное дело, это же замечательное дело – ваш театр.

Это была, так сказать, ходовая фраза у Антона Павловича в то время.

Обыкновенно бывало так: сидит он на площадке, оживленный, веселый, болтает с актерами или с актрисами – особенно с Книппер и Андреевой, за которыми он тогда ухаживал, – и при каждой возможности ругает Ялту. Тут уже звучали трагические нотки.

– Это же море зимой черное, как чернила... Изредка вспыхивали фразы большого томления и грусти. Тут же он, помню, по несколько часов возился с театральным

плотником и учил его «давать» сверчка.

– Он же так кричит, – говорил он, показывая, – потом столько– то секунд помолчит и опять: «тик-тик».

В определенный час на площадку приходил господин NN и начинал говорить о литературе совсем не то, что нужно. И Антон Павлович сейчас же куда-то незаметно стушевывался.

На следующий день после «Одиноких», которые произвели на него сильнейшее впечатление, он говорил:

– Какая это чудесная пьеса!

Говорил, что театр вообще очень важная вещь в жизни и что непременно надо писать для театра.

Насколько помню, первый раз он сказал это после «Одиноких».

Среди этих разговоров на площадке говорил о «Дяде Ване» – очень хвалил всех участвующих в этой пьесе и мне сказал только одно замечание про Астрова в последнем действии:

– Послушайте же, он же свистит. Это дядя Ваня хнычет, а он же свистит.

Я при своем тогдашнем прямолинейном мировоззрении никак не мог с этим примириться – как это человек в таком драматическом месте может свистеть.

На спектакль он приходил всегда задолго до начала. Он любил прийти на сцену смотреть, как ставят декорации. В антрактах ходил по уборным и говорил с актерами о пустяках. У него всегда была огромная любовь к театральным мелочам – как спускают декорации, как освещают, и когда при нем об этих вещах говорили, он стоит, бывало, и улыбается.

//-- Упражнение 7. «Вспомните» капустник --//

В книге «Моя жизнь в искусстве» Станиславский с большим теплом вспоминает о театральные капустниках, которые устраивались в Художественном театре. Представьте, что вы были зрителем или участником одного или нескольких капустников. По короткому описанию, данному Станиславским, восстановите полную картину капустника. Напишите свои «воспоминания» о нем. Кем вы были на этом представлении – зрителем или участником? Быть может, вы хотите представить себя в роли одного из знаменитостей – Шаляпина, Москвина, Качалова или даже самого Станиславского?

...9 февраля 1910 года состоялся первый платный «капустник», с продажей билетов в пользу наиболее нуждающихся артистов театра. Этот и ему подобные вечера, носившие приблизительно тот же характер, подготавливались в течение нескольких дней.

Увеселительная программа бывала самая разнообразная.

Ставили «Прекрасную Елену» – шутливую пародию на постановку знаменитой оперетки, причем в качестве дирижера выступал Владимир Иванович, Менелая играл Качалов, Елену – Книппер, Париса – Москвин, одного из Аяксов – Сулержицкий. На этом же капустнике, по требованию публики, С. В. Рахманинов дирижировал «Ганцем апашей», который исполняли Коонен и Болеславский.

Устраивали балаган, причем И.М. Москвин изображал слугу – старательного дурака, вроде Рыжего в цирке, который опускал и подымал занавес (всегда не вовремя). Он прислуживал фокусникам, подавал им не те предметы, которые им были нужны, наивно выдавал секрет трюка, ставил в дурацкое положение самого фокусника.

В том же балагане бывали пародии на модную в то время борьбу. Худой, изящный, щупленький французик, изображаемый В. И. Качаловым, в трико и дамских панталонах, состязался в борьбе со здоровым русским кучером, которого играл В. Ф. Грибунин, в рубахе, с засученными штанами. Борьбы, конечно, никакой не было, а был лишь комический шарж на позы, карикатура на смешные стороны этой забавы, сатира на подкупность жюри и самих борцов. Их плутни выдавал по глупости тот же слуга при балагане – И. М. Москвин. Был угадыватель мыслей, который в состоянии гипноза открывал злобы дня и пикантные секреты театра.

В том же балагане огромный и могучий Ф. И. Шаляпин, в восточном костюме, боролся с маленьким, коротеньким и юрким Л. А. Сулержицким. Потом те же борцы великолепно пели украинские песни...

//-- Упражнение 8. Вспомнить важный разговор --//

Слова имеют на нас огромное влияние. Особенно, если эти слова произносит кто-то очень значимый. Порой один разговор меняет всю жизнь человека. Был ли у вас в жизни такой разговор (или цепь разговоров)? Если да, вспомните его.

Вспомните своего собеседника, назовите его по имени.

Восстановите этот разговор в малейших деталях. Вспомните интонации собеседника, как он строил фразы, как убеждал вас. А что отвечали вы?

Что случилось после этого разговора? Как он повлиял на вашу жизнь?

Если бы этот разговор состоялся теперь, что бы сказал вам ваш друг? А что бы ответили вы?

### **Тренинг интеллекта**

Многие люди полагают, что умственные способности даются от рождения. «А потому учись – не учись – выше головы

не прыгнешь все равно» – такая точка зрения распространена не только в актерской среде. Но если в мозгу у человека нет необратимых нарушений и он функционирует нормально, то сколь бы мал ни был умственный потенциал, его можно и нужно развивать. Станиславский до конца своей жизни отстаивал мнение, что артист обязан учиться постоянно.

Он считал, что актер должен быть разносторонне развитым человеком, разбирающимся во всех областях человеческой деятельности. «Артист, воплощающий и истолковывающий самые тончайшие произведения литературы, – писал Константин Сергеевич, – должен быть прежде всего очень тонко развитым человеком, с тонким пониманием и чувствами. Стоит ли говорить о том, что это достигается учением». [1]

Из уст невежд почти всегда раздаются такие фразы: «Зачем артисту математика или тригонометрия?» Думаю, что тот, кто не упражняет свой ум на цифровых исчислениях и других науках, тот неспособен понять во всех тонкостях мировых задач и стремления прогресса, его расчетов, разрешения задачи той жизни и человеческой души, которые призван воплощать артист.

Развитие интеллекта неизбежно влечет за собой развитие творческого воображения, без которого актерская профессия не имеет смысла. Но интеллект нужен еще и затем, чтобы на сцене мыслить логично и не допускать «ляпов».

Станиславский писал:

В природе все последовательно и логично (за отдельными исключениями) – и вымысел воображения должен быть таким же.

Когда воображение развивается логично, артист отрешается от окружающего его реального мира (в данном случае – от собственной комнаты) и мысленно переносится в воображаемый (то есть в вашу квартиру). В этой воображаемой обстановке все вам знакомо, так как материал для мечтания был взят из вашего же ежедневного жизненного обихода. Это облегчило поиски вашей памяти.

Но как быть, когда при мечтании имеешь дело с незнакомой жизнью? Это условие создает новый вид работы воображения.

Чтоб понять ее, отрешитесь снова от окружающей вас сейчас действительности и мысленно перенеситесь в другие, незнакомые, не существующие сейчас, но могущие существовать в реальной жизни условия. Например, кругосветное путешествие. Вряд ли вы принадлежите к числу тех счастливцев, которые совершали такое путешествие. Но это возможно как в действительности, так и в воображении. Эти мечтания нужно выполнять не «как-нибудь», не «вообще», не «приблизительно» (всякое «как-нибудь», «вообще», «приблизительно» недопустимы в искусстве), а во всех подробностях, из которых складывается всякое большое предприятие. Чтобы мечтания превратились в активное воображение, надо выстроить для него четкий и логичный план.

Во время дороги вам предстоит иметь дело с самыми разнообразными условиями, с бытом, обычаями чуждых стран и народностей. Едва ли вы найдете в своей памяти весь необходимый материал. Поэтому придется его черпать из книг, картин, снимков и иных источников, дающих знание или воспроизводящих впечатления других людей. Из этих сведений вы выясните, где именно вам придется мысленно побывать, в какое время года, месяца; где вам предстоит мысленно плыть на пароходе и где, в каких городах придется делать остановки. Там же вы получите сведения об условиях и обычаях тех или иных стран, городов и прочее. Остальное, чего недостает для мысленного создания кругосветного путешествия, пусть творит воображение. Все эти важные данные сделают работу более обоснованной, а не беспочвенной, какой всегда бывают мечтания «вообще», приводящие актера к наигрышу и ремеслу. После этой большой предварительной работы можно уже составлять маршрут и пускаться в дорогу. Не забудьте только все время быть в

контакте с логикой и последовательностью. Это поможет вам приблизить зыбкую, неустойчивую мечту к незыблемой и устойчивой действительности. [3]



Обратите внимание на то, что вас окружает. В кустах трещат сверчки. Вдалеке перекликаются работники фермы. В тишине и в темноте голос звучит по-другому, нежели утром. Понимаете, о чем я?

Эд Хуке. Актерский тренинг

Интеллект не только дает пищу воображению, но и помогает ему в тех случаях, когда воображаемый мир в реальности не существует, и актер принужден выдумывать его заново.

Интеллект помогает разбудить воображение. Для этого надо заставить ум отвечать на вопросы – до тех пор, пока готовые ответы не будут исчерпаны, и воображению волею-неволей придется включиться в работу.

В моем методе расшевеливать воображение есть несколько моментов, которые следует отметить. – рассказывал Станиславский. – Когда воображение ученика бездействует, я задаю ему простой вопрос. Нельзя же не ответить на него, раз что к вам обращаются. И ученик отвечает, – иногда наобум, чтобы отвязались. Такого ответа я не принимаю, доказываю его несостоятельность. Чтобы дать более удовлетворительный ответ, ученику приходится либо тотчас же расшевелить свое воображение, заставить себя увидеть внутренним зрением то, о чем его спрашивают, либо подойти к вопросу от ума, от ряда последовательных суждений. Работа воображения очень часто подготавливается и направляется такого рода сознательной, умственной деятельностью. Но вот наконец ученик что-то увидел в своей памяти или воображении; перед ним встали определенные зрительные образы. Создали короткий момент мечтания. После этого, с помощью нового вопроса, я повторяю тот же процесс. Тогда складывается второй короткий момент прозрения, потом третий. Так я поддерживаю и продлеваю его мечтание, вызывая целую серию оживающих моментов, которые в совокупности дают картину воображаемой жизни. [4]



Интеллект помогает разбудить воображение. Для этого надо заставить ум отвечать на вопросы – до тех пор, пока готовые ответы не будут исчерпаны, и воображению волею-неволей придется включиться в работу.

Таким образом, даже при бездейственной теме, всего лишь путем ответов на вопросы, вымысел воображения способен произвести внутренний сдвиг, заволновать и вызвать живой внутренний позыв к действию.

### **Как выстраивать логику воображения**

Всякий вымысел воображения должен быть точно обоснован и крепко установлен. Вопросы: кто, когда, где, почему, для чего, как, которые мы ставим себе, чтоб расшевелить воображение, помогают нам создавать все более и более определенную картину самой призрачной жизни. Бывают, конечно, случаи, когда она образуется сама, без помощи нашей сознательной умственной деятельности, без наводящих вопросов, а интуитивно. Но вы сами могли убедиться, что рассчитывать на активность воображения, предоставленного самому себе, нельзя даже в тех случаях, когда вам дана определенная тема для мечтаний. Мечтать же «вообще», без определенной и твердо поставленной темы, бесплодно. [3]

Прежде чем приступить к написанию картины, художник должен дать воображению логичный план, по которому будет выстраиваться композиция картины. В книге «Работа актера над собой» Станиславский рассказывает, как происходит этот процесс:

Торцов указал на стены, увешанные эскизами всевозможных декораций.

– Все это картины моего любимого молодого художника, уже умершего. Это был большой чудак: он делал эскизы для ненаписанных еще пьес. Вот, например, эскиз для последнего акта несуществующей пьесы Чехова, которую Антон Павлович задумал незадолго до своей смерти: затертая во льдах экспедиция, жуткий и суровый север. Большой пароход, стиснутый плавучими глыбами Закоптелые трубы зловеще чернеют на белом фоне. Трескучий мороз. Ледяной ветер вздымает снежные вихри. Стремясь вверх, они принимают очертания женщины в саване. А тут фигуры мужа и любовника его жены, прижавшиеся друг к другу. Оба ушли от жизни и отправились в экспедицию, чтобы забыть свою сердечную драму.

Кто поверит, что эскиз написан человеком, никогда не выезжавшим за пределы Москвы и ее окрестностей! Он создал полярный пейзаж, пользуясь своими наблюдениями нашей зимней природы, тем, что знал по рассказам, по описаниям в художественной литературе и в научных книгах, по фотографическим снимкам. Из всего собранного материала создалась картина. В этой работе на долю воображения выпала главная роль.

Интеллектуальные впечатления предшествуют активному воображению. Тренинг интеллекта – первый шаг к развитию творческого воображения.

### **Упражнения к главе «Тренинг интеллекта»**

//-- Упражнение 1. Неизвестное устройство --//

Представьте, что вы – житель одного из диких племен Амазонии. Рядом с деревней племени есть поселок белых людей, вы знаете, что у них имеется множество интересных



вещиц, некоторые из них (машины, телевизоры) вы даже видели. И вот в ваши руки попадает предмет из «цивилизованного» мира. Белые называют его странным словом «гостер». Это все, что вы о нем знаете. Попробуйте понять, для чего существует этот предмет? Как он устроен? В каких целях вы могли бы его использовать? (Учтите, что в деревне племени нет ни розеток, ни электричества.) Покрутите неизвестное устройство в руках, понюхайте его. Произнесите несколько раз название. Какие ассоциации оно вызывает у вас? Найдите предмету достойное применение в быту амазонского племени.

Представьте подобную ситуацию, только от своего лица. Вы случайно становитесь обладателем неизвестного устройства с инопланетного корабля. Используя все свои знания и впечатления, попробуйте угадать, для чего это устройство используется инопланетянами? Можете ли вы его включить? Если вам это удастся, какие будут последствия?

//-- Упражнение 2. Подберите существительные --//

К предложенным прилагательным подберите существительные таким образом, чтобы получился небольшой рассказ.

Прилагательные можно оставить в данных падежах, а можно падежи менять. Фразы можно переставлять как угодно.

- Долголетние
- Знакомый
- Большое
- Наивысший
- Увлекательная
- Зрелые
- Творческие
- Законченные
- Услышанный
- Скромный
- Коренное
- Словесное
- Выработанный

- Узловой
- Актерские
- Глубочайшая
- Неразрывная
- Богатый
- Правдивый
- Сверкающий
- Истинный
- Подрастающий
- Европейский
- Спетый
- Сказанный
- Музыкальный
- Трескучий
- Уважительный
- Напыщенный
- Поразительный

//-- Упражнение 3. Восстановите оригинал --//

Представьте, что вы – археолог. В раскопках вам попался свиток со стихами, но многие слова от времени расплылись или истерлись. Вам надо восстановить оригинал стихотворения, добавляя наиболее подходящие (как вам кажется) слова.

В – знакомой улице

Я – старый дом,

С высокой, темной –,

С завешенным –.

Там – , как звездочка,

До полночи – ,

И – занавескою

Тихонько – .

Никто – , какая там

– жила,

Какая – тайная

– туда влекла,

И – чудо-девушка

В – ночной

встречала, – -,

С – косой.

Какие – детские

– твердила мне:

О жизни – ,

О – – стороне.

Как – пламенно,

Прильнув – ,

Она, дрожа, – -:

«– убежим!

– птицы вольные

Забудем – свет...

– прощающих,

возврата нет...»

И – капали

И – звучал

– занавескою

Тревожно –.

//-- Упражнение 4. Замените глаголы --//

Для этого упражнения вам понадобится любой словарь (орфографический, толковый, иностранный).

Прочитайте отрывок пьесы и подчеркните в ней все глаголы. Затем открывайте словарь в любом месте, и, отсчитывая от начала страницы пятый глагол, замените все глаголы предложенного отрывка. Например:

– Почему, – спросила меня Мадлен, – ты не заявил вовремя о его смерти? Или не избавился от трупа раньше, когда сделать это было проще?

У вас должно выйти, допустим:

– Почему, – пощипывала меня Мадлен, – ты не откинулся вовремя о его смерти? Или не прицелился от трупа раньше, когда разгореться это возбранялось проще?

Обработайте таким же образом оставшийся кусок отрывка:

Э. Ионеско

«Орифламма»

Ах! Я ленив, апатичен, неорганизован и так устал, что ничего не могу делать. Я никогда не помню, куда засунул свои вещи. Я всегда трачу на поиски кучу времени, дергаюсь, извожу себя, разыскивая их по ящикам, залезая под кровати, роюсь в чуланах, двери которых всегда за мной захлопываются. Я начинаю столько всего, чего никогда не заканчиваю, бросаю свои проекты на полдороге, все планы оставляю невыполненными. А раз нет настоящей цели, нет и силы воли!.. Если бы не приданое моей жены, если бы не ее скудные доходы...

– Уже десять лет прошло!.. В доме уже попахивает. Соседи волнуются – спрашивают, откуда этот запах. Рано или поздно они узнают... И все из-за твоей безынициативности. Придется теперь все рассказать полиции. Шуму будет!.. Если бы мы хоть могли доказать, что он действительно умер десять лет назад: десять лет – это срок давности!.. Заяви ты вовремя о его смерти, сейчас нам бы уже ничего не грозило!.. Никаких волнений!.. Нам не пришлось бы прятаться от соседей, мы могли бы, как все, принимать гостей!..

«Но, Мадлен, послушай, нас бы арестовали, срок давности тогда еще не истек, десять лет назад нас посадили бы в тюрьму или отправили на гильотину, это же очевидно!» – хотел ответить я. Попробуйте объяснить женщине, что такое логика!.. Я не стал ее перебивать и старался не слушать.

– Из-за него у нас все так плохо! Ничего не получается! – продолжала вопить Мадлен.

– Это лишь твои предположения.

– К тому же он занимает самую красивую комнату в квартире – нашу спальню, где мы провели наш медовый месяц!

Должно быть, в десятитысячный раз я сделал вид, что направляюсь в туалет, а сам повернул по коридору налево, чтобы посмотреть на мертвеца в его комнате.

В результате у вас получится весьма своеобразный текст. Прочитайте его и постарайтесь вникнуть в его новый смысл. Вместо глаголов, по желанию, можете заменять существительные или прилагательные.

//-- Упражнение 5. Добавьте прилагательные --//

Это упражнение похоже на предыдущее. Только в этом случае вам надо будет не заменять, а добавлять части речи. Подчеркните все существительные без прилагательных, и добавьте к ним прилагательные, найденные вами в словаре. Например:

Как и у всякого нормального человека, у меня было два дедушки. Если природе и судьбе угодно было выбрать мне в деда двух совершенно разных людей, сделав меня тонкой прокладкой между льдом и пламенем, – они с этой задачей справились и сотворили даже некоторый перебор.

Как и у всякого нормального человека, у меня было два характерных дедушки. Если обыкновенной природе и таинственной судьбе угодно было выбрать мне взаправские деда двух совершенно разных людей, сделав снежного меня тонкой прокладкой между навалившимся льдом и переполюбошавшимся пламенем, – горячие они с этой задачей справились и сотворили даже некоторый перебор.

Обработайте таким же образом оставшийся кусок отрывка:

В. Астафьев.

Карасиная погибель

Крупному, молчаливому человеку, земному в деяниях и помыслах, Илье Евграфовичу противостоял чернявый, вспылчивый, легкий на ногу, руку и мысль, одноглазый дед Павел. Он умел здорово плясать, маленько играл на гармошке. Войдя в раж, дед хряпал гармошку об пол, сбрасывал обутки и такие ли выделявал колена, вращая при этом единственным глазом, потешно шевеля усами и поддавая самому себе жару припевками:

«Эх раз! По два раз! Расподначивать горазд! Кабы чарочку винца, два ушата пивца, на закуску пирожку, на потеху деу-у-ушку-у-у!» Выстанывая слово «деушку», дед воспаляюще сверкал глазом и пер на какую-нибудь молодку, вбивая ее в конфуз и панику. Дед Павел был еще лютым картежником и жарился не в заезженного подкидного дурака, не в черви-kozyри иль мещанского «кинга», а в «очко» и какого-то «стоса». Что за игра такая – «стос» – не знаю, но слово это пронзило память и пугает меня по сей день.

До жуткого содрогания доводили не только меня, малого человека, повергали в ужас и взрослое население дедовы заклятья, творимые во время картежной игры: «Черви, жлуди, вини, бубны! Шинь, пень, шиварган! Шилды-булды, пачики-чикалды! Бух!»

Занимался дед Павел рыбалкой и охотой, без особого, правда, успеха. Менял лошадей, собак и засорил завезенными из города чудищами благородную породу охотничьих лаек в нашем и окрестных селах. Хлебопашеством, землей и каким-либо устойчивым делом дед Павел не занимался и о постоянном труде понятия не имел. Сшибал подряды на заготовку дров и дегтя, перегон плотов и валку леса, выжиг извести, пиление теса и даже мрамора; ходил в извоз, устремлялся к молотильному делу, но после того как порушил несколько молотилок и не смог их наладить, стал креститься к коммерции.

Сесть, задуматься, взяться за ум, как старомодно выражалась моя бабушка Катерина Петровна, деду Павлу было попросту недосуг – жены не держались в его дому, сламывались от бурности жизни, валились под напором пылкой природы деда, оставляя малых сирот. Дошло до того, что в ближней местности не находилось больше отчаянной девки или бабы, которая пожелала бы войти хозяйкой в дом деда. И тогда дед задумал и осуществил дерзкую по тем временам операцию: нарядился в хромовые сапоги, надвинул картуз на незрячий глаз, прихватил гармошку, деньжонок и двинул в глухие верхенисейские края.

Там он, как выяснилось после, показал размах, удивил музыкой, веселым нравом, аккуратностью в одежде и намеками на «бо-гачество» несколько верховских деревень, населенных скромным крестьянским людом. И в небольшом сельце с прелестно-детским названием Сисим высватал выросшую в сиротстве молодую красавицу Марию Егоровну, представившись невесте председателем потребилковки, и, подтверждая на практике свои коммерческие склонности, для начала наполовину обсчитал ее в детях.

//-- Упражнение 6. Придумайте поэму --//

Придумайте поэму в стиле поэтов-символистов. Для этого вам не потребуется ни поэтического таланта, ни даже вдохновения. Просто заполняйте любыми словами промежутки между началом и концом поэтических строк. Например, вам дано:

Тоской – лунной

Моей – ты

Она – черты

Она – многострунна

Вы выбираете ритм и вставляете любые слова:

Тоской заветной ночью лунной

Моей беды не спрячешь ты,

Она сожжет твои черты,

Она свежа и многострунна.

Главное – не думать о смысле стихотворения, не иметь никакой темы, никакой цели для словотворчества.

Итак, напишите поэму, пользуясь предложенным «трафаретом»:

Житейский – терзал

И – набегом

Свистя – рвал

И – снегом.

Твоя – слух

Твое – прикосновенье,

Как – пух,

Как – дуновенье.

Труба – поутру

Еще – звонко,

И – бору

Был – тонкий.

То – весной,

В – было.

Когда – мной

Ты – опустила.

//-- Упражнение 7. Придумайте рассказ --//

Напишите рассказ, все фразы которого должны начинаться и заканчиваться предложенными словами:

Тогда – услышит. Стараясь –  
говорить. Деловито – положение. Чувствуется  
– промахи. Критик –  
портфель. Неудобно – молчал. Наступило  
– ждал. Писатель –  
потупясь. Уже – как попало.  
Не поднимая глаз – славе. Костлявый  
– к боку. Книгой –  
штору. Стал искать – горло.  
Автобиография – в люди.  
Среди молодых – вольно.  
Он скользнул – женщину. С досадой  
– украшают. Эмигранты –  
– плачут. Он подумал – за границей.  
За стеклом – фрукты. Торжественно  
– писать.

//-- Упражнение 8. Займитесь геометрией --//

Геометрия – наука, прекрасно развивающая пространственное воображение. Будущим актерам и особенно режиссерам надо обязательно заниматься геометрией. Но прежде чем вы приступите к решению сложных геометрических задач, научитесь представлять себе геометрические фигуры. Создавайте их воображаемые образы: сначала плоские, затем объемные. Представляйте фигуры поодиночке, затем – в сочетании с другими фигурами.

- сфера
- куб



- призма
- тетраэдр
- пирамида
- додекаэдр
- октаэдр
- икосаэдр

//-- Упражнение 9. Увеличивайте и уменьшайте --//

Как бы поменялось ваше восприятие объекта, если бы он был больше или меньше привычного для вас размера? К примеру, представьте себе бабочку величиной со слона. Какие чувства вызвало бы у вас это гигантское насекомое? А если бы было наоборот: слон размером с собаку? Вы бы завели себе такое домашнее животное?

Кроме животных, увеличивайте и уменьшайте разные объекты: людей, предметы, дома и т. д. Представляйте себе их во всех подробностях. Например, если вы воображаете гигантского червяка, размером с дом, представляйте все его кольца, отростки, отверстия.

//-- Упражнение 10. «Я знаю пять имен...» --//

Существует детская игра: надо отбивать мяч, приговаривая: «я знаю пять имен мальчиков на "А": Андрей, Алексей, Антон, Александр, Афанасий».

В эту игру можете поиграть и вы – хоть с мячом, хоть без мяча. Главное – очень быстро вспоминать слова определенной группы (имена, названия городов), объединенные общим признаком. Например, они начинаются на одну и ту же букву. Вы можете также перечислить всех своих знакомых врачей (режиссеров, актеров, сантехников...). Или города, в которых вы бывали. Упражнение можно усложнить: например, все перечисленные люди одной профессии должны быть знакомы (или же не знакомы) между собой. А города – находиться в одной стране, или, наоборот, в разных странах. Экспериментируйте с воспоминаниями и связями, главное условие – делайте это быстро.

//-- Упражнение 11. Поиграйте в сравнения --//

Сравнивать объекты – прекрасное упражнение для развития интеллекта. Займитесь сравнением. Представьте себе:

- Десять объектов меньше вашего ногтя (муравей, крупинка риса и т. д.)
- Десять объектов крупнее слона
- Десять объектов темнее земли

- Десять объектов выше трехэтажного дома
- Десять объектов, находящихся под землей
- Десять объектов, находящихся в небе
- Десять объектов легче воды
- Десять объектов быстрее лошади
- Десять объектов ароматнее розы
- Десять объектов белее молока
- Десять объектов тверже дерева

//-- Упражнение 12. Задом наперед --//

Помните, как в детстве вы любили читать вывески задом наперед? Гастроном прочитывали как монортсаг, театр как ртает, зоопарк как крапооз? Эта детская игра – прекрасное упражнение для развития внимания и памяти.

Прочитайте предложенные высказывания. А теперь повторите их задом наперед, слово за словом. Например:

Слабый характер не может нести груз конфликта длиной в пьесу. (Лайош Эгри. «Искусство драматургии»)

Вы читаете:

Усѣп в йонилд аткилфнок зург итсен тежом ен реткарах йы-балс.

- Актер должен научиться трудное сделать привычным, привычное легким и легкое прекрасным. [К. С. Станиславский)
- Актер – нечто меньшее, чем мужчина; актриса – нечто большее, чем женщина. (Ричард Бартон)
- Актер должен заставить публику забыть о существовании автора, о существовании режиссера и даже о существовании актера. (Пол Скофилд)
- Актерская игра должна быть больше, чем жизнь. Сценарий должен быть больше, чем жизнь. Все должно быть больше, чем жизнь. (Бетти Дейвис)
- Актерское искусство еще в младенческом возрасте, когда же оно дорастет до нашего каждодневного актерства? (Станислав Ежи Лец)

- Актерство – это игра, в которой ты все время не ты, а кто-то другой. (Марчелло Мазстроянни)
- Актриса в жизни должна быть незаметной. (Элеонора Дузе)
- Артисты и публика не должны встречаться. После того как занавес падает, актер должен исчезнуть, как по мановению волшебной палочки. (Эдит Пиаф)
- Для хороших актеров нет дурных ролей. (Иоганн Фридрих Шиллер)
- Драматическое искусство преимущественно женское искусство. В самом деле, желание украшать себя, прятать истинные чувства, стремление нравиться, и привлекать к себе внимание – слабости, которые часто ставят женщинам в укор и к которым неизменно проявляют снисходительность. (Сара Бернар)
- Единственный царь и владыка сцены – талантливый артист. (К. С. Станиславский)

//-- Упражнение 13. Как это звучит правильно? --//

А теперь проделайте обратный эксперимент. Прочитайте фразы, записанные задом наперед, так, как они должны звучать правильно:

- Йозорп и йеизэоп уджем уцинзар етемйоп ыв и хяинадартс хынвобюл хишав о мозакссар с йокилбуп дереп ьтипутсыв етйуборпоп.
- Юьтерт тядив илетирз а юугурд тюарги ьретка усьеп ундо тешип ротва.
- Ятич ен ьтиватс онжом хыроток ьротва отэ – икиссалк.
- Юьтсоннилдоп йототсорп йонитси аз яногоп как еони отч ен атситра огобюл дурт «я» огеннертунв оге иицадаргед или атсор то тисиваз атситра олтсечровт как ьтадюлбан онсеретни.
- Ынец ос итйос тугом ен какин отч еыбалс окьлотсан ысьеп ьтсе.
- Укчесо ьтад онжлод оно менделсоп в от еьжур енетс ан тисив иивтсьед мовреп в илсе.
- Атаморпмок мьтерт в идж – аремакоедив тисив енетс ан ялкаткепс етка мовреп в илсе.
- Ытилертсыв онжлод оно менделсоп в от еьжур тисив енец ан етка мовреп в илсе.
- Ытетсивс тенчан и алгу аз-зи тителыв но ястичнок есв ежу адгок мьтерт в от тнем тиотс молгу аз етка мовреп в илсе.
- Юидегарт ьб литарвтодерп – уттеьлужд лунхарт опут оемор ьб илсе.
- Сьеп тушип ен еьротв ысьеп еихолп тушип еьвреп. Еишорох обил еихолп обил тюавыб игрутамард.

- Ишуд ьлетащевоверч: грутамард.
- Иизэоп меинеледерпо ми тижулс ьтсоннамут отч ыннамут кат иизэоп о йедюл автснисьлоб яитяноп.
- Бтасипан тугом ежот еигурд: инмоп он ишип ишип.
- Тюатич огок тот а тешип отк тот ен ьлетасип.
- Йонищнеж йогурд с унищнеж линварс отк тот – мокиазорп мывреп а моктевц с унищнеж линварс отктотлыбмотэопмыв-реп.
- Мохуло лыб йоротв ежу он мотэоп микилев лыб моктевц с унищнеж линварс отк йывреп.

//-- Упражнение 14. Поставьте пробелы --//

Этот текст, понятный и ребенку, прочитать, тем не менее, будет сложно. Что неудивительно: ведь он записан без пробелов! Прочитайте его внимательно и отметьте пробелы карандашом с помощью вертикальных черточек.

Внекоторомцарствевнекоторомкоролевствежилибылистариксостарухоюунихбылотридочериачетвертыйсыннизкоихдвебольшиесестрыоченьненавиделисвоегобратаменьшаястольгорячоеголюбилачтонинаминутунемоглабытьснимвразлукевнекотороевремявыпросилисьонивсечетвероусвоихродителейвлесзаягодамиотециматьотпустилиихтолькоприказалинаблюдатьменьшогобратачтобыоннеушибсяинезаблудилсъявлесуикаконисошлисодвораиподходилеклесуотооткуданивзялсясизыйорелспустилсяназемлюикогтямисвоимисхвативбратаихподнявшисьввоздухполетеливскорепотомпропализглазизихсестрывидясиеотстраханезналичтоделатыплакаликричалииупотребляливсеотдочегоотчаяниевсякогодове-стиможеходнакосимнималопомочьнемоглипосемвозвратясьдомойсталисказыватьсвоемуотцуиматеричтосизыйорелунесихбрата

Старикистарухавыслушавсиенеутешноплакалиидосадовопинасамихсебячтоотпускалималенькогосынавлесу

Надругойденьбольшаядочьначалапроситьсяусвоихродителей

«Государьмойроднойбатюшкаигосударынямояроднаяматушка!

Отпуститеменяпогулятьвчистополеитампоискатьсвоегобрата

родимого» Старикистарухалюбясердечносвоегосынапозволили

дочери идти в чисто поле и искать там брата ее родимого своего  
сына любимого

//-- Упражнение 15. Игра в частушки --//

Возьмите несколько частушек, например:

Мы метелицу попляшем,

Мы метелицу споем.

Мы не в городе родились,

Мы в деревенке живем.

Ты, метелица, метелица,

Вертучие глаза,

На тебя, моя метелица,

Надеяться нельзя.

Мы метелицу плясали,

Увидал меня отец.

На работу ты ленива,

А плясать – так молодец!

Ты, метелица, метелица,

Глаза неверные.

Каждый вечер у тебя

Дроби переменные.

Ты метелица, метелица,

Метелица, метель.

А мы с миленьким метелицу

Плясали целый день.

Мы метелицу плясали,

Стало ножкам больно.

Мы устали и сказали: —

Гармонист, довольно!

Прочитайте частушки, называя номер каждого слова:

1 – Мы 2-метелицу 3-попляшем,

4-Мы 5-метелицу 6-споем.

7-Мы 8-не 9-в городе 10-родились,

11 – Мы 12-в дере венке 13-живем.

Прочитайте частушки, называя количество букв в каждом слове:

Мы – 2, метелицу – 8, попляшем – 8,

Мы – 2, метелицу – 8, споем – 5.

Мы – 2, не – 1, в – 1, городе – 6, родились – 8,

Мы – 2, в – 1, деревенке – 9, живем – 5.

Теперь переставьте буквы в каждом слове частушки задом наперед:

Ым уцилетем мешялпоп,

Ым уцилетем меопс.

Ым ен в едорог ьсилидор,

Ым в екневеред мевиж.

Прочитайте частушки. Не правда ли, читается как стихи на каком-то неведомом языке? А если бы такой язык действительно существовал? Что могли бы означать эти стихи? Напротив каждой строки напишите свой «перевод». А может быть, у вас получится «перевести» их поэтически?

Точно так же поиграйте с любым стихотворением или песней.

Прочитайте каждую частушку, произнося слова в обратном порядке:

Попляшем метелицу мы,

Споем метелицу мы.

Родились городе в не мы.

Живем деревенке в мы.

Прочитайте частушки, опуская каждое второе (третье, четвертое) слово (и относящиеся к ним предлоги и частицы):

Мы попляшем,

Мы споем.

Мы родились,

Мы живем.

Забавно получается, правда?

Этот вид игры с частушками давно известен. Смысл в том, что после каждого слога прибавляется дополнительный слог, например, «ка», «та», «уж», «бде»:

Мы-бде ме-бде те-бде ли-бде цу-бде по-бде пля-бде шем-бде,

Мы-бде ме-бде те-бде ли-бде цу-бде спо-бде ем-бде.

Мы-бде не-бде в го-бде ро-бде де-бде ро-бде ди-бде лись-бде,

Мы-бде в де-бде ре-бде вен-бде ке-бде жи-бде вем-бде.

Частушки – самая удобная поэтическая форма для лингвистических игр. Но такого рода эксперименты с текстом можно проводить на любых стихах или даже прозаических отрывках. Подобные упражнения отлично развивают внимание и интеллект.

//-- Упражнение 16. Найдите круги и овалы --//

Это упражнение можно выполнять в любое время в любом месте. Оглянитесь вокруг и найдите предметы, содержащие круги и овалы. Настройте свое внимание таким образом, чтобы видеть только круги и овалы. Скоро вы поймете, что круги и овалы заполнили пространство. Вы видите только их.

Точно так же можете концентрироваться на квадратных предметах, на острых углах и т. д.

//-- Упражнение 17. Почему море мокрое? --//

Вам повезло: вы устроились работать гувернером к ребенку олигарха. Деньги королевские, а обязанностей минимум: вы всего должны всего лишь отвечать на вопросы

малыша. На вашу беду, ребенок оказался не в меру любопытным. Гуляя с вами по берегу моря, он задал вам вопрос: почему море мокрое?

На все ваши объяснения, вроде «потому что в море – вода, а вода – мокрая», он повторяет один и тот же вопрос: а почему? Ваша задача – дать такой ответ, который будет понятен ребенку. Что вы скажете ему? Почему море мокрое?

//-- Упражнение 18. Защита диссертации --//

Представьте, что вы – аспирант, которому предстоит защита диссертации. Выберите тему (любую, самую примитивную или сумасбродную, неважно) и быстро придумайте основные тезисы вашей речи.

Вот вы в аудитории, где уже собрались научные светила, всходите на кафедру и начинаете речь. С чего вы ее начнете? Как обратитесь к аудитории? Представьте себе слова, интонации, жесты, которые вы подготовили специально для этого выступления.

Обратите внимание на лица слушателей. Какие они: строгие, скептические, заинтересованные, доброжелательные, равнодушные?<

> Постарайтесь «раскачать» аудиторию, сделайте один-два нестандартных хода, чтобы заинтересовать слушателей.

Помните: ваша задача – получить как можно больше голосов и защитить диссертацию.

//-- Упражнение 19. Найдите сюжет --//

Вы – молодой журналист, пришли устраиваться на телевидение. Вас берут с испытательным сроком. На ваше место – сотни кандидатов, поэтому вам очень нужно проявить себя. В первый же рабочий день вам выпадает счастливый случай снять сюжет, который многократно поднимет рейтинги программы. Вы берете оператора, садитесь в машину и мчитесь на место происшествия. Но оказывается, что информация была ложной, вы приехали зря. А вам обязательно надо снять удачный сюжет для вечерних новостей, но время уже ушло. Как быть? Единственное, что вы можете сделать – найти новый сюжет, причем, не сходя с того места, где вы находитесь.

Вообразите себе это место во всех подробностях. В течение одной-двух минут наблюдайте происходящее вокруг вас. Помните, что время ваше на исходе, и прямо сейчас вы должны найти идею для сюжета. За что зацепился глаз? Какие мысли пришли вам в голову? Все, время прошло: начинайте снимать.

### **Искусство чтения**

Чтение книг – самый надежный способ развития интеллекта и воображения. Но вот парадокс: книги любят читать многие, а высоким интеллектом и развитым воображением обладают единицы. Так происходит, потому что не каждый человек владеет искусством чтения. Читать, по словам русского философа Ивана Ильина, означает «искать и находить»



– читатель старается отыскать зарытый клад во всей его полноте, присвоить его себе. Это есть творческий процесс; это есть борьба за встречу; это есть свободное единение с тем, кто зарыл клад; это есть победоносный полет в кажущееся невозможное».

Чтобы овладеть искусством чтения, надо задать себе вопрос: зачем я читаю книги? Целей у чтения может быть несколько:

- Развлечься или просто «убить время». Это самый распространенный, но и самый неэффективный способ чтения.
- Получить информацию. В этих целях люди читают газеты, брошюры, письма, специализированные издания.
- Духовное, нравственное чтение. Этот вид чтения направлен на духовную составляющую души. Чтение подобного рода, как правило, не сообщает уму никакой новой информации, но питает душу, заставляет человека задуматься над глубинным смыслом своего бытия.
- Чтение художественной литературы. Вдумчивое чтение литературных произведений расширяет кругозор, дает необходимый опыт для углубления мировоззрения, мыслей и чувств. Такое чтение великолепно развивает воображение.
- Чтение для глубокого изучения какого-либо вопроса. Так читают учебники, пособия, атласы и т. д.
- Чтение для самообразования.

В зависимости от целей существуют и способы чтения. Можно книгу:

- а) Перелистать – пробежать глазами. (Что мы и делаем по рой при покупке книг, когда надо быстро понять, о чем идет речь.)
- б) Медленно прочесть избранные куски, пропуская все вто ростепенное.
- в) Прочитать внимательно, но не особо вдумываясь в глу бинный смысл произведения.
- г) Прочитать, тщательно «проработав» содержание, вы деляя или даже конспектируя наиболее важные мысли. Этот способ чтения лучше всего годится для развития как интеллекта, так и воображения. Любые книги нужно читать именно так.

//-- Упражнение 20. Проникнитесь текстом --//

Несколько раз прочитайте отрывок из книги Бердяева «Смысл творчества». В первый раз просто «пробегите» глазами текст, стараясь ухватить самый поверхностный смысл. Во второй раз – отдайтесь на волю автора, старайтесь думать его мыслями, видеть его образами, переживать его чувствами. Отбросьте всякую критику, представьте, что вы – часть личности автора. В третий раз прочтите от своего лица, «включите» внутреннего

критика, подумайте, со всем ли вы согласны в тексте? Сделайте конспект отрывка (буквально 2–3 фразы, самые основные мысли).

Н. Бердяев.

Смысл творчества

Человек – точка пересечения двух миров. Об этом свидетельствует двойственность человеческого самосознания, проходящая через всю его историю. Человек сознает себя принадлежащим к двум мирам, природа его двоится, и в сознании его побеждает то одна природа, то другая. И человеку равной силой обосновывает самые противоположные самосознания, одинаково оправдывает их фактами своей природы. Человек сознает свое величие и мощь и свое ничтожество и слабость, свою царственную свободу и свою рабскую зависимость, сознает себя образом и подобием Божьим и каплей в море природной необходимости. Почти с равным правом можно говорить о божественном происхождении человека и о его происхождении от низших форм органической жизни природы. Почти с равной силой аргументации защищают философы первородную свободу человека и совершенный детерминизм, вводящий человека в роковую цепь природной необходимости. Человек – одно из явлений этого мира, одна из вещей в природном круговороте вещей; и человек выходит из этого мира как образ и подобие абсолютного бытия и превышает все вещи порядка природы. Странное существо – двоящееся и двусмысленное, имеющее облик царственный и облик рабий, существо свободное и закованное, сильное и слабое, соединившее в одном бытии величие с ничтожеством, вечное с тленным. Все глубокие люди это чувствовали.

//-- Упражнение 21. Предложите свой вариант --//

По описанию сюжета, данному В. Набоковым, восстановите (напишите заново) первый акт пьесы «Бездна». Вам нужно:

- Описать обстановку, в которой разворачивается действие пьесы.
- Описать внешность, одежду, характер героев: старой католички, ее дочери Анжелики, Игоря, старого друга семьи.
- Придумать диалоги.

В. Набоков.

Лик

Есть пьеса «Бездна» (L'Abome) известного французского писателя Suire. Она уже сошла со сцены, прямо в Малую Лету (т. е. в ту, которая обслуживает театр, – речка, кстати сказать, не столь безнадежная, как главная, с менее крепким раствором забвения, так что режиссерская удочка иное еще вылавливает спустя много лет). В этой пьесе, по существу идиотской, даже идеально идиотской,

иначе говоря – идеально построенной на прочных условностях общепринятой драматургии, трактуется страстной путь пожилой женщины, доброй католички и землевладелицы, вдруг загоревшейся греховной страстью к молодому русскому, Igor, – Игорю, случайно попавшему к ней в усадьбу и полюбившему ее дочь Анжелику. Старый друг семьи, – волевая личность, угрюмый ханжа, ходко сбитый автором из мистики и похотливости, ревнует героиню к Игорю, которого она в свой черед ревнует к Анжелике, – словом, все весьма интересно, весьма жизненно, на каждой реплике штемпель серьезной фирмы, и уж, конечно, ни один толчок таланта не нарушает законного хода действия, нарастающего там, где ему полагается нарастать, и, где следует, прерванного лирической сценкой или бесстыдно пояснительным диалогом двух старых слуг. Яблоко раздора – обычно плод скороспелый, кислый, его нужно варить; так и с молодым человеком пьесы: он бледноват; стараясь его подкрасить, автор и сделал его русским, – со всеми очевидными последствиями такого мошенничества. По авторскому оптимистическому замыслу, это – беглый русский аристократ, недавно усыновленный богатой старухой, – русской женой соседнего шатлена. В разгар ночной грозы Игорь стучится к нам в дом, входит к нам со стеклом в руке; волнуясь, докладывает, что в имении его благотельницы горит красный лес и что наш сосняк может тоже заняться. Нас это менее поражает, чем юношеский блеск ночного гостя, и мы склонны опуститься на пуф, задумчиво играя ожерельем, когда наш друг-ханжа замечает, что отблеск огня подчас бывает опаснее самого пожара. Завязка, что и говорить, крепкая, добротная: уже ясно, что русский станет тут навсегда, и действительно: второй акт – это солнечный день и белые панталоны.

## **Тренинг воображения и фантазирования**

### **Воображение как рычаг**

По Станиславскому, сценическая работа актера начинается с введения в пьесу и в роль, магического «если бы», которое является рычагом, переводящим артиста из повседневной действительности в плоскость воображения. Пьеса, роль – это вымысел автора, это ряд магических и других «если бы», «предлагаемых обстоятельств», придуманных им. Подлинной «были», реальной действительности на сцене не бывает, реальная действительность не искусство. Последнему, по самой его природе, нужен художественный вымысел, каковым в первую очередь и является произведение автора. Задача артиста и его творческой техники заключается в том, чтобы превращать вымысел пьесы в художественную сценическую быль. [3]

В этом процессе огромную роль играет наше воображение.

Режиссер, ставящий пьесу, дополняет правдоподобный вымысел автора своими «если бы» и говорит: если бы между действующими лицами были такие-то взаимоотношения, если бы у них была такая-то типичная повадка, если бы они жили в такой-то обстановке и т. д., как бы при всех этих условиях действовал ставший на их место артист. В свою очередь и художник, который изображает место действия пьесы, электротехник, дающий то или иное освещение, и другие творцы спектакля дополняют условия жизни пьесы своим художественным вымыслом. [3]

Актерская профессия – уникальна. Она на самом деле выделяется из всех остальных занятий человека. Ее уникальность заключается в том, что вся деятельность артиста проходит не в реальном, а в вымышленном мире. Актер должен чувствовать себя в этом мире так же естественно и привычно, как мы чувствуем себя в мире реальном. Как вымышленные чувства выдуманного лица сделать своими чувствами, его мысли – своими мыслями? Как зажить чужой жизнью на сцене? Справиться с этой нелегкой задачей артисту поможет воображение – основа творческой техники актера.



Актерская профессия – уникальна. Она на самом деле выделяется из всех остальных занятий человека. Ее уникальность заключается в том, что вся деятельность артиста проходит не в реальном, а в вымышленном мире.

«Задача артиста и его творческой техники заключается в том, чтобы превращать вымысел пьесы в художественную сценическую быль», – писал К. С. Станиславский. [3]

Станиславский предложил сменить понятие «вымысел» на понятие «предлагаемые обстоятельства». Актер ни в коем случае не должен представлять на сцене вымышленную жизнь. Он самым естественным образом действует в тех обстоятельствах, которые предложены ему драматургом и режиссером.

Прежде всего надо понять, что подразумевается под словами «предлагаемые обстоятельства?»... – Это фабула пьесы, ее факты, события, эпоха, время и место действия, условия жизни, наше актерское и режиссерское понимание пьесы, добавления к ней от себя, мизансцены, постановка, декорации и костюмы художника, бутафория, освещение, шумы и звуки, и прочее и прочее, что предлагается актерам принять во внимание при их творчестве. [3]

«Предлагаемые обстоятельства», как и само «если бы», является предположением, «вымыслом воображения». Они одного происхождения: «предлагаемые обстоятельства» – то же, что «если бы», а «если бы» – то же, что «предлагаемые обстоятельства». Одно – предположение («если бы»), а другое – дополнение к нему («предлагаемые обстоятельства»). «Если бы» всегда начинает творчество, «предлагаемые обстоятельства» развивают его. Одно без других не может существовать и получать необходимую возбуждательную силу. Но функции их несколько различны: «если бы» дает толчок дремлющему воображению, а «предлагаемые обстоятельства» делают обоснованным само «если бы». Они вместе и порознь помогают созданию внутреннего сдвига.



Вы слишком много анализируете. Вы выходите на сцену с таким видом, будто собираетесь заполнить анкету для того, чтобы взять второй ипотечный кредит. Играйте сердцем, а не головой! Помните, что вы чувствуете, когда слушаете музыку? Актерская игра чем-то на нее похожа. Забудьте об отдельных нотах и играйте!

Эд Хуке. Актерский тренинг

Каким образом простое «если бы» заставляет актера действовать? Ответ на этот вопрос Станиславский дает в книге «Работа актера над собой»:

Я повиновался и наложил дров в камин, но когда понадобились спички, то их не оказалось ни у меня, ни на камине. Опять пришлось приставать к Торцову.

– Для чего же вам нужны спички? – недоумевал он.

– Как для чего? Чтобы поджечь дрова.

– Благодарю покорно! Ведь камин-то картонный, бутафорский. Или вы хотите спалить театр?!

– Не в самом деле, а как будто бы поджечь, – объяснил я.

– Чтобы «как будто поджечь», вам довольно «как будто» спичек. Вот они, получите, – он протянул мне пустую руку.

– Разве дело в том, чтобы чиркнуть спичкой! Вам нужно совсем другое. Важно поверить, что если бы у вас в руках была не пустышка, а подлинная спичка, то вы поступили бы именно так, как вы это сейчас сделаете с пустышкой. Когда вы будете играть Гамлета и через сложную его психологию дойдете до момента убийства короля, разве все дело будет состоять в том, чтобы иметь в руках подлинную отточенную шпагу? И неужели, если ее не окажется, то вы не сможете закончить спектакль? Поэтому можете убивать короля без шпаги и топить камин без спичек. Вместо них пусть горит и сверкает ваше воображение.

– Дымкова, выпейте воды, – приказал Аркадий Николаевич. Она поднесла стакан к губам.

– Там яд! – остановил ее Торцов. Дымкова инстинктивно замерла.

– Видите! – торжествовал Аркадий Николаевич. – Все это уже не простые, а «магические если бы», возбуждающие мгновенно, инстинктивно самое действие. Не столь остро и эффектно, но тем не менее сильного результата вы добились в этюде с сумасшедшим. Там предположение о ненормальности сразу вызвало большое искреннее волнение и весьма активное действие. Такое «если бы» тоже можно было бы признать «магическим».

**Активизация воображения**

В той же книге Станиславским было простейшее тренинговое упражнение, возбуждающее активную работу воображения. Он назвал ее игрой «Кабы да если бы»:

Я расскажу вам любимую игру моей шестилетней племянницы. Эта игра называется «Кабы да если бы» и заключается в следующем: «Что ты делаешь?» – спросила меня девочка. «Пью чай». – отвечаю я. «А если б это был не чай, а касторка, как бы ты пил?» Мне приходится вспоминать вкус лекарства. В тех случаях, когда мне это удается, и я морщусь, ребенок заливается хохотом на всю комнату. Потом задается новый вопрос. «Где ты сидишь?» – «На стуле», – отвечаю я. «А если бы ты сидел на горячей плите, что бы ты делал?» Приходится мысленно сажать себя на горячую плиту и с невероятными усилиями спастись от ожогов. Когда это удается, девочке становится жалко меня. Она машет ручками и кричит: «Не хочу играть!» И если будешь продолжать игру, то дело кончится слезами. Вот и вы придумайте себе для упражнения такую игру, которая вызывала бы активные действия.

Попробуем сделать аналогичный опыт. Мы сейчас и классе на уроке. Это подлинная действительность. Пусть комната, ее обстановка, урок, все ученики и их преподаватель остаются в том виде и состоянии, в котором мы теперь находимся. С помощью «если бы» я перевожу себя в плоскость несуществующей, мнимой жизни и для этого пока меняю только время и говорю себе: «Теперь не три часа дня, а три часа ночи». Оправдайте своим воображением такой затянувшийся урок. Это нетрудно. Допустите, что завтра у вас экзамен, а многое еще не доделано, вот мы и задержались в театре. Отсюда новые обстоятельства и заботы: домашние ваши беспокоятся, так как ввиду отсутствия телефона нельзя было их уведомить о затяжке работы. Один из учеников пропустил вечеринку, на которую его пригласили, другой живет очень далеко от театра и не знает, как без трамвая добраться домой, и т. д. Много еще мыслей, чувствований и настроений рождает введенный вымысел. Все это влияет на общее состояние, которое даст тон всему, что будет происходить дальше. Это одна из подготовительных ступеней для переживаний. В результате с помощью этих вымыслов мы создаем почву, предлагаемые обстоятельства для этюда, который можно было бы развить и назвать «Ночной урок».

Попробуем сделать еще один опыт: введем в действительность, то есть в эту комнату, в происходящий сейчас урок, новое «если бы». Пусть время суток останется то же – три часа дня, но пусть изменится время года, и будет не зима, не мороз в пятнадцать градусов, а весна с чудесным воздухом и теплом. Видите, уже ваше настроение изменилось, вы уже улыбаетесь при одной мысли о том, что вам предстоит после урока прогулка за город! Решите же, что вы предпримете, оправдайте все это вымыслом. И получится новое упражнение для развития вашего воображения. Я даю вам еще одно «если бы»: время суток, года, эта комната, наша школа, урок остаются, но все переносится из Москвы в Крым, то есть меняется место действия за пределами этой комнаты. Там, где Дмитровка, – море, в котором вы будете купаться после урока. Спрашивается, как мы очутились на юге? Оправдайте это предлагаемыми обстоятельствами, каким хотите вымыслом воображения. [3]

«Если бы» – допустимая ситуация, которую воображение начинает развивать и достраивать, исходя из логики предлагаемых обстоятельств.

Такой процесс постоянно имеет место на наших интимных репетициях. В самом деле, мы составляем из венских стульев все, что может придумать воображение автора и режиссера: дома, площади, корабли, леса. При этом мы не верим в подлинность того, что венские стулья – это дерево или скала, но мы верим подлинности своего отношения к подставным предметам, если бы они были деревом или скалой.

При дальнейшем исследовании качеств и свойств «если бы» следует обратить внимание на то, что существуют, так сказать, одноэтажные и многоэтажные «если бы». В сложных пьесах сплетается большое количество авторских и других всевозможных «если бы», оправдывающих то или другое поведение, те или другие поступки героев. Там мы имеем дело не с одноэтажным, а с многоэтажным «если бы», то есть с большим количеством предположений и дополняющих их вымыслов, хитро сплетающихся между собой. Там автор, создавая пьесу, говорит: «Если бы действие происходило в такую-то эпоху,

в таком-то государстве, в таком-то месте или в доме; если бы там жили такие-то люди, с таким-то складом души, с такими-то мыслями и чувствами; если бы они сталкивались между собой при таких-то обстоятельствах» и т. д. [3]

Каждое тренинговое упражнение на развитие воображения предлагает какие-то обстоятельства, в которых актер «как бы» оказался. В них не надо верить в буквальном смысле, то есть галлюцинировать. Их надо просто допустить – а что, если бы? Благодаря этому допуску сознания воображение и начинает действовать активно.

### **Упражнения к главе «Тренинг воображения и фантазирования»**

//-- Упражнение 1. Ужин для друзей --//

Допустим, вы пригласили в гости друзей и готовите ужин. Представьте, что:

Вы готовите ужин для:

- тех друзей, с которыми видите постоянно.

- тех, кого вы не видели

а) довольно давно

б) с детства.

- друзей, которые когда-то были с вами очень близки, а теперь они принадлежат высшему обществу. Вы никогда не пересекаетесь с ними в публичных местах – просто потому, что вас не пускают туда, где обычно бывают эти люди.

- друзей, которые, наоборот, стоят на социальной лестнице много ниже вас. (Например, вы – министр, а ваши друзья – инженеры, врачи, учителя, дворники и т. д.).

Вы рады их видеть, но в душе немного побаиваетесь этой встречи: как бы ваши друзья не сочли вас слишком заносчивым. Вы не знаете, как принять дорогих вам людей, и что приготовить, чтобы не унижить их.

- друзей одного с вами пола (у вас будет «мальчишник» или «девичник»).
- друзей противоположного пола.
- друзей-иностранцев.
- друзей – жителей бывших союзных республик.

Из каких блюд будет состоять ужин в каждом из этих случаев? О чем вы будете говорить за столом? Чем вы удивите своих гостей? Будете ли вы дарить им какие-нибудь памятные подарки?

Придумайте 3 весоных повода, чтобы собрать друзей.

//-- Упражнение 2. Картина в строке --//

Прочитайте поэтический отрывок. Представьте, что вы – художник, которому заказали серию картин. Вам нужно проиллюстрировать каждую строку этого стихотворения. Как бы вы это сделали? В каком жанре (графика, масло, акварель, комикс и т. д.)? Вообразите себе каждую иллюстрацию. По возможности – нарисуйте основной сюжет.

Я скуп и расточителен во всем.

Я жду и ничего не ожидаю.

Я нищ, и я кичусь своим добром.

Трещит мороз – я вижу розы мая.

Долина слез мне радостнее рая.

Зажгут костер – и дрожь меня берет,

Мне сердце отогреет только лед.

Запомню шутку я и вдруг забуду,

Кому презренье, а кому почет.

Я всеми принят, изгнан отовсюду.

(Франсуа Вийон, «Баллада поэтического состязания в Блуа». Пер. И. Эренбурга)

//-- Упражнение 3. Один день директора --//



Представьте, что вы участвуете в телеигре. По условиям игры вы должны один день поработать директором крупного предприятия. Причем это будет действительно работа, а не фикция. Представьте себе этот день. С чего вы начнете? Допустим, соберете совещание. О чем вы будете говорить там? Кто ваши подчиненные? Чем займетесь после совещания? Какие бумаги подпишете? Какие решения примете? Допустим, произошел форс-мажор: обрушилась крыша в цеху, профсоюз объявил забастовку, в городе объявлено чрезвычайное положение. Что вы сделаете в этом случае?

Помните, что вы – настоящий директор, и все ваши решения будут иметь силу и после того, как вы покинете пост.

Точно так же представьте, что вы стали на один день:

- программистом;
- бухгалтером;
- художником;
- танцором;
- управляющим рестораном;
- официантом;
- водителем-дальнобойщиком; и т. д.

Во всех подробностях вообразите себе день каждого из этих специалистов.

//-- Упражнение 4. Ваша версия сказки --//

Выберите небольшое литературное произведение – сказку, басню, рассказ, пьесу и т. п. Разбейте его на отрывки, причем каждый отрывок должен иметь логическое завершение. Задайте вопросы: а что, если бы? И, отвечая на них, придумайте свою версию этого произведения. Возьмем, к примеру, сказку «Курочка Ряба»:

Жили-были дед да баба, и была у них курочка Ряба.

Вопрос: а если бы жили-были не дед и баба, а студент со студенткой, и была бы у них не курочка Ряба, а говорящий попугай? – продолжите историю.

Снесла курочка яичко, да не простое, а золотое...

Вопрос: если бы курочка снесла не золотое яичко, а алмазное, стальное, каменное, деревянное? Если бы она снесла не яичко, а... Колобка из другой сказки?

Мышка пробежала – хвостиком махнула – яичко и разбилось.

Вопрос: если бы мышку съел кот, и яичко осталось бы целым?

Плачет баба, плачет дед, а курочка Ряба их утешает: не плачьте, дед и баба, снесу я новое яичко, не золотое, а простое.

Вопрос: как бы повели себя дед и баба, если бы не знали, что куры умеют говорить?

Подобным образом обработайте любое литературное произведение. Старайтесь выбирать короткие произведения, или же отрывки, содержащие законченный сюжет.

//-- Упражнение 5. Придумайте символ --//

Человечество с давних пор пользуется символами для обозначения вещей, звуков, понятий, сущностей. Представьте, что перед вами стоит задача: разработать новый символический язык. Учтите: придуманные вами символы должны быть понятны всем, и вашим соотечественникам, и иностранцам, и даже инопланетянам. Итак, придумайте и нарисуйте символы к словам:

- Прекрасный
- Футуризм
- Испуг
- Исследование
- Открытие
- Привязанность
- Снег
- Вода
- Грамотность
- Беззлобие
- Песня

//-- Упражнение 6. Сделайте маникюр --//

Представьте, что вы делаете маникюр. Сначала вы погружаете руки в ванночку с теплой водой. Представьте себе приятное тепло воды, согревающее руки, пузырьки на поверхности воды, аромат тонизирующего масла, растворенного в воде.

Затем вы берете мягкое, пушистое полотенце и тщательно вытираете каждый палец.

С помощью специальных инструментов вы чистите, подтачиваете, полируете ногти. Представьте себе прикосновение каждого инструмента: лопаточки, пилочки, ножниц, кусачек.

Затем вы покрываете ногти основой под лак. Представьте себе ее резкий запах. Высыхая, основа слегка холодит ногти, но вам это нравится.

Теперь берите лак и тщательно прокрашивайте каждый ноготь. Старайтесь делать это аккуратно, едва касаясь кисточкой поверхности ногтя. Почувствуйте запах ацетона, который выветривается, как только ногти высыхают.

Наконец, представьте себе окончательный результат: красиво покрашенные ногти идеальной формы. Проведите пальчиком по поверхности ногтя, ощутите, какая она гладкая.

//-- Упражнение 7. Примите контрастный душ --//

Представьте, что вы поднялись ни свет ни заря. Вам нужно пораньше прийти на работу, чтобы подготовиться к важному совещанию, но вам очень хочется спать. Убойная доза кофе не помогла: сонливость вас не покидает. Как же взбодриться? Примите контрастный душ! Вообразите, как вы залезаете в ванну, включаете горячую воду, нежитесь под струями теплой воды. Но надо переключать на холодную! Вы долго не решаетесь на это, но время поджимает. Зажмурив глаза, вы поворачиваете кран. Ледяная вода обжигает, ваше тело покрывается мурашками. Представляйте себе это действие во всех подробностях, так, чтобы вы и в самом деле взбодрились!

//-- Упражнение 8. Оркестр в голове --//

Очень хорошо развивает слуховое воображение следующее упражнение. Представьте, что у вас в голове – оркестр. Он играет известные классические произведения. Постарайтесь услышать эти произведения во всей полноте звука, вслушивайтесь в звучание каждого инструмента. Музыку можете выбирать самостоятельно, а можете воспользоваться нашим списком в качестве подсказки:

- П. И. Чайковский, «Танец феи Драже»
- М. П. Мусоргский, «Богатырские ворота»
- М. И. Глинка, «Патриотическая песня»
- В. А. Моцарт, «Маленькая ночная серенада»
- Л. Бетховен, «Апассионата»
- Дж. Россини, увертюра к опере «Вильгельм Телль»

//-- Упражнение 9. Рисуйте звуковые картины --//

Представьте, что вы – звукорежиссер в театре. Вы – художник по звуку. Ваша задача – создать звуковую картинку, отражающую обстановку, в которой действуют герои спектакля. Рисуите в воображении звуковые картины:

- Дождя, ветра, водопада, леса, морского побережья, речной заводи, степи, горного ущелья.
- Городской магистрали, деревенского домика, салона самолета, каюты океанского лайнера, зала кинотеатра, тихого кафе, кабаре, казино, отделения милиции.
- Саванны, пасущегося стада, играющих собак, стаи перелетных птиц, дикого табуна.
- Больницы, заводского цеха, солдатской столовой, бани, ипподрома, библиотеки, вагона метро.

//-- Упражнение 10. Дайте краске мелодию --//

В одном из упражнений предыдущего раздела вы пытались увидеть цвет звука. Теперь ваша задача противоположна: вы должны увидеть звук цвета. Как, по-вашему, звучат краски – оранжевая, зеленая, розовая, голубая, золотая, фиолетовая, пурпурная, сиреневая, малиновая, лиловая, вишневая, черная, белая?

//-- Упражнение 11. Откуда звук? --//

Представьте, что кто-то позвал вас по имени. Но вы не поняли, откуда шел голос. Зов повторился – снова и снова.

Прислушайтесь: откуда идет звук?

Представьте, как бы звучало ваше имя, если бы вас позвали сзади, спереди, слева, справа, сверху, снизу?

Каким был бы звук, если бы вы находились:

- 1) на городской улице,
- 2) в гимнастическом зале,
- 3) в библиотеке,
- 4) на киносеансе,
- 5) в вагоне метро,
- 6) в лифте.

//-- Упражнение 12. Почувствуйте ритм --//

Описывая выход петлюровцев на парад, Булгаков несколько раз меняет ритм. Вчитайтесь в отрывок и постарайтесь определить, какой ритм у каждого из абзацев. Какому литературному либо музыкальному жанру больше всего подходит этот ритм (былина, марш, песня и т. д)? Возьмите любой абзац и попробуйте переписать его в другом ритме. Например, первый абзац звучит в ритме былины. Перепишите его в ритме марша или вальса.

М. Булгаков

Белая Гвардия

То не серая туча со змеиным брюхом разливается по городу, то не бурые, мутные реки текут по старым улицам – то сила Петлюры несметная на площадь старой Софии идет на парад.

Первой, взорвав мороз ревом труб, ударив блестящими тарелками, разрезав черную реку народа, пошла густыми рядами синяя дивизия.

В синих жупанах, в смушковых, лихо заломленных шапках с синими верхами, шли галичане. Два двуцветных прапора, наклоненных меж обнаженными шашками, плыли следом за густым трубным оркестром, а за прапорами, мерно давя хрустальный снег, молодецки гремели ряды, одетые в добротное, хоть немецкое сукно. За первым батальоном валили черные в длинных халатах, опоясанных ремнями, и в тазах на головах, и коричневая заросль штыков колючей тучей лезла на парад.

Несчитанной силой шли серые обшарпанные полки сечевых стрелцов. Шли курени гайдамаков, пеших, курень за куренем, и, высоко танцую в просветах батальонов, ехали в седлах бравые полковые, куренные и ротные командиры.

Удалые марши, победные, ревушие, выли золотом в цветной реке.

За пешим строем, облегченной рысью, мелко прыгая в седлах, покатили конные полки. Слепительно резнули глаза восхищенного народа мятые, заломленные папахи с синими, зелеными и красными шлыками с золотыми кисточками.

Пики прыгали, как иглы, надетые петлями на правые руки. Весело гремящие бунчуки металась среди конного строя, и рвались вперед от трубного воя кони командиров и трубачей. Толстый, веселый, как шар, Болботун катил впереди куреня, подставив морозу блестящий в сале низкий лоб и пухлые радостные щеки. Рыжая кобыла, кося кровавым глазом, жуя мундштук, роняя пену, поднималась на дыбы, то и дело встряхивая шестипудового Болботуна, и гремела, хлопая ножнами, кривая сабля, и колол легонько шпорами полковник крутые нервные бока.

Бо старшины з нами,

З нами, як з братами! —

разливаясь, на рыси пели и прыгали лихие гайдамаки, и трепались цветные оселедцы.

Трепля простреленным желто-блакитным знаменем, гремя гармоникой, прокатил полк черного, остроусого, на громадной лошади, полковника Козыря-Лешко. Был полковник мрачен и косил глазом и хлестал по крупу жеребца плетью. Было от чего сердиться полковнику – побили най-турсовы залпы в туманное утро на Брест-Литовской стреле лучшие Козырины взводы, и шел полк рысью и выкатывал на площадь сжавшийся, поредевший строй.

За Козырем пришел лихой, никем не битый черноморский конный курень имени гетмана Мазепы. Имя славного гетмана, едва не погубившего императора Петра под Полтавой, золотистыми буквами сверкало на голубом шелке.

Народ тучей обмывал серые и желтые стены домов, народ выпирал и лез на тумбы, мальчишки карабкались на фонари и сидели на перекладинах, торчали на крышах, свистали, кричали: ура... ура...

//-- Упражнение 13. Облеките идею в форму --//

Человек с глубокой древности пытался выразить абстрактные идеи в виде скульптуры или изображения. Такие произведения называются аллегориями. Есть аллегория Красоты, аллегория Мудрости, аллегория Войны.

Создайте и вы свою аллегория, облеките идею в форму. В какой форме вы бы выразили идею:

- Классовой борьбы
- Патриотизма
- Любви к детям
- Единства
- Одиночества
- Печали
- Вечности
- Верности
- Порочности
- Предательства
- Самопожертвования

- Мирового порядка
- Гармонии
- Иллюзии
- Космической энергии
- Искусства

//-- Упражнение 14. Гулливер в стране лилипутов --//

Представьте, что вы – житель страны лилипутов. Вы впервые увидели Гулливера. Каким он видится вам? Вообразите, что вы садитесь в самолет и облетаете Гулливера, разглядывая его с разных сторон. Он настолько огромен, что его глаза кажутся вам небольшими озерами, а в ноздрю вы могли бы поместиться вместе с вертолетом. Представляйте себе все подробности человеческого тела в многократном увеличении.

//-- Упражнение 15. Что, если бы у музыки был цвет? --//

Многие композиторы обладали так называемым «цветным» слухом. Каждый музыкальный тон ассоциировался у них с определенным цветом, так что музыкальное произведение представало перед их мысленным взором как целая картина.

Вы тоже можете развить цветной слух – при помощи воображения. Можно воспользоваться несколькими методами.

С помощью музыкального инструмента. Если у вас есть пианино или любой другой музыкальный инструмент, вы можете извлекать отдельные звуки, и, вслушиваясь в них, спрашивать себя, какого цвета этот звук.

С помощью записанной музыки. Подойдет любое музыкальное произведение, но лучше всего брать классику. Послушайте, например, «Полет шмеля» Римского-Корсакова. В каком цвете оно звучит для вас? А «Вальс цветов» Чайковского? Приготовьтесь к тому, что цвета могут меняться: сложные произведения имеют много оттенков звука и цвета.

С помощью пения или воображаемой музыки. Если под рукой у вас нет ни инструмента, ни проигрывателя, можете напевать любимую мелодию или воображать ее.

Проведите эксперимент: сравните, как поменяется оттенок цвета музыки в зависимости от того, исполняет ли ее оркестр, или вы сами напеваете ее.

//-- Упражнение 16. Что, если бы у чувства был звук? --//

Это упражнение аналогично предыдущему. Но если раньше вы пытались увидеть цвет музыки, то теперь постарайтесь услышать, как звучит чувство. Представьте себе музыку любви, грусти, скорби, торжества, веселья, отчаяния, уныния, радости, смеха, надежды,

удовольствия, апатии, гнева? Быть может, вы услышите не мелодию, а звук дождя или завывание ветра, пение жаворонка или шум листьев в лесу? Не бойтесь фантазировать, стройте любые ассоциации. И не забудьте, что у чувства, кроме звучания, может быть и цвет, и форма.

//-- Упражнение 17. Реальное и вымышленное --//

Прочитайте следующий список и представьте каждый из перечисленных объектов. Сначала представляйте «что-то общее», можно размытое, затем добавляйте детали. Можете вспоминать те объекты, которые вы недавно видели, а можете выдумывать свои. Главное, чтобы образ в результате стал устойчивым и резким.

Объекты для представления:

- Лицо старика
- Детская кроватка
- Крадущаяся кошка
- Номер в дешевом отеле
- Рассвет в горах
- Водопад
- Капли дождя на окне
- Грозовое облако
- Гитарные струны
- Березовая роща
- Кратер вулкана
- Крем для рук
- Браслет из дерева

А теперь все то же самое проделайте с объектами, которые существуют только в воображаемой реальности:

- Конек-горбунок
- Король эльфов
- Город гоблинов



- Говорящая роза
- Летающий дом
- Кисельные реки
- Молочные берега
- Сапоги-скороходы
- Деревня гномов
- Русалка
- Пришелец из созвездия Плеяд

Как видите, несуществующие объекты представить в деталях гораздо сложнее, чем объекты реальные. С другой стороны, ваше воображение ничем не ограничено: все фантастические объекты могут иметь любые детали, которые вы посчитаете нужным добавить к ним.

//-- Упражнение 18. Воображаемый вернисаж --//

Представьте, что вы попали на вернисаж. Экспозиция размещена в нескольких залах. Задумка организаторов выставки такова: В первом зале – картины в красных тонах;

Во втором – в оранжевых;

В третьем — в желтых;

В четвертом – в зеленых;

В пятом – в голубых;

В шестом – в синих;

В седьмом – в фиолетовых;

В восьмом находятся семь картин, по одной в каждом зале, они расположены по цветам радуги.

Представьте себе каждый из залов этого огромного вернисажа. Какие сюжеты, по вашему мнению, соответствуют каждому из оттенков цвета? Воображайте картины как можно четче. Это могут быть уже виденные вами картины, только краски в них будут одного оттенка. Можете ли вы, например, представить себе картину И. Айвазовского «Девятый вал» в оранжевых тонах?

//-- Упражнение 19. Сеанс телекинеза --//

«Положите» перед собой любой воображаемый предмет – спичечный коробок, ручку, скрепку и т. д. Представьте себе, что вы – сильный экстрасенс. Вы способны перемещать предметы в пространстве. Устройте «сеанс телепортации», используя лежащий перед вами предмет. Воображайте, как вы собираете свою мысленную силу, направляете ее на предмет, сдвигаете его. Поначалу это выходит с большим трудом, вы теряете массу энергии, но затем двигать предметы с помощью силы мысли у вас получается все лучше и лучше. В конце концов, ваша энергетика «раскачивается» настолько, что вы можете двигать уже не только спичечные коробки и скрепки, но и тяжелые предметы – стулья, шкафы. Сделайте перестановку в комнате с помощью мысленной энергии!

//-- Упражнение 20. Рисуйте портреты --//

Когда вы находитесь в людном месте – в общественном транспорте или в фойе театра перед спектаклем – рисуйте портреты людей. Но не с помощью кисти или карандаша, а с помощью воображения. Выберите лицо и вообразите, как вы бы нарисовали его. Если получится, представьте сразу готовую картину. Если нет, воображайте процесс: вы делаете набросок, или даже ряд набросков, затем приступаете к подмалевку, добавляете цвета, кладете завершающие мазки. Можете представлять себе этих людей в разных образах: например, мужчину с бородой вы бы нарисовали в образе Иоанна Грозного, а девушку с косой – в образе Царевны-Лебеди.

//-- Упражнение 21. Хиромантия --//

Хиромантией называется способ гадания по рисунку на ладони. Он известен с глубокой древности. Гадатели могли видеть в разветвлении линий все подробности человеческой судьбы. Но вы тоже можете стать хиромантом! Тщательно посмотрите на ладонь вашей руки (любой – левой, правой). Проследите за всеми линиями, трещинками, впадинками, узорами. Представьте, что это – древние руны, которые матушка-природа запечатлела на вашей руке. Что означают эти письмена? «Переведите» их с помощью метода ассоциаций. Подумайте, на что похожи эти линии. Допустим, рисунок на ладони напоминает вам паутину. Начинайте строить ассоциацию: паутина – сеть – цепь событий – замкнутый круг – вырваться на свободу – выйти на новый уровень. Ассоциация может быть и более конкретной: паутина – паук – палач – жертва – расплата за легкомысленность.

Вы можете видеть любые образы и строить любые ассоциации. Главное условие – не отрывать взгляда от линий на руке. Когда закончите упражнение, закройте глаза и попытайтесь вспомнить рисунок на ладони.

//-- Упражнение 22. Рисунок на гальке --//

Представьте, что вы гуляете по берегу моря. Шум прибоя, легкий бриз, свежесть морского воздуха, белые облака в небесной синеве... Пейзаж прекрасный, но вам почему-то скучно. Займите себя, обратив внимание на необычные детали. Начните, например, разглядывать гальку. Сначала смотрите на поверхность: она неоднородная. Там, где прибой бьется о берег, галька вдавлена внутрь, лежит как бы уступом. Она мокрая и темная там, куда долетают брызги, а дальше – сухая и белесая от высохшей соли. Чуть

дальше галька снова темнеет: море туда не доходит, и камешки имеют естественный цвет. Какие рисунки увидятся вам на полотне гальки? Может быть, лунный пейзаж? Или черты лица? Постарайтесь увидеть в массе мелких камней как можно больше воображаемых картин. Затем наберите горсть камушков и рассмотрите их по отдельности. Какой они формы? Что она напоминает: дольку апельсина, грушу, глаз? А какой рисунок на каждом из камушков? Некоторые из камней пронизаны светлыми полосами породы, а другие – крапчатые. Третьи окрашены гладко, но, присмотревшись, можно увидеть мелкий рисунок и на них. Постарайтесь домыслить этот рисунок, придать ему узнаваемый образ. Продлите черты, расположите крапинки в определенном порядке. Подставьте камни солнцу: как они отражают свет? Рассматривайте гальку в своем воображении до тех пор, пока морской берег, галечный пляж и камни в вашей руке не обретут четкий, запоминаемый образ.

//-- Упражнение 23. Займитесь перестановкой --//

Это упражнение может выполняться в любом помещении: у себя дома, в комнате общежития, в аудитории института, в библиотеке, магазине и т. д. Все, что вам потребуется – немного времени и внимания.

Оглянитесь вокруг. Представьте, что вам отдали это помещение в вечное пользование. Плюс к этому вы получили кругленькую сумму на ремонт и покупку мебели. Включите воображение и начинайте мечтать.

Для каких целей вы будете использовать это помещение? Собираетесь ли вы здесь жить? Может быть, откроете клуб или кафе? Будете принимать гостей? Устроите вернисаж? Не ограничивайте свою фантазию, даже в самом маленьком помещении может быть все что угодно – от бассейна до лаборатории.

Какого цвета и фактуры будут стены, потолок, пол? Станете ли вы менять пространство, ломая или добавляя перегородки, ниши, колонны? Если бы у вас была возможность сделать дополнительное окно, где бы оно находилось? А какая форма была бы у этого окна? Подумайте над освещением, каким оно должно быть? Приступайте к обстановке. Какие из уже присутствующих здесь предметов вы хотели бы оставить? Что надо убрать? Какую мебель вы бы купили? Какого она цвета и форм? Какие предметы обстановки вам необходимы? Для чего? Старайтесь думать так, будто вы действительно собираетесь перепланировать это помещение под свои нужды. Здесь должно быть все, что вам необходимо, но, с другой стороны, не нужно загромождать пространство лишними вещами.

В конце упражнения постарайтесь увидеть помещение в законченном виде.

Это упражнение отлично развивает пространственное воображение. Его можно выполнять где угодно, даже в общественном транспорте.

//-- Упражнение 24. Нарисуйте портрет персонажа --//

Прочитайте монолог Липочки из пьесы А. Н. Островского «Свои люди – сочтемся». Пусть ваше воображение нарисует портрет этой девушки. Попытайтесь (не читая пьесу) представить ее детство, юность, ее дальнейшую судьбу.

А. Н. Островский.

Свои люди – сочтемся

Липочка [сидит у окна с книгой). Какое приятное занятие эти танцы! Ведь уж как хорошо! Что может быть восхитительнее? Приедешь в Собранье али к кому на свадьбу, сидишь, натурально, – вся в цветах, разодета, как игрушка али картинка журнальная, – вдруг подлетает кавалер: «Удостоите счастья, сударыня!» Ну, видишь: если человек с понятием али армейской какой – возьмешь да и прищуришься, отвечаешь: «Извольте, с удовольствием!» Ах! (с жаром) оча-ро-ва-тель-но! Это просто уму непостижимо! (Вздыхает.) Больше всего не люблю я танцевать с студентами да с приказными. То ли дело отличаться с военными! Ах, прелесть! восхищение! И усы, и эполеты, и мундир, а у иных даже шпоры с колокольчиками. Одно убийственно, что сабли нет! И для чего они ее отвязывают? Странно, ей-богу! Сами не понимают, как блеснуть очаровательнее! Ведь посмотрели бы на шпоры, как они звенят, особливо, если улан али полковник какой разрисовывает – чудо! Любоваться – мило-дорого! Ну, а прицепи-ко он еще саблю: просто ничего не увидишь любопытнее, одного грома лучше музыки наслушаешься. Уж какое же есть сравнение: военный или штатский? Военный – уж это сейчас видно: и ловкость, и все, а штатский что? Так какой-то неодушевленный! (Молчание.) Удивляюсь, отчего это многие дамы, поджавши ножки, сидят? Формально нет никакой трудности выучиться! Вот уж я на что совестилась учителя, а в двадцать уроков все решительно поняла. Отчего это не учиться танцевать! Это одно только суеверие! Вот маменька, бывало, сердится, что учитель все за коленки хватает. Все это от необразования! Что за важность! Он танцмейстер, а не кто-нибудь другой.

(Задумывается.) Воображаю я себе: вдруг за меня посватается военный, вдруг у нас парадный сговор: горят везде свечи, ходят официанты в белых перчатках; я, натурально, в тюлевом либо в газовом платье, тут вдруг заиграют вальс. А ну как я перед ним оконфужусь! Ах, страм какой! Куда тогда деваться-то? Что он подумает? Вот, скажет, дура необразованная! Да нет, как это можно! Однако я вот уж полтора года не танцевала! Попробую-ко теперь на досуге. (Дурно вальсируя.) Раз... два... три... раз... два... три...

//-- Упражнение 25. Поймите характер --//

Читая предложенный отрывок, постарайтесь «поймать» характер главного героя и тех людей, о которых он упоминает. Дорисуйте эти характеры, воссоздайте их по тем штрихам-контурам, которые дает Достоевский. Придумайте для каждого персонажа свою историю, дайте им имена, расскажите, кто где родился, каково было его детство, юность, зрелость; чем он занимается, что у него на душе.

Представьте во всех подробностях здания, с которыми «беседует» главный герой. Кто живет в этих домах? Сочините историю, связанную с одним из упоминаемых домов.

Ф. М. Достоевский.

## Белые ночи

Пойду ли на Невский, пойду ли в сад, брожу ли по набережной – ни одного лица из тех, кого привык встречать в том же месте, в известный час целый год. Они, конечно, не знают меня, да я-то их знаю. Я коротко их знаю; я почти изучил их физиономии – и люблюсь на них, когда они веселы, и хандрю, когда они затуманятся. Я почти свел дружбу с одним старичком, которого встречаю каждый божий день, в известный час, на Фонтанке. Физиономия такая важная, задумчивая; все шепчет под нос и махает левой рукой, а в правой у него длинная сучковатая трость с золотым набалдашником. Даже он заметил меня и принимает во мне душевное участие. Случись, что я не буду в известный час на том же месте Фонтанки, я уверен, что на него нападет хандра. Вот отчего мы иногда чуть не кланяемся друг с другом, особенно когда оба в хорошем расположении духа. Намедни, когда мы не видались целые два дня и на третий день встретились, мы уже было и схватились за шляпы, да благо опомнились вовремя, опустили руки и с участием прошли друг подле друга.

Мне тоже и дома знакомы. Когда я иду, каждый как будто забегают вперед меня на улицу, глядят на меня во все окна и чуть не говорят: «Здравствуйте; как ваше здоровье? и я, слава богу, здоров, а ко мне в мае месяце прибавят этаж». Или: «Как ваше здоровье? а меня завтра в починку». Или: «Я чуть не сгорел и притом испугался» и т. д. Из них у меня есть любимцы, есть короткие приятели; один из них намерен лечиться это лето у архитектора. Нарочно буду заходить каждый день, чтоб не залечили как-нибудь, сохрани его господи!.. Но никогда не забуду истории с одним прехорошеньким светло-розовым домиком. Это был такой миленький каменный домик, так приветливо смотрел на меня, так горделиво смотрел на своих неуклюжих соседей, что мое сердце радовалось, когда мне случалось проходить мимо. Вдруг, на прошлой неделе, я прохожу по улице и, как посмотрел на приятеля – слышу жалобный крик: «А меня красят в желтую краску!» Злодеи! варвары! они не пощадили ничего: ни колонн, ни карнизов, и мой приятель пожелтел, как канарейка. У меня чуть не разлилась желчь по этому случаю, и я еще до сих пор не в силах был повидаться с изуродованным моим бедняком, которого раскрасили под цвет поднебесной империи.

Итак, вы понимаете, читатель, каким образом я знаком со всем Петербургом...

//-- Упражнение 26. Что, если бы характер персонажа был другим? --//

Пьеса Мольера «Мнимый больной» начинается монологом главного действующего лица – мещанина Аргана, который считает себя неизлечимо больным. Монолог прекрасно характеризует этого героя. Попробуйте отойти от известного по многочисленным постановкам образа Аргана и создать свой характер, не похожий на тот, что все привыкли видеть в театре и кино.

В начальной сцене Арган проверяет счета от аптекаря, и зритель понимает, что мнимый больной безоговорочно доверяет своим врачам-мошенникам. Нарисуйте такого Аргана,

который, напротив, сомневается в честности врачей, и произносит свой монолог с ехидством.

Мольер.

Мнимый больной

Арган (сидя за столом, проверяет посредством жетонов счета своего аптекаря). Три и два – пять, и пять – десять, и десять – двадцать; три и два – пять. «Сверхтого, двадцать четвертого – легонький клистирчик, подготовительный и смягчительный, чтобы размягчить, увлажнить и освежить утробу вашей милости...» Что мне нравится в моем аптекаре, господине Флеране, так это то, что его счета составлены всегда необыкновенно учтиво: «... утробу вашей милости – тридцать су». Да, господин Флеран, однако недостаточно быть учтивым, надо также быть благоразумным и не драть шкуры с больных. Тридцать су за промывательное! Слуга покорный, я с вами об этом уже говорил, в других счетах вы ставили только двадцать су, а двадцать су на языке аптекарей значит десять су; вот вам десять су. «Сверх того, в означенный день хороший очистительный клистир из наицелебнейшего средства – ревеню, розового меда и прочего, согласно рецепту, чтобы облегчить, промыть и очистить кишечник вашей милости, – тридцать су». С вашего позволения, десять, су. «Сверх того, вечером означенного дня успокоительное и снотворное прохладительное питье из настоя печеночной травы, чтобы заставить вашу милость уснуть, – тридцать пять су». Ну, на это я не жалуясь, я хорошо спал благодаря этому питью. Десять, пятнадцать, шестнадцать, семнадцать су и шесть денье. «Сверх того, двадцать пятого прием превосходного лекарства, послабляющего и укрепляющего, составленного из кассии, александрийского листа и прочего, согласно предписанию господина Пургена, для прочистки и изгнания желчи у вашей милости – четыре ливра». Вы что, шутите, господин Флеран? Относитесь к больным по-человечески. Господин Пурген вам не предписывал ставить в счет четыре франка. Поставьте три ливра, сделайте милость! Двадцать и тридцать су. «Сверх того, в означенный день болеутоляющее вяжущее питье для успокоения вашей милости – тридцать су». Так, десять и пятнадцать су. «Сверх того, двадцать шестого ветрогонный клистир, чтобы удалить ветры вашей милости, – тридцать су». Десять су, господин Флеран! «Вечером повторение вышеупомянутого клистира – тридцать су»... Таким образом, за этот месяц я принял одно, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь лекарств и сделал одно, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять, одиннадцать, двенадцать промывательных. А в прошлом месяце было двенадцать лекарств и двадцать промывательных. Неудивительно, что я чувствую себя хуже, чем в прошлом месяце. Надо сказать господину Пургену: пусть примет меры.

//-- Упражнение 27. Представьте обстановку --//

М. Горький дает подробное описание обстановки дома, в которой происходит действие пьесы «Мещане». По этому описанию вообразите себе обстановку во всех подробностях. Для этого вам понадобится не только собственное воображение, но и исторические материалы: книги, альбомы, открытки, фильмы.

Ответьте на вопросы:

- Как выглядел типичный зажиточный мещанский дом конца XIX – начала XX века?
- Как могла выглядеть кухня? Комната нахлебников? Кстати, кто такие нахлебники, и почему им выделялась отдельная комната?
- Горький называет часы в футляре «старинными». Если они считались старинными уже в то время, когда же были сделаны эти часы?
- Печь с изразцами находится между двумя дверями, значит, она одна обогревает три комнаты. Какого размера эта печь, как она сложена, какой рисунок на изразцах?
- На какой фабрике было сделано пианино? Какие ноты лежат на нем: фортепианная пьеса, романсы, переложение народных песен?
- Как выглядит филодендрон? А какие цветы стоят на подоконниках? Какого они цвета, размера, формы?

М. Горький

Мещане

Обстановка

Комната в зажиточном мещанском доме. Ее правый угол отрезан двумя глухими переборками; они выступают в комнату прямым углом и, стесняя задний план ее, образуют на переднем еще маленькую комнату, отделенную от большой деревянной аркой. В арке протянута проволока, на ней висит пестрый занавес.

В задней стене большой комнаты – дверь в сени и другую половину дома, где помещается кухня и комнаты нахлебников. Слева от двери – огромный, тяжелый шкаф для посуды, в углу сундук, справа – старинные часы в футляре. Большой, как луна, маятник медленно качается за стеклом, и, когда в комнате тихо, слышится его бездушное – да, так! да, так! В левой стене – две двери: одна в комнату стариков, другая – к Петру. Между дверями печь, облицованная белыми изразцами. У печи – старый диван, обитый клеенкой, пред ним – большой стол, на котором обедают, пьют чай. Дешевые венские стулья с тошнотворной правильностью стоят у стен. Слева же у самого края сцены – стеклянная горка, в ней – разноцветные коробочки, пасхальные яйца, пара бронзовых подсвечников, ложки чайные и столовые, несколько штук серебряных стаканчиков, стопок. В комнате за аркой, у стены против зрителя – пианино, этажерка с нотами, в углу кадка с филодендромом. В правой стене – два окна, на подоконниках – цветы, у окон – кушетка, около нее – у передней стены – маленький стол.

//-- Упражнение 28. А если бы вы были жителем городка? --//

В своем письме к С. В. Флерову Станиславский делится своими впечатлениями от провинциального городка где-то на юге России. По этим впечатлениям постарайтесь восстановить картину города. Представьте себе каждого из описываемых Станиславским людей. Представьте, что вы – житель этого города. А как бы вы рассказали о своем городке?

К. С. Станиславский

Из письма С. В. Флерову

Приехал я в какой-то так называемый город, в котором с первого взгляда не заметил ни одного дома. Какие-то избушки как будто попадались на глаза. Помню, были свиньи, бегающие по улице, очень много пыли, какие-то люди очень сонные ходили по грязной тропинке, которые здесь заменяют тротуары. Во всем городе не мог разыскать ни одной квартиры. Свалил я свой багаж в какой-то, так называемый здесь, дом или гостиницу и пошел шататься по городу. Попал прежде всего в какой-то молодой лес. К удивлению, увидел там хорошо разбитые дорожки, клумбы (чтоб Вас задобрить, еще одну картинку посылаю), отлично построенные здания, фонтаны, кафе, рестораны. Наконец, среди парка нахожу веранду. Много публики, правда, средней; играет там приличный оркестр. Боже мой, да здесь живут люди, обрадовался я и сел, чтоб послушать увертюру «Князя Игоря». Кончили; длинное молчание. Толпа, человек в 500, не производила решительно никакого шума. Кто-то рискнул громко засмеяться, но сейчас же подавил в себе эту дерзкую попытку. Я удивленно осматривал всех. Молчат, еще минута! Кто-то привстал, достал платок, сморкнулся и опять сел. Молчание. «Выдыш, курица», – прошептал юношеский голос не то дискантом, не то грудным басом. Действительно, подле нас ходила курица, на которую и указывал мой сосед, гимназист тифлисской гимназии. «Вижду», – отвечает грудным контральто с каким-то носовым, горловым или ушным отзвуком. Это была армянская, очень молодая по корпусу и пожилая по лицу, девица. Если бы не казалось, что она, благодаря смуглоте, такая грязная, если бы у нее не было таких утрированно черных волос, какие делает себе Южин, играя подлецов, если бы у нее не было таких неестественно больших глаз, – она была бы хорошенькая.

«Ти курица», – шепчет ей гимназист. Девица сердито посмотрела на него и выпустила целый запас каких-то звуков, похожих на скрип летучей мыши: вероятно, это армянский язык. Гимназист начал было громко хохотать, но сейчас же задушил в себе смех.

«Конечно, ты курица, потому что у тэба перья!» – тут он показал на ее шляпу с пучком перьев. Она его ударила маленьким веером, на котором была нарисована Эйфелева башня, – и они замолкли. У меня стало щемить сердце.

//-- Упражнение 29. Побывайте в доме Фамусова --//

Возьмите пьесу А. С. Грибоедова «Горе от ума». Представьте обстановку, в которой разворачивается действие. Опишите ее в деталях. Затем прочитайте, как изображает дом Фамусова Станиславский. На основе его заметок дополните свое собственное описание.



Чтобы подробнее рассмотреть жизнь дома, можно приотворить дверь той или другой комнаты и проникнуть в одну из половин дома, хотя бы, например, в столовую и прилегающие к ней службы: в коридор, в буфет, в кухню, на лестницу и проч. Жизнь этой половины дома в обеденное время напоминает растревоженный муравейник. Видишь, как босые девки, сняв обувь, чтобы не замарать барского пола, шныряют по всем направлениям с блюдами и посудой. Видишь оживший костюм буфетчика без лица, важно принимающего от буфетного мужика кушанья, пробуящего их со всеми приемами гастронома, прежде чем подавать блюда господам. Видишь ожившие костюмы лакеев и кухонных мужиков, шмыгающих по коридору, по лестнице. Кое-кто из них обнимает ради любовной шутки встречающихся по пути девок. А после обеда все затихает, и видишь, как все ходят на цыпочках, так как барин спит, да так, что его богатырский храп раздается по всему коридору.

Потом видишь, как приезжают ожившие костюмы гостей, бедных родственников и крестников. Их ведут на поклон в кабинет Фамусова, чтоб целовать ручку самому благодетелю-крестному. Дети читают специально выученные для сего случая стихотворения, а благодетель-крестный раздает им сласти и подарки. Потом все снова собираются к чаю в угловую или зелененькую комнату. А после, когда все разъехались каждый по своим домам и дом снова затих, видишь, как ожившие костюмы ламповщиков разносят по всем комнатам на больших подносах карселевые лампы; слышишь, как их с треском заводят ключами, как приносят лестницу, влезают на нее и расставляют масляные лампы по люстрам и столам.

s = '

*Данная страница защищена от копирования, нажмите **Обновить** на панели браузера чтобы показать страницу.*

Настя(снова садится). Не хочу больше! Не буду говорить... Коли они не верят... коли смеются... (Вдруг, прерывая речь, молчит несколько секунд и, вновь закрыв глаза, продолжает горячо и громко, помахивая рукой в такт речи и точно вслушиваясь в отдаленную музыку.) И вот – отвечаю я ему: «Радость жизни моей! Месяц ты мой ясный! И мне без тебя тоже вовсе невозможно жить на свете... потому как люблю я тебя безумно и буду любить, пока сердце бьется во груди моей! Но, говорю, не лишай себя молодой твоей жизни... как нужна она дорогим твоим родителям, для которых ты – вся их радость... Брось меня! Пусть лучше я пропаду... от тоски по тебе, жизнь моя... я – одна... я – таковская! Пускай уж я... погибаю, – все равно! Я – никуда не гожусь... и нет мне ничего... нет ничего...» (Закрывает лицо руками и беззвучно плачет.)

Наташа (отвертываясь в сторону, негромко). Не плачь... не надо!

Лука, улыбаясь, гладит голову Насти.

Бубнов (хохочет). Ах... чертова кукла! а?

Барон (тоже смеется). Дедка! Ты думаешь – это правда?» Это все из книжки «Роковая любовь»... Все это – ерунда! Брось ее!..

Наташа. А тебе что? Ты! Молчи уж... коли бог убил...

Настя (яростно). Пропавшая душа! Пустой человек! Где-то-бя – душа?

Лука (берет Настю за руку). Уйдем, милая! ничего... не сердись! Я – знаю... Я – верю! Твоя правда, а не ихняя... Коли ты веришь, была у тебя настоящая любовь... значит – была она! Была! А на него – не сердись, на сожителя-то... Он... может, и впрямь из зависти смеется... у него, может, вовсе не было настоящего-то... ничего не было! Пойдем-ка!..

Настя (крепко прижимая руки ко груди). Дедушка! Ей-богу... было это! Все было!.. Студент он... француз был... Гастошей звали... с черной бородкой... в лаковых сапогах ходил... разрази меня гром на этом месте! И так он меня любил... так любил!

Лука. Я – знаю! Ничего! Я верю! В лаковых сапогах, говоришь? А-яй-ай! Ну – и ты его тоже – любила?

//-- Упражнение 4. Сложите песню --//

Прочитайте отрывок. Опишите каждого из персонажей (включая рассказчика), придумайте ему личную историю. Представьте себя на месте каждого из них. Прочитайте отрывок снова, отражая внутренним зрением видения, родственные видениям персонажа. Отложите книгу в сторону и сосредоточьтесь только на видениях. Основываясь на этих видениях, перескажите отрывок своими словами.

М. Горький.

Как сложили песню

Вдруг Устинья говорит бойко, но деловито:

– Ну-кось, Машутка, подсказывай...

– Чего это?

– Песню сложим...

И, шумно вздохнув, Устинья скороговоркой запекает:

Эх, да белым днем, при ясном солнышке.

Светлой ноченькой, при месяце...

Нерешительно нащупывая мелодию, горничная робко, вполголоса поет:

Беспокойно мне, девице молодой...

А Устинья уверенно и очень трогательно доводит мелодию до конца:

Все тоскою сердце мается...

Кончила и тотчас заговорила весело, немножко хвастливо:

– Вот она и началась, песня! Я те, милая, научу песни складывать, как нитку \*censored\*ть... Ну-ко...

Помолчав, точно прислушавшись к заунывным стонам лягушек, ленивому звону колоколов, она снова ловко заиграла словами и звуками:

Ой, да ни зимою вьюги лютые,

Ни весной ручьи веселые...

Горничная, плотно придвинувшись к ней, положив белую голову на круглое плечо ее, закрыла глаза и уже смелее, тонким вздрагивающим голосом продолжает:

Не доносит со родной стороны

Сердцу весточку утешную...

– Так-то вот! – сказала Устинья, хлопнув себя ладонью по колену. – А была я моложе – того лучше песни складывала! Бывало, подруги пристают: «Устюша, научи песенке!» Эх, и зальюсь же я!.. Ну, как дальше-то будет?

– Я не знаю, – сказала горничная, открыв глаза, улыбаясь.

Я смотрю на них сквозь цветы в окне; певицы меня не замечают, а мне хорошо видно глубоко изрытую оспой, шершавую щеку Устиньи, ее маленькое ухо, не закрытое желтым платком, серый бойкий глаз, нос прямой, точно у сороки, и тупой подбородок мужчины. Это баба хитрая, болтливая; она очень любит выпить и послушать чтение святых житий. Сплетница она на всю улицу, и больше того: кажется, все тайны города в кармане у нее. Рядом с нею, крепкой и сытой, костлявая, угловатая горничная – подросток. Да и рот у горничной детский; маленькие, пухлые губы надуты, точно она обижена, боится, что сейчас еще больше обидят, и вот-вот заплачет.

Над мостовой мелькают ласточки, почти касаясь земли изогнутыми крыльями: значит, мошкара опустилась низко, – признак, что к ночи соберется дождь. На заборе, против моего окна, сидит ворона неподвижно, точно из дерева вырезана, и черными глазами следит за мельканием ласточек. Звонить перестали, а стоны лягушек еще звучней, и тишина гуще, жарче.

Жаворонок над полями поет,

Васильки-цветы в полях зацвели,

– задумчиво поет Устинья, сложив руки на груди, глядя в небо, а горничная вторит складно и смело:

Поглядеть бы на родные-то поля!

И Устинья, умело поддерживая высокий, качающийся голос, стелет бархатом душевные слова:

Погулять бы с милым другом по лесам!..

Кончив петь, они длительно молчат, тесно прижавшись друг ко другу; потом женщина говорит негромко, задумчиво: – Али плохо сложили песню? Вовсе хорошо ведь...

//-- Упражнение 5. Размышления писателя --//

Прочитайте размышления писателя и нафантазируйте ленту внутренних видений.

С. Довлатов

Заповедник

В этой комнате, в этой узенькой лодке, я отплывал к неведомым берегам самостоятельной холостяцкой жизни. Я принял душ, смывая щекотливый осадок Галиных хлопот, налет автобусной влажной тесноты, коросту многодневного застолья.

Настроение заметно улучшилось. Холодный душ подействовал как резкий окрик.

Я вытерся, натянул гимнастические брюки и закурил.

В коридоре раздавался стук шагов. Где-то звучала музыка. Под окнами шумели грузовики и бесчисленные мопеды.

Я улегся поверх одеяла, раскрыл серый томик Виктора Лихоносова. Решил наконец выяснить, что это за деревенская проза? Обзавестись своего рода путеводителем...

Читая, я незаметно уснул. Проснулся в два ночи. Предутренний летний сумрак заливал комнату. Уже можно было сосчитать листья фикуса на окне.

Я решил спокойно все обдумать. Попытаться рассеять ощущение катастрофы, тупика.

Жизнь расстилалась вокруг необозримым минным полем. Я находился в центре. Следовало разбить это поле на участки и браться за дело. Разорвать цепь драматических обстоятельств. Проанализировать ощущение краха. Изучить каждый фактор в отдельности.

Человек двадцать лет пишет рассказы. Убежден, что с некоторыми основаниями взялся за перо. Люди, которым он доверяет, готовы это засвидетельствовать.

Тебя не публикуют, не издают. Не принимают в свою компанию. В свою бандитскую шайку. Но разве об этом ты мечтал, бормоча первые строчки?

Ты добиваешься справедливости? Успокойся, этот фрукт здесь не растет. Несколько сияющих истин должны были изменить мир к лучшему, а что произошло в действительности?..

У тебя есть десяток читателей. Дай Бог, чтобы их стало еще меньше...

Тебе не платят – вот что скверно. Деньги – это свобода, пространство, капризы... Имея деньги, так легко переносить нищету...

Учись зарабатывать их, не лицемеря. Иди работать грузчиком, пиши ночами. Мандельштам говорил, люди сохраняют все, что им нужно. Вот и пиши...

У тебя есть к этому способности – могло и не быть. Пиши, создай шедевр. Вызови душевное потрясение у читателя. У одного-единственного живого человека... Задача на всю жизнь.

А если не получится? Что ж, ты сам говорил, в моральном отношении неудавшаяся попытка еще благороднее. Хотя бы потому, что не вознаграждается...

Пиши, раз уж взялся, тащи этот груз. Чем он весомее, тем легче...

Тебя угнетают долги? У кого их не было?! Не огорчайся. Ведь это единственное, что по-настоящему связывает тебя с людьми...

Оглядываясь, ты видишь руины? Этого можно было ожидать. Кто живет в мире слов, тот не ладит с вещами.

Ты завидуешь любому, кто называет себя писателем. Кто может, вытацив удостоверение, документально это засвидетельствовать.

Но что же пишут твои современники? У писателя Волина ты обнаружил:

«... Мне стало предельно ясно...»

И на той же странице:

«... С беспредельной ясностью Ким ощутил...»

Слово перевернуто вверх ногами. Из него высыпалось содержимое. Вернее, содержимого не оказалось. Слова громоздились неосязаемые, как тень от пустой бутылки...

Ах, не о том, не о том зашла речь!.. Как надоели вечные твои уловки!..

Жить невозможно. Надо либо жить, либо писать. Либо слово, либо дело. Но твое дело – слово. А всякое Дело с заглавной буквы тебе ненавистно. Вокруг него – зона мертвого пространства. Там гибнет все, что мешает делу. Там гибнут надежды, иллюзии, воспоминания. Там царит убогий, непререкаемый, однозначный материализм...

И снова – не то, не то...

Во что ты превратил свою жену? Она была простодушной, кокетливой, любила веселиться. Ты сделал ее ревнивой, подозрительной и нервной. Ее неизменная фраза: «Что ты хочешь этим сказать?» – памятник твоей изворотливости...

Твои безобразия достигали курьезов. Помнишь, как ты вернулся около четырех ночи и стал расшнуровывать ботинки. Жена проснулась и застонала:

– Господи, куда в такую рань?!

– Действительно, рановато, рановато, – пробормотал ты. А потом быстро разделся и лег... Да что тут говорить...

//-- Упражнение 6. Кинолента видений --//

Выстройте киноленту внутренних видений от лица каждого из действующих лиц: рассказчика, Вершкова, бабушки.

В. Астафьев

Гори, гори ясно

С наганом этим смех и грех. Человек бесхарактерный, гулеванистый, моего папы закадычный друг, Вершков почти враз с моим папой и овдовел. Без жены, тихой, терпеливой, умевшей укрощать смирением даже такой пылкий характер, каков был у ее муженька, а главное, вести хозяйство, сводить концы с концами, – Шимка одичал и запил. Васька, Вовка и Люба росли сами собой.

Отец их потихоньку да полегоньку из Ефима превратился в Шимку, да с тем званием и дни свои кончил. На войне он потерял ногу, в вырез деревяшки засовывал банную резиновую вехотку и, скрипя ею, шлялся по селу в заношенной шляпе. Дома он содержал квартирантов и вместе с ними пропивал квартплату.

Одно время гонял моторку, переправляя через реку желающих, звал себя капитаном Вершковым, пока сын его Вовка не утонул прямо под окнами родного дома.

Последние годы, согнутый одиночеством и горем, он с утра до вечера сидел на скамейке подле ворот, слезящимися мутными глазами глядел на Енисей.

Приехав в родное село, я непременно подходил к нему, и он, спросив: «Чей будешь-то?» – грузно наваливался на меня, целовал, царапая щетиной, плакал, колыхаясь тучным телом. Какая-то неприкаянность была и в его слезах, и в беспомощной старости. «Отец-то твой, Петра, живой ли? – Что-то похожее на улыбку трогало смятые бесцветные губы Вершкова, издали, из мокрых глаз прорезался живой отблеск. – Да-али мы на этом свете звону, да-али!..»

В тридцатых годах Вершков вышел в начальство, состоял в комбедо активистом, во время коллективизации был уполномоченным, обзавелся наганом, не то он купил оружие, не то на вино выменял, но сам Вершков внушал всем, что ему, как лицу ответственному, выдали оружие личное. Будучи трезвым, оружие он прятал, пьяный же таскался с наганом и чуть что – руку в карман, черненькие, совсем незлые глазки еще более затемнит гневом, сомкнет губу с губой, выражая непреклонность и здоровое подозрение: «Какие такие р-р-разговор-р-рчики! – Добившись испугу внезапным налетом, добавлял страху: – Дар-рогу пролетарьяту, гр-р-робовозы!..»

Бабушка моя – ей до всего дело! – возвала к мужикам: «Да отымите вы у него, у срамца, наган-от, отымите! Он у него не стрелят! Прет? Ну да я сама, пятнай вас! Сама отыму наган у супостата и в Анисей выброшу!..»

И вот ведь чудеса в решете: изловчилась как-то Катерина Петровна и оружие у Вершкова изъяла, то ли у пьяного из кармана выудила, то ли другим каким способом. «Не ваше дело! – бабушка глядела на мужиков орлом. – Сам отдал!..»

Вершков засылал к нам сына Ваську, просил вступить с ним в переговоры.

Бабушка проявила непреклонность: «Пушай сам явится к ответу! Я ему, антихристу, такого перцу дам – не прочихается!» Поддав для храбрости, Вершков ворвался в нашу избу и от порога еще рывкнул так, что из трубы на шесток сыпанулась сажа:

– Против власти курс?!

Бабушку, видел я, потревожило слово «курс», однако она не дрогнула:

– Гляди, кабы я курс на город не взяла. Вот поплыву в Крас ноярску милицию, найду самоглавного минционеря, пошто фулюгану оружия выдается, спрошу!

Вершков и оплыл, шапку снял с головы, присел возле курятника на порог:

– Нехороший я выпимший. Знашь ведь, – глядя в пол, заговорил он. – А ты мне ишшо больше авторитет подрывать... Возверни оружие!

– А будешь народишко пужать? Будешь?

Посопел, посопел Вершков на пороге, возле курятника и дал слово:

– Не буду!

Бабушка сходила в кладовку, вынула из-под половицы наган и, словно живого колючего ерша, несла его в ладонях. «Да она же боится, кабы не стрельнуло!» – ахнул я.

//-- Упражнение 7. Рождение сюжета --//

Герой отрывка из «Рождественского рассказа» В. В. Набокова безуспешно ищет сюжет для рассказа. Неожиданное воспоминание наводит его на мысль... Создайте киноленту внутренних видений, которые проносятся перед глазами писателя.

В автобиографии, приложенной к полному собранию сочинений (шесть томов, с портретом), он описал, с каким трудом он, сын простых родителей, пробился в люди. На самом деле юность у него была счастливая. Хорошая такая бодрость, вера, успехи. Двадцать пять лет тому назад в толстом журнале появилась его первая повесть. Его любил Короленко. Он бывал арестован. Из-за него закрыли одну газету. Теперь его гражданские надежды сбылись.

Среди молодых, среди новых он чувствовал себя легко, вольно. Новая жизнь была душе его впрок и впору. Шесть томов. Его имя известно. Но тусклая слава, тусклая...

Он скользнул обратно к образу елки – и вдруг, ни с того ни с сего вспомнил гостиную в одном купеческом доме, большую книгу статей и стихов с золотым обрезом (в пользу голодающих), как-то связанную с этим домом, и елку в гостиной, и женщину, которую он тогда любил, и то, как все огни елки хрустальным дрожанием отражались в ее широко раскрытых глазах, когда она с высокой ветки срывала мандарин. Это было лет двадцать, а то и больше назад, – но как мелочи запоминаются.

С досадой отвернулся он от этого воспоминания, и опять, как всегда, вообразил убогие елки, которые, верно, сейчас украшают... Из этого не сделаешь рассказа, но, впрочем, можно обострить... Эмигранты плачут вокруг елки, напялили мундиры, пахнущие нафталином, смотрят на елку и плачут. Где-нибудь в Париже. Старый генерал вспоминает, как бил по зубам, и вырезает ангела из золотого картона... Он подумал о генерале, которого действительно знал, который действительно был теперь за границей, – и никак не мог представить его себе плачущим, коленопреклоненным перед елкой...

«Но я на верном пути», – вслух произнес Новодворцев, нетерпеливо преследуя какую-то ускользающую мысль. И что-то новое, неожиданное стало грезиться ему. Европейский город, сытые люди в шубах. Озаренная витрина. За стеклом огромная елка, обложенная по низу окороками; и на ветках дорогие фрукты. Символ довольствия. А перед витриной, на ледяном тротуаре...

И, с торжественным волнением, чувствуя, что он нашел нужное, единственное, – что напишет нечто изумительное, изобразит, как никто, столкновение двух классов, двух миров, он принялся писать. Он писал о дородной елке в бесстыдно освещенной витрине и о голодном рабочем, жертве локаута, который на елку смотрел суровым и тяжелым взглядом.

«Наглая елка, – писал Новодворцев, – переливалась всеми огнями радуги».



В своем романе-исследовании Даниил Гранин приводит подлинное письмо русского ученого Александра Любищева к И. И. Шмальгаузену.

Представьте, что вы:

- 1) автор письма,
- 2) получатель письма.

Выстройте ленту видений для одного и другого.

Д. Гранин

Эта странная жизнь

Упомянутый мной дедушка, Дмитрий Васильевич, был в достаточной степени вольтерьянцем, читал Дарвина и Бокля и был достаточно свободомыслящим человеком... Не был догматиком и мой незабвенный отец. Он был искренно верующим христианином, но у него было полное отсутствие фанатизма и нетерпимости.

По классификации Салтыкова-Щедрина, он был верующим не потому, что боялся черта, а потому, что любил бога, и его бог, как бог бабушки Горького, был бог милосердия и любви. Он регулярно по праздникам посещал церковные службы, эстетически воспринимал их и, когда случалось, например, за границей, посещал католические и протестантские храмы, а при проезде через Варшаву обязательно посещал хоральную синагогу.

Отец мой получил самое скромное, как называли раньше – «домашнее» образование в селе, по профессии был коммерсант. Казалось, можно было ожидать, что в нашем семействе были домостроевские нравы. Ничего подобного! С очень раннего возраста я горячо спорил с отцом по политическим вопросам (отец был очень умеренных политических взглядов, т. к. очень не хотел революции), и, однако, я никогда не слышал от отца слов: «Замолчи, ты моложе меня», – он всегда спорил со мной как равный с равным. Могу сказать, что по отцовской линии у меня, вероятно, получен ген загребинизма. Должно быть, мой прапрадедушка, Артемий Петрович (самый отдаленный предок по отцу, известный мне), носил фамилию Загребин: фамилия чисто кулацкая, и он, как я уже говорил, торговал, будучи крепостным крестьянином. Но загребинизм в нашем роду проявлялся в разных формах: у отца был материальный загребинизм (он был делец, по активности не уступавший, несомненно, американцам) и несомненный умственный загребинизм: он с детства стремился к самообразованию, и умственные интересы, самые живые, сохранил до самой смерти. Умер он восьмидесяти шести лет от роду во время Великой Отечественной войны. У меня материальный загребинизм ослабел. Это вызвало в свое время огорчение моего отца, который (один из немногих) высоко ценил мои практические способности и иногда вздыхал: «Эх, если бы Саша мне помогал, мы бы пол-Новгородской губернии скупили». Эти вздохи выражали единственную ноту протеста

против избранной мною научной карьеры, которой он не только не препятствовал, но всеми силами содействовал. После революции ему, конечно, не пришлось жалеть о сделанном мной выборе. Интеллектуальный заребинизм у меня сохранился полностью в смысле неослабевающего интереса к разнообразным и все более широким знаниям. Наконец, в моем генофонде имеется несомненный ген филантропизма. Об этом свидетельствует моя фамилия – Любищев. Основателем ее, кажется, был мой прадедушка Сергей Артемьевич, который любил говорить при обращении: «Любищипочтеннейший», отчего и произошла наша фамилия. Отец мой был исключительно благожелательный человек и всегда думал о людях лучше, чем они того заслуживали; и только тогда верил какому-нибудь порочащему слуху, когда все сомнения исчезали.

Вот какова моя генеалогия: как видите, мои качества я получил от моих предков, в первую очередь от моего незабвенного отца, но, видимо, многое заимствовал от моего дедушки, Дмитрия Васильевича, который меня особенно любил с раннего детства, хотя вообще детей особенно не жаловал.

### **Тренинг эмоций**

Логика и последовательность, которые дает хорошо развитый интеллект, чрезвычайно нужны и важны на любом этапе творческого процесса.

Особенно они были бы нам нужны на практике, – писал Станиславский, – в области чувства. Правильность его логики и последовательности на сцене уберегла бы нас от больших ошибок, так часто встречающихся на сцене. Если бы мы знали логический и последовательный рост чувства, мы бы знали его составные части. Мы бы не пытались охватывать все большое чувство роли сразу, а логически и последовательно складывали бы его постепенно, по частям. Знание составных частей и их последовательность позволили бы нам овладеть жизнью нашей души. [3]

Актеры же частенько игнорируют это свойство нашей психики и хотят прорваться к видению сразу, без длительного и многократного «вглядывания» в предмет, обрастающего все новыми подробностями и деталями. Из подобной затеи, как правило, ничего не выходит. Герой не может заразить своими видениями окружающих, потому что его создатель – актер – не нажил их.

В одном из писем Флобер рассказывал, что, описывая самоубийство Эммы Бовари, он сам едва не умер. Ощущение страданий Эммы было у него настолько полным, что ему казалось, будто он чувствует у себя на языке вкус мышьяка.

Однажды кто-то из друзей Бальзака, зайдя к нему, застал его совсем больным: лицо его было покрыто каплями холодного пота, он тяжело и прерывисто дышал. На вопрос, что с ним, Бальзак ответил: «Ты ничего не знаешь. Сейчас умер отец Горио».

В дневнике Чайковского есть замечательная запись, сделанная композитором в день окончания последней картины «Пиковой дамы»: «Ужасно плакал, когда Германн испустил дух!». [3]

Актер должен научиться видеть все события жизни своего героя с такой же конкретностью и отчетливостью, как видел Флобер самоубийство Эммы, Бальзак – смерть отца Горио и Чайковский – гибель Германна. Эти видения должны быть как бы его личными воспоминаниями. При этом важно понимать, что воспоминания становятся не личными, а «как бы личными». Актер, вживаясь в образ изображаемого лица, все же испытывает не свои чувства, а чувства своего образа. Сценическое чувство имеет более сложную природу, чем обычное человеческое чувство. В жизни человек не оценивает, насколько удалось ему выразить радость или горе; актер же где-то на задворках сознания все время ведет такую оценку. Если он перестанет оценивать, то перестанет осознавать себя как личность, и образ возьмет над ним верх, что приведет к натурализму, против которого предостерегали все ведущие мастера сцены.



Сценическое чувство имеет более сложную природу, чем обычное человеческое чувство. Актер, вживаясь в образ изображаемого лица, все же испытывает не свои чувства, а чувства своего образа.

Если на сцене мы будем иметь дело с настоящими чувствами, то сцена перестанет быть искусством. В самом деле, предположим, что какой-либо актер, которому по роли нужно ударить своего партнера, сделает это на самом деле. Тогда у партнера появится ощущение боли и чувство обиды. Но как будет себя чувствовать в данном случае зритель? Без сомнения, ему станет жалко побитого актера, но он будет жалеть не образ, исполняемый этим актером, а самого актера. Побитым окажется не образ, а актер, и от искусства здесь не останется и следа. Другое дело, если этот второй актер при помощи аффективных воспоминаний возбудит в себе чувство боли и обиды, чувства аффективные, и первый, на самом деле не ударив второго, заживет аффективно чувством стыда, – здесь и только здесь мы будем иметь дело с искусством. [10]

Разница между сценическим чувством и чувством обычного человека та же, что и разница между художественным и нехудожественным впечатлением.

Что же называется художественным и нехудожественным впечатлением?

Это легче всего выяснить на примерах.

При виде стаи собак, разрывающих свою жертву, впечатление получается сильное, но вместе с тем и неприятное.

Оно гнетет и оскорбляет человека.

Такое впечатление, принижающее чувство, называют антихудожественным.

Совсем иное впечатление производит, например, самоотверженное спасение утопающего в море отважным смельчаком.

Это зрелище волнует не меньше, но вместе с тем оно возбуждает в наших душах благородные, любовные и благодарные чувства к герою и спасенной жертве.

Эти чувства возвышают душу.

Такие благородные впечатления называются художественными. [3]

«Сыграть чувство невозможно, да и не надо его играть, – утверждал Станиславский. – Нельзя выжимать из себя чувства, нельзя ревновать, любить, страдать ради самой ревности, любви, страдания. Нельзя насиловать чувства, так как это кончается самым отвратительным актерским наигрыванием. Поэтому при выборе действия оставьте чувство в покое. Оно явится само собой от чего-то предыдущего, что вызвало ревность, любовь, страдание. Вот об этом предыдущем думайте усердно и создавайте его вокруг себя. О результате же не заботьтесь». [3]



Вы когда-нибудь слышали об актрисе Элеоноре Дузе? Она была современницей другой знаменитой актрисы – Сары Бернар. Они жили в конце девятнадцатого века. Бернар была одной из последних актрис «старой школы». Играя, она принимала различные позы. Например, изображая ужас, она становилась в позу, которая изображала бы ужас на старой картине маслом. Элеонора Дузе была итальянской актрисой-самоучкой, которая старалась объяснить, придумать мотив для каждого момента действия. Она хотела быть искренней, и это сделало ее знаменитой. Сам Константин Станиславский находился под влиянием Элеоноры Дузе. Я рассказываю об этих актрисах, потому что в XXI веке играть, как Сара Бернар, – это ошибка. Вам не следует принимать позы и «представлять» эмоции. Ваша цель состоит в том, чтобы придумать мотив и объяснить действие. Когда Дузе изображала смущение, она краснела!

Эд Хуке. Актерский тренинг

Разбуженное воображением, нужное чувство само собой появится в нужный момент. Все, что актер может сделать – работать над активным воображением; остальное сделает его внутренняя природа. Но как быть, если вдруг природа закапризничает?

Станиславский говорил, что надо уметь возбуждать и направлять ее. Для этого существуют особые приемы психотехники, которые вам предстоит изучить. Их назначение в том, чтоб сознательными, косвенными путями будить и вовлекать в творчество подсознание. Недаром же одной из главных основ нашего искусства переживания является принцип

«Подсознательное творчество природы через сознательную психотехнику артиста».  
(Подсознательное – через сознательное, непроизвольное – через произвольное.)  
Предоставим же все подсознательное волшебнице природе, а сами обратимся к тому, что нам доступно, – к сознательным подходам к творчеству и к сознательным приемам психотехники. Они прежде всего учат нас, что когда в работу вступает подсознание, надо уметь не мешать ему. [3]



Все, что актер может сделать – работать над активным воображением; остальное сделает его внутренняя природа.

### **От эмоций к действиям**

Пожалуй, ни один человеческий поступок не совершается без воздействия какой-либо эмоции. Даже хладнокровие – тоже эмоция, только эмоция вторичная, выдержанная. Мотивы человеческих поступков никогда не бывают полностью безэмоциональны. Этим свойством эмоций и должен пользоваться актер. Ничто не побуждает к действию лучше, чем чувство.



Мотивы человеческих поступков никогда не бывают полностью безэмоциональны.

Выберите какое-нибудь душевное состояние, настроение, а в конце концов и целую страсть и переведите ее на целый длинный ряд малых и больших внутренних и внешних действий. Что это значит?

Допустим, что вы выбираете состояние скуки. Осенний вечер, ранние сумерки, деревня, дождь и слякоть, одиночество, треск сухих веток и листьев. Место действия – одно из знакомых имений, где вам приходилось жить или где вы могли бы, в вашем воображении, сейчас очутиться. Прибавьте как можно больше типичных для избранного места, времени и состояния предлагаемых обстоятельств. [3]

Когда вам надо передавать то или другое состояние, то или другое чувство, то прежде всего спросите: «что бы я стал делать в аналогичных условиях?» Запишите, переведите на действия и наложите их, точно кальку, на роль. Если пьеса талантлива и в ней настоящая жизнь, то окажется если не сплошное, то частичное совпадение.

Станиславский рекомендовал записывать такие вопросы и ответы, касающиеся новой роли. Вот почему полезно это делать:

Для письменного вопроса или ответа приходится искать в себе подходящее меткое слово. Этого не сделаешь, не вникнув глубоко в вопрос. Это очень полезно для более углубленного познания роли. Старайтесь при этом не как-нибудь, а хорошо, метко определить чувствования словесным наименованием. Это толкнет на еще больший анализ чувствования. [3]

В начале работы над анализом чувствования может показаться, что эта задача невыполнима. Как же проанализировать такое чувство, как, например, любовь?

Из каких моментов складывается и какие действия вызывает эта человеческая страсть? Ответ на это Станиславский дает в своей книге «Работа актера над собой»:

Встреча с ней или с ним.

Сразу или постепенно привлекается и все сильнее обостряется внимание будущих влюбленных.

Они живут воспоминаниями о каждом из моментов встречи.

Ищут предлога для нового свидания.

Вторая встреча. Желание связать себя друг с другом общим интересом, делом, требующим более частых встреч, и т. д. и т. д.

Потом:

Первая тайна, которая еще больше сближает.

Дружеские советы, требующие постоянных встреч и общения, и т. д. и т. д.

Потом:

Первая ссора, упреки, сомнения.

Новые встречи для разъяснения их.

Примирение. Еще более тесное сближение и т. д. и т. д.

Потом:

Препятствия к встречам.

Тайная переписка.

Тайные встречи.

Первый подарок.

Первый поцелуй и т. д. и т. д.

Потом:

Дружеская непринужденность в обращении.

Большая требовательность друг к другу.

Ревность.

Разрыв.

Расставание.

Опять встреча. Прощение и т. д. и т. д.

Все эти моменты и действия имеют внутреннее обоснование. Взятые вместе, они и отражают собой внутреннее чувство, страсть или состояние, которое мы называем одним словом «любовь».

Выполните мысленно правильно, обоснованно, вдумчиво, искренно и до конца каждое из этих действий, и вы сначала внешне, а потом и внутренне приблизитесь к аналогичному состоянию и действиям влюбленного человека. С такой подготовкой вам легче будет воспринять роль и пьесу, в которых заложена такая же человеческая страсть. Таким же образом надо анализировать любое чувство: страх, радость, скорбь, эйфорию и т. д.

### **Упражнения к главе «Тренинг эмоций»**

//-- Упражнение 1. Смените грусть на радость --//

Представьте, что друзья попросили быть вас на их свадьбе тамадой. Вы принимаете самое активное участие в подготовке к торжеству, все дни перед свадьбой у вас самое радостное настроение, ожидание праздника. Вы готовите сюрпризы молодоженам, репетируете тосты, придумываете розыгрыши, разрабатываете сценарий вечера. У вас все готово. Свадьба пройдет великолепно – вы в этом уверены. Но утром, в день торжества, вам сообщают печальное известие. Вы безумно расстроены. Больше всего на свете вам хочется остаться в одиночестве, чтобы выплакать свое горе. Однако на свадьбу идти надо, потому что друзья уже не смогут найти другого распорядителя. Да и портить им праздник вы не хотите. У вас один выход: собрать волю в кулак и изображать веселье. Но как это сделать в таком состоянии? Подумайте, как вы можете сменить грусть на радость? О чем вы будете думать, вспоминать, чтобы оставаться весь вечер беззаботным? Представьте себе свадьбу, гостей, новобрачных... Представьте себя, свое состояние, свои действия, мысли, чувства.

//-- Упражнение 2. Безутешный ребенок --//

Представьте, что вы – ребенок лет шести. Вместе с мамой вы идете в гости, где живет мальчик (девочка) вашего возраста (или чуть старше), ваш давний друг. Об этой встрече вы договаривались давно (в понимании ребенка – допустим, за неделю).

Подумайте, с каким волнением ребенок идет в гости к лучшему другу. Приготовьте в подарок любимую игрушку, придумайте игру, в которую вы будете играть в гостях. Предвкушайте встречу так, как это может делать только ребенок.

И вот долгожданный день наступил. Вы приезжаете в гости... но вашего друга там нет. Бабушка повела его на день рождения к знакомой девочке. К вашему ужасу, это та самая девочка, которая вам нравится...

Вы обижены вдвойне: во-первых, друг не дождался вас, во-вторых, вас не пригласили на день рождения. Между тем, взрослые ведут себя так, будто ничего не произошло. Ваша мама весело болтает с мамой вашего друга, а до вас ей и дела нет. Почувствуйте всю горечь детской обиды... что вы станете делать в такой ситуации?

//-- Упражнение 3. Держите себя в руках! --//

Представьте, что вы с семьей находитесь на отдыхе за городом. Вы весело проводите время: купаетесь в озере, готовите на костре еду, играете с детьми, загораете, бродите по окрестностям. Дети затеяли игру в индейцев. Сын изображал охотника, а дочка – оленя. Убегая от «охотника», она спряталась в кустах. Вы отвлеклись, и не заметили, куда пропали дети. Вечереет, настало время уезжать, а детей все нет и нет. Вы зовете их, но дети не отвечают. Вы с женой пошли искать их, но нигде: ни на лугу, ни в рощице – детей нет. Вы встревожены не на шутку. Рядом – озеро... И хотя вы спуск к воде только один, и он был все время у вас на виду, все же вы не уверены, что дети не залезли в воду где-то в другом месте. Наконец, прибежала дочка и рассказала, что пряталась от брата, но тот ее не нашел, ей надоело сидеть в кустах, и она решила вернуться к месту отдыха. Втроем вы ищете мальчика. Скоро совсем стемнеет, а у вас нет даже фонаря. Вы решаете позвонить спасателям, но диспетчер отвечает, что сейчас свободных машин нет. Спасатели смогут приехать лишь утром. Ночь вы проводите в мучительном ожидании. Наконец забрезжил рассвет. Вы вглядываетесь вдаль, но машины спасателей все нет и нет. Вдруг кто-то дергает вас за руку. Машинально вы отмахиваетесь, но через секунду понимаете, что это ваш сын. Он никуда и не пропал: сидя «в засаде» под сиденьем машины, мальчик уснул, и проспал до самого утра.

Появляется машина спасателей. Внутри вас клокочат эмоции: радость сменяется злостью: пережитое напряжение дает себя знать. Вы готовы выплеснуть все свое раздражение на посторонних людей, но вместе с тем понимаете, что они ни в чем не виноваты. Наоборот, это вам предстоит оправдываться за ложный вызов. Вы должны быть вежливыми, хотя больше всего на свете вам хочется обругать спасателей. Сумеете ли вы сдержаться в руках?

//-- Упражнение 4. Вообразите эмоцию --//



Прочитайте монолог короля Лира из шекспировской пьесы. Составьте ленту внутренних видений. Прокручивая эту ленту перед глазами, постарайтесь хотя бы намеком ухватить часть эмоций, испытанных этим трагическим героем.

Злись, ветер, дуй, пока не лопнут щеки!

Вы, хляби вод, стремитесь ураганом,

Залейте башни, флюгера на башнях!

Вы, серные и быстрые огни,

Предвестники громовых тяжких стрел,

Дубов крушители, летите прямо

На голову мою седую!

Гром небесный.

Все потрясающий, разбей природу всю,

Расплюсни разом толстый шар земли

И разбросай по ветру семена,

Родящие людей неблагодарных.

Вы, бедные, нагие, несчастливцы,

Где б эту бурю ни встречали вы,

Как вы перенесете ночь такую

С пустым желудком, в рубище дырявом,

Без крова над бездомной головой?

Кто приютит вас, бедные? Как мало

Об этом думал я! Учись, богач,

Учись на деле нуждам меньших братьев,

Горюй их горем и избыток свой

Им отдавай, чтоб оправдать тем Небо!

Лучше бы тебе лежать под землей, нежели нагишом бродить под бурей. Неужели это человек – человек и ничего больше? Посмотри на него хорошенько: на нем нет ни кожи от зверя, ни шерсти от овцы, ни шелку от червя! А мы все трое не люди – мы подделаны! Вот человек, как он есть – бедное, голое, двуногое животное... Прочь с меня все чужое! (Шуту.) Эй! Расстегни здесь. (Рвет на себе платье.)

//-- Упражнение 5. Ожидание радости --//

Представьте, что в воспоминаниях Станиславского о цирке речь идет о вас самих. Попробуйте вообразить и пережить весь трепет ожидания, страх и восторг маленького ребенка, которого родители собираются повести в цирк.

К. С. Станиславский.

Моя жизнь в искусстве. Цирк

...Вот канун и утро праздника; впереди день свободы. Утром можно встать поздно, а затем – день, полный радостей; они необходимы, чтобы поддержать энергию на предстоящий длинный ряд безрадостных учебных дней, скучных вечеров. Природа требует веселья в праздник, и всякий, кто этому мешает, вызывает в душе злость, недобрые чувства, а тот, кто этому способствует, – нежную благодарность.

За утренним чаем родители нам объявляют, что сегодня надо ехать с визитом к тетке (скучной, как все тетки), или, – еще того хуже, – что после завтрака к нам приедут гости – нелюбимые нами двоюродные братья и сестры. Мы столбенеем, теряемся. С таким трудом дожили мы до свободного дня, а у нас отняли его и сделали скучные будни. Как дотянуть до будущего праздника?

Раз что сегодняшней день пропал, единственная надежда, какая нам остается, – вечер. Кто знает, может быть, отец, который лучше всех понимает детские потребности, уже позаботился о ложе в цирк или хотя бы в балет, или даже, на худой конец, в оперу. Ну, пусть даже в драму... Билетами в цирк или в театр ведал управляющий домом. Расспрашиваешь, где он. Уехал? Куда? Направо или налево?

Отдавали ли приказ кучерам беречь битюгов (большие, сильные лошади)? Если да, – хороший признак. Значит, нужна большая четырехместная карета – та самая, в которой возят детей в театр. Если же битюги уже ходили днем, – плохой признак.

Ни цирка, ни театра не будет.

Но управляющий вернулся, вошел в кабинет к отцу и передал ему что-то из бумажника. Что же, что? Подкарауливаешь: лишь только отец выйдет из кабинета, скорей к письменному столу. Но на нем, кроме скучных деловых бумаг, не находишь ничего. Сердце заныло! А если заметишь желтую или красную бумажку, т. е. билет в цирк, – тогда сердце забьется так, что слышны удары, и все кругом засияет.

Тогда и тетка, и двоюродный брат не кажутся такими скучными. Наоборот, любезничаешь с гостями вовсю, для того чтобы вечером, во время обеда, отец мог сказать:

«Сегодня мальчики так хорошо принимали гостей, так милы были с тетей, что можно им доставить одно маленькое (а может быть, и большое!) удовольствие. Как вы думаете, какое?» Красные от волнения, с кусками пищи, остановившимися в горле, мы ждали, что будет дальше.

Отец молча лезет в боковой карман, медленно, с выдержкой, ищет там чего-то, но не находит. Не в силах больше ждать, мы вскакиваем, бросаемся к отцу, окружаем его, в то время как гувернантка кричит нам строго:

«Enfants, ficoutez done ce qu'on vous dit. On ne quitte pas sa place pendant le diner!» (Дети, слушайте, что вам говорят. Из-за стола не встают во время обеда!) Тем временем отец лезет в другой карман, шарит в нем, достает портмоне, не спеша выворачивает карманы – и там ничего.

«Потерял!» – восклицает он, весьма естественно играя свою роль.

Кровь бежит вниз от щек до самых пяток. Нас уже ведут и усаживают на места. Но мы не отрываем глаз от отца. Проверяем по глазам братьев и товарищей: что это, шутка или правда? Но отец вытащил что-то из кармана жилета и говорит, коварно улыбаясь:

«Вот он! Нашел!» – и машет красным билетом в воздухе.

Тут никто не в силах нас удержать. Мы вскакиваем из-за стола, танцуем, топаем ногами, машем салфетками, обнимаем отца, виснем у него на шее, целуем и нежно любим его.

С этого момента начинаются новые заботы: не опоздать бы!..

//-- Упражнение 6. Проанализируйте эмоции --//

Сделайте подробный анализ эмоций матери, основываясь на отрывке из романа М. Горького «Мать».

– Смотрите, нет ли шпионов! – тихо сказала женщина.

– Знаю!.. – ответила ей мать не без гордости.

Выйдя из ворот, она остановилась на минуту, поправляя платок, и незаметно, но зорко оглянулась вокруг. Она уже почти безошибочно умела отличить шпиона в уличной толпе...

На этот раз она не заметила знакомого лица и не торопясь пошла по улице, а потом наняла извозчика и велела отвезти себя на рынок. Покупая платье для Николая, она жестоко торговалась с продавцами и, между прочим, ругала своего пьяницу мужа, которого ей приходится одевать чуть не каждый месяц во все новое. Эта выдумка мало

действовала на торговцев, но очень нравилась ей самой, – дорогой она сообразила, что полиция, конечно, поймет необходимость для Николая переменить платье и пошлет сыщиков на рынок. С такими же наивными предосторожностями она возвратилась на квартиру Егора, потом ей пришлось провожать Николая на окраину города. Они шли с Николаем по разным сторонам улицы, и матери было смешно и приятно видеть, как Весовщиков тяжело шагал, опустив голову и путаясь ногами в длинных полах рыжего пальто, и как он поправлял шляпу, сползавшую ему на нос. В одной из пустых улиц их встретила Сашенька, и мать, простясь с Весовщиковым кивком головы, пошла домой.

### **Заключение**

Индивидуальный актерский тренинг имеет колоссальное значение для раскрытия всех секретов мастерства. Ни один, даже самый гениальный педагог не сможет отточить талант актера так, как это может сделать сам актер. Станиславский утверждал, что научить играть никого нельзя. «Каждый человек вскрывает в себе и освобождает для творчества свое зерно, свою любовь совершенно особым и неповторимым образом, составляющим его индивидуальную неповторимость, его тайну. И поэтому тайна творчества одного не годна для другого и не может быть передана как образец для подражания никому». Мы искренне надеемся, что наш тренинг по системе Станиславского поможет вам раскрыть вашу актерскую индивидуальность, благодаря которой только и можно достичь вершин мастерства.

### **Литература**

1. Станиславский К. С. Собр. Соч. в восьми томах. Том 5. Статьи. Речи. Заметки. Дневники. Воспоминания (1877–1917). М.: Искусство, 1958.
2. Ершов. Технология актерского искусства. М., 1959.
3. Станиславский К. С. Работа актера над собой. М.: Художественная литература, 1938.
4. Кнебель М. О. Слово в творчестве актера. М.: Искусство, 1954.
5. Станиславский К. С. Моя жизнь в искусстве. М.: Academia, 1933.
6. Чехов М. Путь актера. М.: АСТ. 2009.
7. Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера. М., 1969.
8. Лейнер, Ханскарл. Кататимное переживание образов: Основная ступень; Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву; Семинар: Пер. с нем. М.: Эйдос, 1996.
9. Немирович-Данченко В. И. Статьи, речи, беседы, письма. М.: Искусство, 1952.
10. Вахтангов Е.Б. Записки. Письма. Статьи. М.-Л., 1939.

11. Беседы К. С. Станиславского в Студии Большого театра в 1918–1922 гг., записанные заслуж. артисткой РСФСР К.Е. Антаровой. М.-Л.: ВТО, 1939.

### **Движение и чувство**

Этот раздел упражнений – очень важный. Объяснение тому мы найдем у Константина Сергеевича Станиславского:

На сцене нужно действовать. Действие, активность – вот на чем зиждется драматическое искусство, искусство актера. Самое слово «драма» на древнегреческом языке означает «совершающееся действие». На латинском языке ему соответствовало слово actio, то самое слово, корень которого – act – перешел и в наши слова: «активность», «актер», «акт». Итак, драма на сцене есть совершающееся у нас на глазах действие, а вышедший на сцену актер становится действующим.

К. С. Станиславский. «Работа актера над собой»

### **Тренинг двигательных и чувственных ощущений. Развитие кинестетической и реактивной памяти**

//-- Упражнение 1. Простые действия --//

Выполняйте простые действия, представляя, что вы:

1. Натираете пол.
2. Шьете на ручной или ножной машинке.
3. Убираете сад.
4. Моете пол.
5. Вытираете пыль.
6. Поливаете цветы.
7. Дежурите на караульном посту.
8. Собираетесь на дачу.
9. Полощете белье.
10. Убираете комнату.
11. Достаете воду из проруби.
12. Дрессируете козла, мартышку, слона.

13. Ловите рыбу.
14. Занимаетесь черчением.
15. Меняете перегоревшую лампочку.
16. Поливаете цветы.
17. Рисуете:
  - а) карандашами;
  - б) гуашью;
  - в) масляными красками.
18. Гуляете в лесу летом.
19. Жнете рожь.
20. Обедаете (обед из трех блюд).
21. Пьете кофе, курите сигары.
22. Принимаете лекарство от боли в животе.
23. Стираете.
24. Пьете утренний чай.
25. Перелезаете через забор – трясете яблоки и воруете их.
26. Играете на скрипке.
27. Караулите бахчу, разжигаете костер, варите обед, ужин.
28. Ставите палатку.
29. Устраиваете шалаш.
30. Работаете у станка.
31. Ловите птиц в лесу.
32. Гладите.
33. Подметаете пол.

34. Пишете письмо.
35. Топите печь.
36. Чистите сапоги.
37. Моете окно.
38. Колете дрова.
39. Заклеиваете окно на зиму.
40. Летом собираете цветы в саду.
41. Сидите в гамаке, читаете книгу, жарко, мешает пчела.
42. Кормите цыплят.
43. Умываетесь.
44. Играете с кошкой.
45. Укладываетесь в дорогу.
46. Моете собаку, играете с ней, вдруг она вас укусила.
47. Тащите ведро, наполненное водой, из колодца.
48. Работаете в огороде.
49. Принимаете слабительное.
50. Ходите босиком по воде.
51. Ставите самовар, накрываете к чаепитию, угощаете чаем друзей, собираете со стола, моете посуду.
52. Пересаживаете цветы.
53. Кроите платье, костюм.
54. Точите и чистите ножи.
55. Расклеиваете афиши.
56. Плетете венок из полевых цветов.
57. Играете вдвоем в теннис.

58. Играете в оркестре, камерном ансамбле.

59. Сосете леденец.

60. Представляете вкус лимона и т. д.

61. Ощущаете запах комнаты.

62. Ощущаете запах данного предмета.

63. Переходите из угла в угол и обнюхиваете данную комнату, сравниваете запахи, везде ли они одинаковы.

64. Сравниваете запахи двух предметов.

65. Берете стул и обыгрываете его как тяжесть.

Теперь все эти действия повторите, но – зачем-либо. Придумайте ситуации, в которых вы могли бы их совершать. Сравните свои ощущения: действия ради действий и действия для чего-то.

//-- Упражнение 2. Невидимый кинжал --//

Преподаватель дает ученику палочку или пустышку и говорит: «Вот кинжал – заколитесь».



...Из каких действий и задач складывается процесс закалывания?

1. Прикладываю кинжал к разным местам. (Приноравливаюсь, так как не решаюсь; то соображаю, как упасть на кинжал и, «хочешь не хочешь», заколоться.)

2. Представляю себе, что будет с женой и детьми, когда увидят меня мертвым.

3. Вижу себя лежащим в гробу. Допустим, что каждому из действий поверил. Все вместе дало правдоподобие. Как же дальше дойти до правды? С помощью магического «если бы», предлагаемых обстоятельств. Они оживят и до конца оправдают правдоподобие. Складывать из многих физических действий целую линию физической жизни дня – получатся сцены, из сцен – акты.

//-- Упражнение 3. Ищите монету --//

Ищите спрятанную монету: а) не зная, где она; б) зная, где она находится, но делая вид, что вы не знаете.



//-- Упражнение 4. Драка без побоев --//

Со своим партнером делайте вид, что деретесь, но без нажима и дотрагивания до партнера.

//-- Упражнение 5. Память чувств --//

Для развития памяти чувств выполняйте следующие упражнения.

Вспоминайте:

1. Вкус говядины с горчицей.
2. Запах мимозы.
3. Морозный ветер в лицо.
4. Пушистую шерсть кошки или хороший плюш.
5. Звуки рояля, скрипящей двери, глухого кашля за стеной.
6. Удушливый запах пыльного чулана.
7. Запах старых книг.
8. Вкус горького лекарства.
9. Вкус лимонада, кофе, чая с молоком.

//-- Упражнение 6. Чувственные объекты внимания --//

Объектами внимания могут быть не только видимые или воображаемые предметы, но и чувства – ощущаемые в данный момент или вызываемые в памяти. Объекты внимания могут находиться вне и внутри вас.



- Теперь вспомните вкус свежей икры.
- Вспомнил, – ответил я.
- Где находится объект вашего внимания?
- Сначала мне представилась большая тарелка с икрой на закуточном столе.

– Значит, объект был мысленно вне вас.

– Но тотчас же видение вызвало вкусовые ощущения во рту – на языке, – вспомнил я.

– То есть – внутри вас, – заметил Аркадий Николаевич. – Туда и направилось ваше внимание.

//-- Упражнение 7. Ощущение себя в пространстве --//

В большом помещении или на сцене просто сидите или стойте – в одиночку или вдвоем. Не забывайте, что сидение или стояние без движения – тоже действие, и оно должно совершаться не само по себе, а для чего-то.

//-- Упражнение 8. Освобождаемся от телесных зажимов --//

Первое и главное упражнение на расслабление заключается в том, чтобы лечь на спину на гладкой жесткой поверхности (например, на полу) и подмечать те группы мышц, которые без нужды напрягаются. При этом для более ясного осознания своих внутренних ощущений можно определять словами места зажима и говорить себе: «Зажим в плече, в шее, в лопатке, в пояснице». Замеченные напряжения надо тотчас же ослаблять, одно за другим, ища при этом все новые и новые.



Чтобы научиться освобождать мышцы, нужно сначала понять, каково в напряжении действовать. Поднимите что-либо тяжелое или отжимайтесь на полу. Попробуйте одновременно умножить тридцать семь на девять. Попробуйте ощутить вкус солянки с почками или вспомните ощущение при прикосновении к шелковому плюшу или запах гари.

К. Станиславский

//-- Упражнение 9. Избавляемся от зажимов в позе --//

1. Принимайте самые разнообразные позы не только при горизонтальном, но и при вертикальном положении, то есть: сидя, полусидя, стоя, на коленях, в одиночку, группами. Прodelывайте это: со стульями, со столом, с другой мебелью. Во всех этих положениях надо, как и при лежании, подмечать излишне напрягающиеся мускулы и называть их. Само собой понятно, что то или иное напряжение некоторых мускулов необходимо при всякой позе. Пусть эти мускулы и напрягаются, но лишь они одни, а не смежные, которым надлежит оставаться в покое. Следует также помнить, что напряжение напряжению рознь: можно сократить мускул, необходимый для позы, ровно настолько, насколько это нужно, но можно довести напряжение до предела спазмы, судороги. Такое излишнее усилие чрезвычайно вредно для самой позы и для творчества.

2. Принимайте различные позы и старайтесь избавиться от зажимов не с помощью внутренней самопроверки, а с помощью воображения. Выдумывайте разные «если бы» – обстоятельства, при которых та или иная поза была бы естественна.

Помните, что на сцене при каждой принимаемой позе или положении тела существуют три момента. Первый – излишнее напряжение, неизбежное при каждой новой позе и при волнении от публичного выступления. Второй – механическое освобождение от излишнего напряжения с помощью контролера. Третий – обоснование или оправдание позы в том случае, если она сама по себе не вызывает веры самого артиста.

3. Выполняйте следующие движения, помня про напряжение, освобождение и оправдание:

- наклоняйтесь;
- встаньте на цыпочки;
- тянитесь вверх;
- поднимайте поочередно руки;
- поворачивайтесь:
  - а) всем корпусом;
  - б) только головой.

4. Придумывайте трудные позы и оправдывайте их.

5. Подмечайте позы, которые вам приходится принимать в той или иной ситуации. Запоминайте их, а затем попытайтесь повторить, оправдывая их каким-либо вымыслом.

6. Сыграйте следующий этюд. Вы покупаете рояль, кушетку или какой-либо другой предмет, обыгрываете его, поднимаете и застываете в наиболее яркой позе, характеризующей данную задачу.

7. Замахнитесь и ударьте своего партнера. Остановите кулак на полпути, сосредоточив в нем всю энергию удара.

//-- Упражнение 10. От позы к жесту --//

1. Поднимите и опустите руку, задействуя по очереди различные суставы и группы мышц. Прделайте это сначала со сгибанием локтя, потом кисти, первых, вторых, третьих суставов пальцев и т. д.

2. То же самое повторите с ногой, головой, наклонитесь вперед: сначала опустите голову, затем сгорбите плечи, затем наклоняется весь корпус. Разогнитесь в обратном порядке.

3. Сгибайте и разгибайте спинной хребет по позвонкам, начиная с самого верхнего, у затылка, и заканчивая нижним, у таза.

4. Поворачивайтесь влево и вправо: сначала скашиваете в нужную сторону глаза, затем поворачивается голова, затем спинной хребет – по позвонкам, затем весь корпус.

//-- Упражнение 11. Действия с воображаемыми предметами --//

Совершайте простые и сложные действия с воображаемыми предметами:

1. Пишите письмо.
2. Расставляйте посуду к чаепитию.
3. Чистите фрак.
4. Сдувайте пыль со старой шкатулки.

//-- Упражнение 12. Действия с воображаемыми ощущениями --//

1. Вдыхайте запах:
  - а) ландыша;
  - б) приготовляемого обеда (запах доносится с кухни).
2. Слушайте воображаемую музыку.
3. Выпейте стакан воды.

//-- Упражнение 13. Действия с предметами реальными и воображаемыми --//

Ученики по заданию преподавателя выполняют следующие действия:

1. Достают из шкафа книги и ставят их обратно.
2. Поливают цветы.
3. Вспахивают грядку.
4. Накрывают на стол.

Все эти действия проделывайте как с реальными, так и с воображаемыми предметами. Совершайте сначала «действие ради действия», затем придумывайте вымысел, оправдывающий их.

5. Расставьте мебель в комнате – ради действия, а затем оправданно. Опишите свои ощущения.

//-- Упражнение 14. Оправдайте действие вымыслом --//

Совершайте следующие действия, стараясь оправдать их каким-либо вымыслом:

1. Походка на пружинных ногах.
2. Садиться и вставать на пружинных ногах.
3. Переводить тело из одного положения в другое, постепенно и сразу.
4. Наметить ряд движений – например, встать, пройти, взять какую-нибудь вещь, добиться легкости и чистоты перехода.
5. Ждете брата после экзамена.
6. Подготавливаете костюм для драмкружка.
7. Учите урок, мешает звонок по телефону, стук в дверь.
8. Воруете лакомства.
9. Кладете сестре подарок до ее прихода.
10. Просыпаетесь, чувствуете запах дыма, обнаруживаете пожар.
11. Просыпаетесь. Все как обычно, ничего не происходит.
12. Учите роль, за стеной мешают жильцы.
13. Ухаживаете за больным товарищем.
14. Ищете записку с номером телефона, очень нужного.
15. Приходите домой после сокращения со службы.
16. Завтракаете на бульваре, ждете любимого человека.
17. Срочно заканчиваете работу и несете ее на службу.
18. Ожидаете дома товарища, чтобы идти в театр.

19. Убираете комнату, ждете гостей.

20. Вы приглашены на парадный ужин, приводите в порядок свой единственный поношенный костюм.

//-- Упражнение 15. Действие ради действия --//

Совершайте следующие действия без всякого вымысла, ради самих действий:

1. Сидите.

2. Войдите в дверь.

3. Поздоровайтесь со всеми.

4. Стойте.

5. Ходите.

6. Вставайте и садитесь.

7. Смотрите в окно.

8. Ложитесь и вставайте.

9. Лежите.

10. Пойдите к двери и отворите ее.

11. То же – затворите.

12. То же – посмотрите, что за дверью, вернитесь назад и сядьте.

13. Войдите в дверь, сядьте, посидите и уйдите через дверь.

14. Подойдите к столу, возьмите книгу, принесите и сядьте.

15. Сидите, встаньте, подойдите к столу, положите книгу, вернитесь, сядьте.

16. Переставьте этот стул туда, а тот сюда.

17. Пойдите к ученикам X, Y, Z. Около последнего постоит или посидите некоторое время (одну минуту), вернитесь назад.

18. Поменяйтесь местами с учеником X.

19. Сидите с ним пять минут и разговаривайте о своих делах.

20. Пойдите налейте стакан воды, выпейте, вернитесь, сядьте.
21. То же, но подайте стакан ученику Y, поставьте стакан назад, сядьте.
22. Утрите лицо платком и положите его назад.
23. Выньте часы, посмотрите, который час, и положите часы обратно.
24. Спрячьте этот карандаш куда-нибудь, а другие пусть его ищут...

//-- Упражнение 16. Действие «для чего-то» --//

Следующие действия совершайте не просто так, а ради чего-то:

1. Играйте на рояле.
2. Натирайте пол.
3. Погладьте кошку.
4. Перенесите стул от двери к окну.
5. Достаньте какую-нибудь безделушку и покрутите ее в руках.
7. Спрячьте какой-нибудь предмет и ищите его. Но не ради игры «в прятки», зачем-нибудь.

Оправдайте свои действия каким-либо вымыслом.

Придумайте оправдания для следующих действий:

1. Закрыть дверь.
2. Растопить камин/разжечь костер.
3. Обмерить стены и начертить чертеж воображаемого дома.
4. Спрятать письмо.
5. Отыскать спрятанное письмо.
6. Поочередно подавайте партнеру какие-либо предметы (реальные или воображаемые) и называйте, что вы подаете: «Вам – холодная лягушка, а вам – мягкая мышь».
7. Выпейте стакан воды. Что бы вы сделали, если бы вам, едва вы взяли стакан, сказали бы, что там яд?

8. Просмотрите газету и расскажите, о чем в ней говорится. Если бы вы прочитали что-то такое, чего нельзя было бы говорить прилюдно (например, корреспондент неприятно отозвался об одном из присутствующих здесь, а вы не хотите его расстраивать), как бы вы выкрутились из ситуации?

9. Сидите:

а) чтобы отдохнуть;

б) чтобы спрятаться, притаиться, чтобы не нашли;

в) чтобы слушать, что делается в соседней комнате;

г) чтобы смотреть, что делается напротив в окнах, или чтобы смотреть, как бегут облака;

д) чтобы ожидать своей очереди к доктору в приемной;

е) чтобы караулить больного или спящего ребенка;

ж) чтобы курить хорошую сигару или папиросу;

з) чтобы читать книгу, газету или чистить ногти; и) чтобы наблюдать то, что делается кругом;

к) чтобы помножить 375 на 15, или чтобы вспомнить забытую мелодию, или чтобы мысленно проговорить и вспомнить стихотворение, роль.

10. Ищите в лесу клад.

//-- Упражнение 17. Разложите сказку на действия --//

Возьмите пьесу, сказку или рассказ и разложите на простейшие действия.

Например, «Спящая красавица»:

Молоденькая принцесса просит злую фею научить ее прясть. Ей надоели игрушки, и она пошла тайком путешествовать по своему дворцу. Нашла в какой-то отдаленной полутемной комнате фею. Сперва испугалась. Та ласково заговорила. Разговорились. Принцесса доверчиво подходит к ней и просит научить прясть. Упрашивает. Укололась. На пальце кровь, фея исчезла. Принцесса страшно испугалась, убежала со всех ног с криком и плачем. Прибежала в свою комнату и упала в обморок. Принц собирается на охоту. Принц и его стремянный попали в глушь леса и заблудились. Принц видит какие-то скалы, заросшие плющом и кустарником, подходит ближе, оказывается – древняя стена. Нашел ворота, раскопал вход; наткнулся на воина, который спит стоя, и он тоже увидит плющом, покрыт плесенью, грибами. Идет дальше и т. д.

(«Спящая красавица» – хороший повод повторить упражнение на расслабление мышц.)



Разложите на действия сказки «Синяя борода» и «Царевна-лягушка».

Разложите на простейшие действия и сыграйте следующий этюд:

В Англии существует одна кузница. Хозяин ее в силу установившегося давнего обычая имеет право венчать, и брачные узы, им скрепленные, имеют законную силу. На наковальню ставят свечу, крест, Евангелие и обводят молодых вокруг нее, читая молитвы и распевая псалмы.

//-- Упражнение 18. Ощущение пространства в массовых сценах --//

1. Изобразите народную сцену борьбы. Помните о том, что артисты, изображающие борьбу, имеют право только одним пальцем касаться тех, с кем они сражаются, для подсказа того нападающего движения, которое они предпринимают. Партнер обязан принять этот подсказ, намек и развить его дальше, то есть показать, что бы он делал, если бы его нажимала в определенном месте сильная рука противника. Но и побеждаемый может вдруг взять инициативу в свои руки и начать таким же образом нападать и теснить противника.

2. Разойдитесь по сцене и встаньте так, чтобы создать ощущение большой толпы.

3. Теперь встаньте маленькими группками.

4. Теперь сбейтесь в кучку, стараясь закрыть друг друга.

5. Встаньте в шашечном порядке.

Часто приходится с малым количеством народа давать иллюзию большой толпы. Вот что при этом в большинстве случаев получается:

Все сгущаются в тесную группу, закрывая друг друга. Впечатление маленькой группы. Теперь дайте впечатление более многочисленной толпы. Становятся шашками. Впечатление большой толпы. Такое впечатление более многочисленной толпы получается благодаря шашечному расположению, при котором никто не закрывает друг друга. Это требует от каждого из артистов внимания и ощущения себя во всей общей картине. Вот образцы такой тренировки. За кулисами необходима полная тишина.

Между тем в эти моменты бывают необходимы быстрые массовые перегруппировки.

Тишина. Тушится свет.

Все ученики со стульями исчезают в темноте. Свет.

Тишина. Тушится свет.

Все ученики со стульями возвращаются на свои прежние места.

То же при полном свете.

//-- Упражнение 19. Этюды для физических действий --//

Придумайте этюды для следующих физических действий:

1. Лежание на доске, или на столе, или на полу, устланном ковром, для исправления сутуловатых и для выпрямления спинного хребта. Ученики лежат и разговаривают.  
(Придумать этюд)

2. Ученики встают и выворачивают стопы. (Придумать этюд)

3. Положите под мышки резиновые мячики для исправления неправильного постава рук, повернутых локтями внутрь, к телу.

4. «Говорите» кистями рук.

5. Ходите очень прямо, постоянно следя за осанкой.

6. Ходите:

а) развязно;

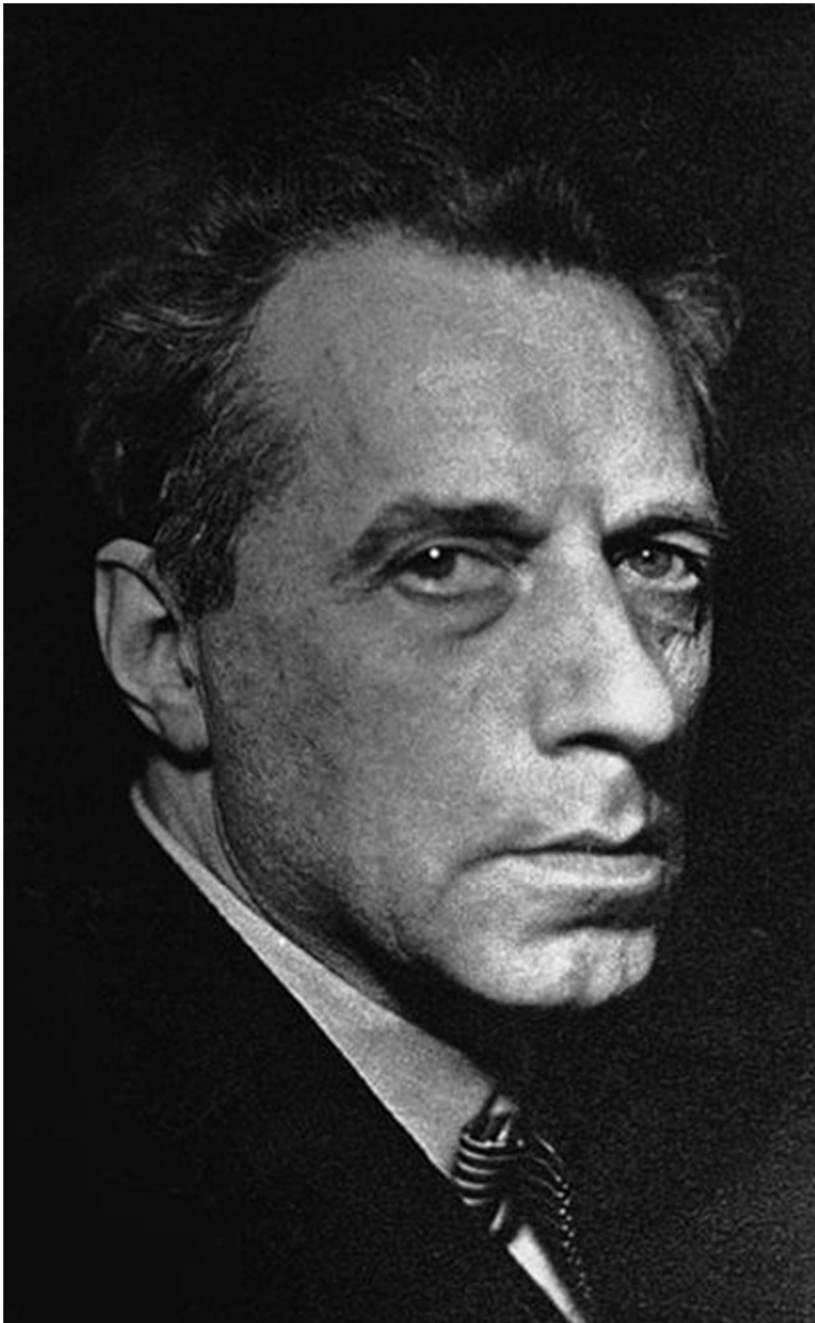
б) по-балетному;

в) по-военному, чеканя шаг.

Тексты упражнений взяты из книги К. С. Станиславский. Собр. соч. в 8 т. Т. 3. Приложение. М.: Искусство, 1955.

## **Часть вторая**

### **Метод биомеханики. Актерский тренинг по Мейерхольду**



Сто лет назад этот гениальный режиссер в корне изменил традиционные представления о театре, и не только в России, но и за рубежом. Мейерхольд отказался от отживших шаблонов, мешавшие ему реализовать свое творческое начало, и вернул театральное представление к его историческим истокам: уличному балагану и цирку. Трудно переоценить вклад Мейерхольда в историю театра. Именно поэтому вот уже более ста лет его имя с уважением произносят и последователи-режиссеры, и историки театра, и критики, и сами актеры... и даже те, кто не вполне согласен с его концепцией. И это не просто формальная дань памяти титану былых времен. Наследие Мейерхольда по-прежнему востребовано, современно, актуально. Всеволод Эмильевич оставил замечательную авторскую систему обучения актера, которая помогла многим стать настоящими звездами.

Овладение мейерхольдовскими техниками, при всей их направленности против шаблонов, никоим образом не мешает обучающемуся с равным успехом заниматься и методиками других режиссеров и педагогов.

Метод биомеханики, который разработал Мейерхольд, – это система актерских тренингов, позволяющих актеру естественно и точно управлять механизмами движений тела и циркуляцией энергии. Мейерхольд предлагает не пускать выплески энергии на самотек, что приводит к неровной актерской игре, срывам и непредсказуемости, а оттачивать навыки самоконтроля и подчинять энергию себе.

Но метод биомеханики, разработанный Мейерхольдом, в наши дни актуален еще и потому, что в наши дни возрос интерес к телесным и духовным возможностям человека. Все больше людей осознает, что эти возможности почти безграничны и душа и тело способны на многое.

В. Э. Мейерхольд оставил обширное наследие – солидных двухтомник лекций, статей, заметок, писем. Всеволод Эмильевич из-за бурной жизни и занятости так и не систематизировал свою уникальную методiku – она, как фрагменты мозаики, разбросана по различным текстам. Добавим к этому то, что его высказывания и выступления, интересные фразы и афоризмы зафиксированы в книгах других авторов.

При подготовки этой части книги из всего обширного наследия было отобрано самое важное в учении Мейерхольда. Хотя Мейерхольд считал для актера необходимым заниматься танцами, фехтованием, даже акробатикой, здесь приведены базовые упражнения, та основа, без которой невозможно двигаться дальше и наращивать свой потенциал.

В первых главах вы познакомитесь с теоретической базой метода биомеханики. Практическая часть же состоит из двух разделов.

Первый из них представляет собой несколько вариантов разминки. Дело в том, что упражнения по биомеханике нужно выполнять, предварительно разогрев мышцы и циркуляцию энергии, потому что они представляют собой большую физическую нагрузку. Сразу скажем, что эти разминочные упражнения основаны на упрощенных и адаптированных для рядового человека комплексах из области йоги.

Второй раздел практической части – это собственно актерские упражнения. Среди них будут приведены главные, стержневые упражнения по биомеханике, на которых Мейерхольд строил все занятия, и различные варианты упражнений по сценическому движению и дыханию, которые практикуются в современных актерских тренингах таких мастеров как Н. Карпов, И. Кох и др., и основаны на находках Мейерхольда.



Все эти упражнения [...] приучали актеров и учеников к полному пластическому расчету, к глазомеру, к целесообразным и координированным по отношению к партнеру движениям и ряду приемов, которые при различных варьированиях помогли актеру в будущих постановках более свободно и выразительно двигаться в сценическом

пространстве. [...] Разве неясно, что человеку, который знает и изучил множество танцевальных па, гораздо легче импровизировать и танцевать под музыку, бесконечно варьируя и видоизменяя эти па, чем человеку, вообще не умеющему танцевать?

И. В. Ильинский

### **Как проводить занятия**

Каждое занятие рекомендуется начинать с разминки – с простых физических упражнений, в том числе и дыхательных. Методика Мейерхольда дает большую нагрузку на организм, поэтому, прежде чем приступить к этюдам по биомеханике, нужно предварительно разогреться. Надо ли напоминать, что при этом для занятий потребуется хорошо проветренное помещение, желательно с зеркалами, в которых участники тренинга могли бы видеть себя в полный рост, а также удобная одежда и обувь, не сковывающие движений?

После каждого занятия рекомендуется проводить «разбор полетов» – независимо от того, занимаетесь ли вы индивидуально или в группе. При групповых занятиях целесообразно попросить коллег оценить успехи друг друга, указать товарищам, что у кого получилось, а что нет, над чем нужно поработать более старательно. То же самое следует сделать и педагогу. Разумеется, любая критика должна быть конструктивной и высказывать замечания нужно как можно деликатнее.

Кроме того, советуем завести актерский дневник и заносить в него все свои наблюдения и ощущения. Записывайте, что далось легко, что труднее; как оценили вас другие участники группы. Таким образом вы сможете отслеживать собственный прогресс и успешно работать над ошибками и недочетами. При желании дневник можно вести в форме диктофонных записей, но лучше в письменной форме.

Обратите внимание: в этой книге приведено немало изречений самого Всеволода Эмильевича. Мы рекомендуем не просто обдумывать их, но и обсуждать на занятиях. Например, поразмыслите над такой цитатой...



Тренаж! Тренаж! Тренаж! Но если только такой тренаж, который упражняет одно тело, а не голову, то – благодарю покорно! Мне не нужны актеры, умеющие двигаться, но лишенные мыслей.

В. Э. Мейерхольд. «Об искусстве актера»

### **Теория**

#### **Краткий экскурс в теорию**

Необходимо внимательно прочитать и усвоить этот раздел; возможно, даже обсудить его на занятиях. Без понимания сути метода простая проработка упражнений будет лишена смысла, превратиться в механическое исполнение и не принесет вам пользы – вы просто зря потратите время.

Термин «биомеханика» Мейерхольд взял из области биофизики и переосмыслил по-своему. Термин происходит от греческих слов «βίος» – жизнь + «μηχανική», то есть наука о законах механического движения тел и причинах его возникновения. Биомеханика изучает механические свойства живых тканей, органов и организма в целом.

Мейерхольд в своих исканиях опирался, как это ни удивительно, прежде всего на достижения американского инженера Ф. У. Тейлора. Тейлор прославился тем, что разработал метод научной организации труда. Благодаря продуманному подходу, ему удалось добиться экономии физической силы у работающего человека. Секрет заключался в том, чтобы отказаться от всех лишних, непроизводительных движений, придать любой физической работе ритмичность, научить человека правильно найти центр тяжести и устойчивости.

Режиссер-новатор опирался также на опыт актерского искусства разных исторических эпох и типов театра (средневекового японского и китайского, европейского площадного, комедии дель арте, классического испанского, русской актерской школы XVIII–XIX вв. и др.). А излюбленная идея Мейерхольда о том, что эмоции можно вызвать определенными движениями и жестами, восходит к самым древним наставлениям по ораторскому и актерскому искусству – к трудам Цицерона о риторике и жесте, к «Натайя Шафра» Бараты.

Изучив методы тех, кого он считал своими предшественниками, Мейерхольд назвал «биомеханикой» разработанную им систему упражнений, направленных на развитие физической подготовленности тела актера к немедленному выполнению данного ему актерского задания. Мейерхольд считал, что актеру тоже нужно уметь экономить усилия и выразительные средства, и тогда он добьется точности движений. Для этого актеру требуется, чтобы его «физический аппарат», то есть тело, постоянно находилось в готовности. Следовательно, нужно знать центр тяжести своего тела, иметь верный глазомер, обладать хорошей координацией движения. По его мнению, тело актера должно было быть покорным актерской воле, как марионетка подчиняется кукловоду.



Тело актера должно быть покорным актерской воле, как марионетка подчиняется кукловоду.

Мейерхольд утверждал, что тело актера должно стать идеальным музыкальным инструментом в руках самого актера. Актер должен постоянно совершенствовать культуру телесной выразительности, развивая ощущения собственного тела в

пространстве. Упреки Мейерхольду, что биомеханика воспитывает «бездушного» актера, не чувствующего, не переживающего актера-спортсмена и акробата, мастер начисто отвергал. Он настаивал на том, что точно найденная, отработанная, закрепленная внешняя форма «подсказывает» нужное чувство, возбуждает переживание. При этом Мейерхольд стремился придать театральному зрелищу геометрическую точность формы, акробатическую легкость и ловкость, спортивную выправку.

По сути, именно Мейерхольд стал родоначальником сценического движения как отдельной и важной дисциплины. [2 - Использованы материалы из Википедии – свободной энциклопедии. ([http://ru.wikipedia.org/wiki/Биомеханика\\_театральная](http://ru.wikipedia.org/wiki/Биомеханика_театральная))]



Биомеханика есть самый первый шаг к выразительному движению.

СМ. Эйзенштейн

### **Актерами не рождаются, их выращивают!**

Биомеханика по Мейерхольду – это прежде всего «выращивание» актера, методология воспитания. Она раскрепощает, высвобождает эмоции актера через встраивание тела в четко заданную форму и развивает у актера множество навыков, необходимых для сцены.

– навык выразительного движения – умение переходить от напряжения к расслаблению; подчинять действия определенному ритму; контролировать баланс; фиксировать ракурсы тела (позиции);

– способность видеть себя со стороны (внутреннее зеркало – «Шпигель»);

– умение работать с предметом, взаимодействовать с группой и сценическим пространством;

– мобилизованность всего психофизического аппарата для творческой работы.

Главные требования к актеру: начинать с движения может только такой актер, который прекрасно натренирован, обладает музыкальной ритмичностью и легкой рефлекторной возбудимостью. Для этого природные данные актера должны быть развиты систематическими тренировками. Основное внимание уделяется ритму и темпу актерской игры. Большое значение придается музыкальной организованности пластического и словесного рисунка роли. Такими тренировками могли стать только специальные биомеханические упражнения. Цель биомеханики – технологически подготовить «комедианта» нового театра к выполнению любых самых сложных игровых задач.

По законам «биомеханики» путь к образу и к чувству надо начинать не с переживания, не «изнутри», а извне – с движения актера, прекрасно натренированного, обладающего музыкальной ритмичностью и легкой рефлекторной возбудимостью. Тело актера-виртуоза должно стать для него как бы идеальным музыкальным инструментом (или идеальным механизмом). Человек воспринимался как машина: он обязан учиться собой управлять. Соответственно этому сцена, на которой выстраивалась конструктивная установка, выполняла функцию показа уже хорошо отрегулированных человеческих «механизмов».



Путь к образу и к чувству надо начинать не с переживания, не «изнутри», а извне – с движения актера.

Многие из гимнастических упражнений, созданных Мейерхольдом, требовали тесного сотрудничества двух или нескольких актеров, тем самым воплощая идеал коллективизма.

Какие же законы, правила и приемы пластической композиции действия разрабатывал Мейерхольд?

1. Закон контраста. Мейерхольд говорил о необходимости контраста движения и статики, используемых для построения мизансцен каждого эпизода. Далее, он использовал контрастные характеристики движения: временные (контрасты скоростей) и пространственные (контраст направлений движения – концентрического и эксцентрического). По законам визуального восприятия, проверенным опытным путем, концентрическое движение (то есть направленное от периферии к центру и сверху вниз) кажется сжимающимся, сворачивающимся, «закрывающимся» от внешнего мира и несвободным от его давления, вследствие чего у зрителя возникает эмоциональное ощущение отчетливо негативного свойства. Тогда как движение эксцентрическое (направленное от центра и снизу вверх) ассоциируется с раскрытием, освобождением, облегчением, что вызывает светлые, положительные эмоциональные ощущения в зрительном зале.

2. Закон зависимости эмоций от тела. Эмоциональное состояние человека находится в прямой зависимости от положения его тела и направленности его движений. Поэтому достаточно принять определенную позу и совершить соответствующие движения, чтобы вызвать в себе желаемое чувство. Возможно, что поначалу Мейерхольд и хотел применить эту теорию в деле воспитания «биомеханических» актеров, пока в своей режиссерской практике не обнаружил, что направленность движения к центру или от центра влияет не столько на внутреннее самочувствие актера, сколько на эмоциональное восприятие мизансцены зрителем, что для режиссера гораздо важнее, так как дает возможность обеспечить необходимую для реализации его замысла зрительскую реакцию на каждый конкретный момент сценического действия. Так был установлен один из законов пластической композиции спектакля.



3. Закон тела как единой системы. В решении любой двигательной задачи участвует вся система, или, говоря проще, в каждом движении одной части тела человека участвует все его тело. Если бы весь двигательный аппарат не «работал» на реализацию каждого движения, то, например, резкий взмах рукой привел бы к потере равновесия и падению. При этом зрительно воспринимается только результат этой «работы», то есть выполненное движение, а вся деятельность двигательного аппарата, обеспечившая его выполнение, не проявляется во внешних формах или проявляется так слабо, что остается незамеченной. Мейерхольд пришел к мысли, что такая закономерность, естественная для бытового движения, невыгодна для сценической пластики: ведь небольшие движения актера видны только зрителю первых рядов. Так родился девиз: «жест руки переходит в жест тела». То есть надо выявить, сделать видимыми все вспомогательные, сопутствующие, «аккомпанирующие» жесту движения тела. Это освободит актера от необходимости все время ориентироваться на зрительный зал: благодаря «пластическому аккомпанементу» зритель, сидящий в любом конце зала, сможет увидеть все движения и даже угадать, что делает актер, стоящий к нему спиной. Конечно, в этом приеме содержится момент преувеличения двигательной схемы, когда движение приобретает почти утрированные формы. Но в те годы, когда Мейерхольд разрабатывал свою «биомеханику», такой способ пластической характеристики действия вполне отвечал эстетике царившего на сцене театрального экспрессионизма.

Итак, как сформулировал С. Эйзенштейн в дневниковых записях, «альфа и омега теоретического багажа о выразительном движении, вынесенного из занятий по биомеханике, укладывается в два тезиса:

1. Вся биомеханика основана на том, что если работает кончик носа – работает все тело...
2. Жест есть результат работы всего тела». [22]

### **Основные правила сценического движения по Мейерхольду**

Опираясь на многовековой опыт уличного балагана и в особенности на каноны «commedia del arte», итальянского народного театра масок, Мейерхольд сформулировал основные правила выразительного движения на сцене. В противоположность К. С. Станиславскому, Мейерхольд призывал отказаться от правдоподобия и натурализма, в том числе и в сценическом движении, – отказаться в пользу гротеска, преувеличенности каждого жеста и позы, особого ритма, благодаря которому сценическое действие выглядело бы как цепочка утрированных пластических фраз. Именно ради этой утрированности Мейерхольд и разработал трехчастную структуру любого сценического движения.

### **Отказ**

Каждому движению предшествует преддвижение, «отказ». Этот прием, именуемый также «бекар», был позаимствован Мейерхольдом из актерской техники «комедия дель арте», итальянского уличного театра масок, которую он специально изучал. Но в основе

этого приема также лежит естественная закономерность, свойственная человеку. Многим его движениям предшествуют обратно направленные, без которых их невозможно совершить. Например, чтобы подпрыгнуть (вверх), надо сначала присесть (вниз), чтобы ударить молотком по гвоздю (вниз), надо сначала им замахнуться (вверх), и т. п. Идея Мейерхольда состояла в том, чтобы использовать такое «отказное движение» для подчеркивания переломных моментов в двигательном действии при переходе от статики к движению, при смене положений тела и т. п. Особенно эффективным этот прием оказался для момента начала движения: он как бы смягчал резкость перехода от позы к движению, связывал вместе две части двигательного действия в одну пластически завершенную композицию. Прием был и остается в режиссерской практике по сей день; из опубликованных трудов С. Эйзенштейна о нем знают даже режиссеры самого последнего поколения.



Каждому движению предшествует преддвижение, «отказ».

Как это выглядит на практике? Например, чтобы ударить по мячу, нужно сделать замах (движение в противоположную сторону). В замахе вы «отказываетесь» от этого главного действия, а потом делаете его – отчетливо, явно, видимо. Чтобы зрители отчетливо видели главное действие, выраженное через движение, нужно пользоваться правилом «отказа» – приготовления к действию. «Отказ» увеличивает время вашего действия, создает более удобную ситуацию для партнера, что очень важно при выполнении быстрого и активного движения. Без «отказа» вы не успеваете подхватить действие партнера. «Отказ» помогает выполнить основное движение более выразительно. «Отказ» нельзя специально контролировать во время игры; эту способность нужно воспитывать, чтобы она стала вашей привычкой и срабатывала сама.

### **Посыл**

«Посыл» – это акцент на главном моменте приложения сил в движении, прием, позволяющий зрителю почувствовать степень напряженности действия и оценить силу устремленности действующего лица к цели. Прием «посыла» используют для придания действию необходимой масштабности и напряженности; так же, как и другие описанные здесь приемы пластической композиции «от Мейерхольда», он может быть использован не только при создании схемы движения одного персонажа, но и при организации мизансцены с участием многих действующих лиц. Он должен выполняться на «тормозе» – это дает возможность точно распределять свое движение в пространстве. Между «посылом» и «точкой» существует момент «тормоза» (например, затормозить момент кувырка).

### **Тормоз**

Что такое «тормоз»? «Тормоз» – это прием фиксации момента действия в позе, завершение движения, позиция, которая и заканчивает посыл, и обозначает переход к следующей стадии этюда. По сути, это знак препинания в пластической фразе. Она помогает подчеркнуть самое важное, привлекает внимание зрителя. Это сигнал для зрителя, активизирующий его внимание к тому, что произойдет после паузы.



Не играйте головой. Она отделена от вашего тела. Играйте чреслами! Там находится источник жизненной силы. Это касается и женщин.

Эд Хуке. Актерский тренинг

## **Тренинг**

### **Разминка**

Поскольку в своих занятиях Мейерхольд придавал большое значение скоординированности движений с циркуляцией внутренней энергии, самая целесообразная разминка перед тренингом по биомеханике – это упражнения на основе йоги. Именно поэтому мы предлагаем вам на выбор два простых, емких, доступных, но очень эффективных разминочных комплекса:

– «Семь потягиваний», разработанных врачом и целителем В. Никулиным,

– «Пять жемчужин Тибета», универсальную методику для всех и каждого.

### **Разминка. Вариант первый. Комплекс «Семь потягиваний»**

#### **СЕМЬ ПОТЯГИВАНИЙ СОГЛАСНО СЕРДЕЧНОМУ ПУЛЬСУ**

Комплекс упражнений «Семь потягиваний» [3 - Комплекс упражнений цитируется по: Микулин А. А. Активное долголетие. М., 1977.] можно выполнять не только в качестве разминки перед актерским тренингом, но и утром, проснувшись, а также после длительной неподвижности или неудобной позы и для переключения организма на любую интенсивную физическую нагрузку. Комплекс позволяет быстро и эффективно растянуть и разогреть все группы мышц, приведя их в рабочее состояние. Уникальность его в том, что это статическая гимнастика, не требующая движений.

Все упражнения комплекса выполняются один раз, строго в заданном порядке, без перерыва. Главное – чтобы вы не забывали задержать дыхание. Это улучшит циркуляцию кислорода и насытит организм энергией. Все упражнения, кроме последнего, дополнительного, выполняются не на выдохе, а на вдохе.

Схема:

ВДОХ плюс ПОТЯГИВАНИЕ – ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ – ВДОХ плюс ПОТЯГИВАНИЕ. Ее нужно повторить четыре раза.

- 1) Вдохните и потянитесь.
- 2) Задержите дыхание на 8 ударов сердечного пульса (на 8 счетов).
- 3) Дополнительно вдохните и потянитесь.
- 4) Задержите дыхание на 8 ударов сердечного пульса (на 8 счетов).
- 5) Дополнительно вдохните и потянитесь.
- 6) Задержите дыхание на 8 ударов сердечного пульса (на 8 счетов).
- 7) Дополнительно вдохните и потянитесь.
- 8) Задержите дыхание на 8 ударов сердечного пульса (на 8 счетов).
- 9) Ослабьте мышцы и выдохните.

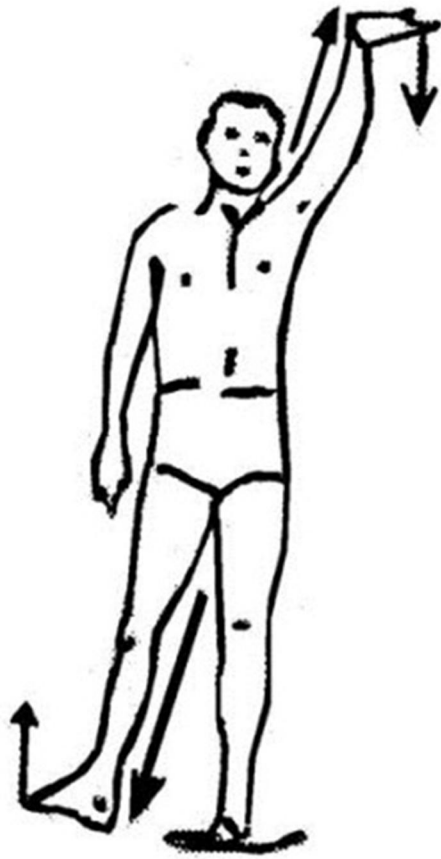
Упр. 1: Потягивание правой стороны тела – ПРАВАЯ РУКА-ПРАВАЯ НОГА

Упр. 2: Потягивание левой стороны тела – ЛЕВАЯ РУКА-ЛЕВАЯ НОГА

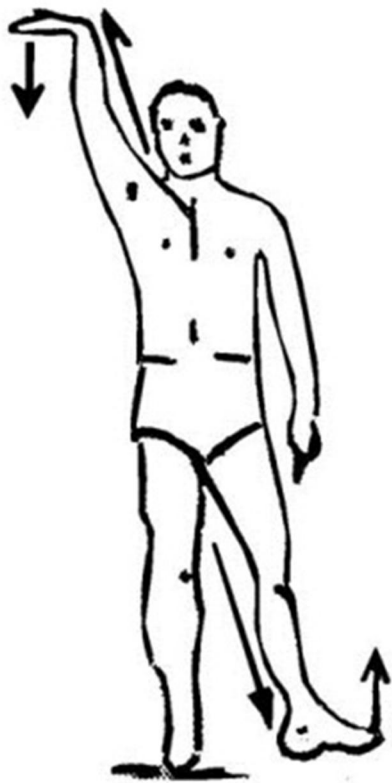
Упр. 3: Потягивание правой диагонали тела – ПРАВАЯ РУКА-ЛЕВАЯ НОГА



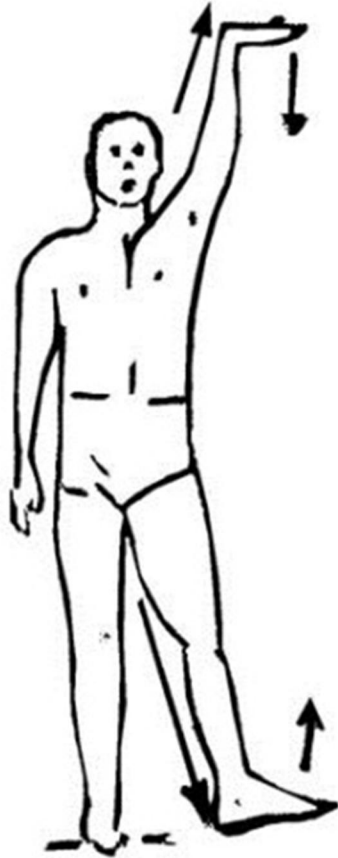
Упр. 1



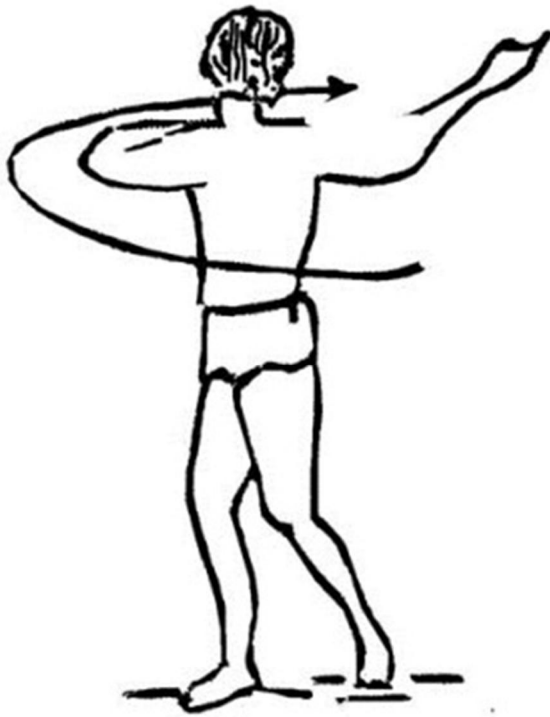
Упр. 2



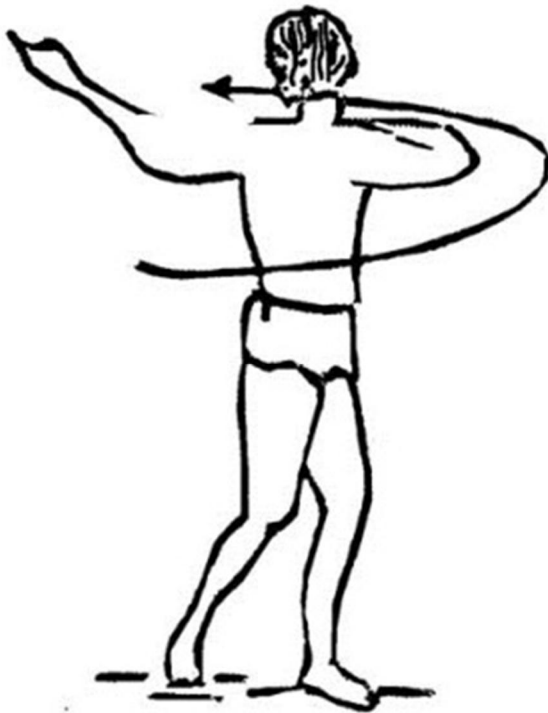
Упр. 3



Упр. 4



Упр. 5

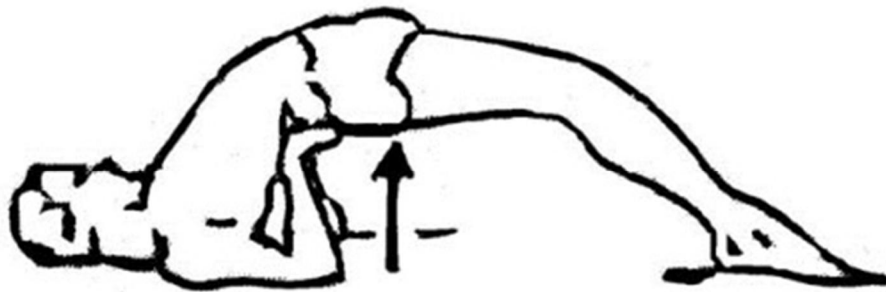


Упр. 6





Упр. 7



пр. 8

Упр. 4: Потягивание левой диагонали тела – ЛЕВАЯ РУКА-ПРАВАЯ НОГА

Упр. 5: Скручивание тела вправо – РУКИ ВПРАВО-НОГИ ВЛЕВО

Упр. 6: Скручивание тела влево – РУКИ ВЛЕВО-НОГИ ВПРАВО

Упр. 7: Полумостик или свободное потягивание – РУКИ-НОГИ ОДНОВРЕМЕННО

После Упр. 4 сделайте вспомогательное упражнение:

У

Вспомогательное упражнение выполняется с задержкой дыхания НА ВЫДОХЕ и с наклоном туловища вперед по следующей схеме:

- 1) Выдохните и одновременно резко опустите туловище вниз.
- 2) Задержите дыхание на 8 ударов сердечного пульса (на 8 счетов).
- 3) Дополнительно выдохните, опустите туловище еще немного вниз.
- 4) Задержите дыхание на 8 ударов сердечного пульса (на 8 счетов).
- 5) Дополнительно выдохните, опустите туловище еще немного вниз.
- 6) Задержите дыхание на 8 ударов сердечного пульса (на 8 счетов).
- 7) Дополнительно выдохните, опустите туловище еще немного вниз.
- 8) Задержите дыхание на 8 ударов сердечного пульса (на 8 счетов).
- 9) Выдохните, опуститесь максимально вниз и покачайте мышцами живота.
- 10) Распрямитесь и вдохните.

### **Разминка. Вариант второй. Пять жемчужин Тибета**

Этот комплекс упражнений, называемый также «Око возрождения», [4 - Комплекс упражнений цитируется по: Питер Кэлдер. Око возрождения, – древний секрет тибетских лам. Киев, «София», 1994.] полковник английской армии Генри Брэдли получил от наставников в Лхасе и пересказал Питеру Кэлдеру, в 1938 г. написавшему о методике книгу. В отличие от других систем, пришедших с Востока, это не религиозная практика, не медитация, а просто гимнастика, который может выполнять каждый человек, независимо от веры.

Такая разминка занимает около пятнадцати-двадцати минут, разогревает мышцы, приводит организм в состоянии равновесия, и, поскольку она построена на основе особого ритма дыхания, улучшает циркуляцию энергии и насыщает организм кислородом. После такой разминки переключение на любые физические упражнения дается особенно легко, улучшается внимание и концентрация. А именно это и нужно актеру!

Поскольку методика рекомендует наращивать нагрузку постепенно, то, если вы выберете ее, целесообразно на первых занятиях начинать с повтора каждого упражнения по 3–5 раз и потом постепенно доводить до 10 повторов.

Если у вас возникнут сложности с синхронизацией особого ритма дыхания с движениями, попробуйте сначала выполнять упражнения, дыша как обычно.

Затем переходите на тибетский ритм дыхания. Секрет его заключается в том, чтобы глубоко вдохнуть через нос в начале движения, а завершать его плавным выдохом через рот. Это приводит к уравниванию духовной и телесной энергии в организме. Глубина дыхания имеет огромное значение, поскольку именно дыхание служит связующим звеном между движениями физического тела и управлением эфирной силой.

//-- Упражнение 1 --//

«Дервиш»

Исходное положение: стоя прямо с горизонтально вытянутыми в стороны на уровне плеч руками. Начните вращаться вокруг своей оси. Вращаться нужно по часовой стрелке. Во избежание головокружения воспользуйтесь приемом, который широко применяют в своей практике танцоры и спортсмены-фигуристы. (Кстати, этот прием незаменим и для драматических актеров при динамичных мизансценах.)

Прежде чем начать вращаться, зафиксируйте взгляд на какой-нибудь неподвижной точке прямо перед собой. Начав поворачиваться, не отрывайте взгляд от избранной вами точки, а когда из-за поворота головы точка фиксации взгляда уйдет из вашего поля зрения, быстро поверните голову, опережая вращение туловища, и как можно быстрее снова «захватите» взглядом свой ориентир.

//-- Упражнение 2 --//

«Прямой угол»

Исходное положение: лежа на спине (на коврик или подстилке). Вытянув руки вдоль туловища и прижав ладони с плотно соединенными пальцами к полу, нужно поднять голову, крепко прижав подбородок к груди. После этого – поднять прямые ноги вертикально вверх, стараясь при этом не отрывать от пола таз. Если можете, поднимайте ноги не просто вертикально вверх, но еще дальше «на себя» – до тех пор, пока таз не начнет отрываться от пола. Главное при этом – не сгибать ноги в коленях. Затем медленно опустите на пол голову и ноги. Важно скоординировать движения с дыханием. Перед упражнением выдохните воздух из легких. Поднимая ноги, сделайте плавный, но очень глубокий и полный вдох, во время опускания – такой же выдох. Если вы устали и решили немного отдохнуть между повторениями, старайтесь дышать в том же ритме, что и во время выполнения движений.



Упр. 1



Упр. 2

//-- Упражнение 3 --//

«Прогиб»

Исходное положение: стоя на коленях. Расставьте колени на расстояние ширины таза, чтобы бедра располагались строго вертикально. Кисти рук положите ладонями на заднюю поверхность мышц бедер. Наклоните голову вперед, прижав подбородок к груди. Закиньте голову назад и вверх, выпятите грудную клетку и прогните позвоночник назад,

немного опираясь руками о бедра, после чего вернитесь в исходное положение с прижатым к груди подбородком. В самом начале следует сделать глубокий и полный выдох. Прогибаясь назад, нужно вдыхать, возвращаясь в исходное положение – выдыхать.

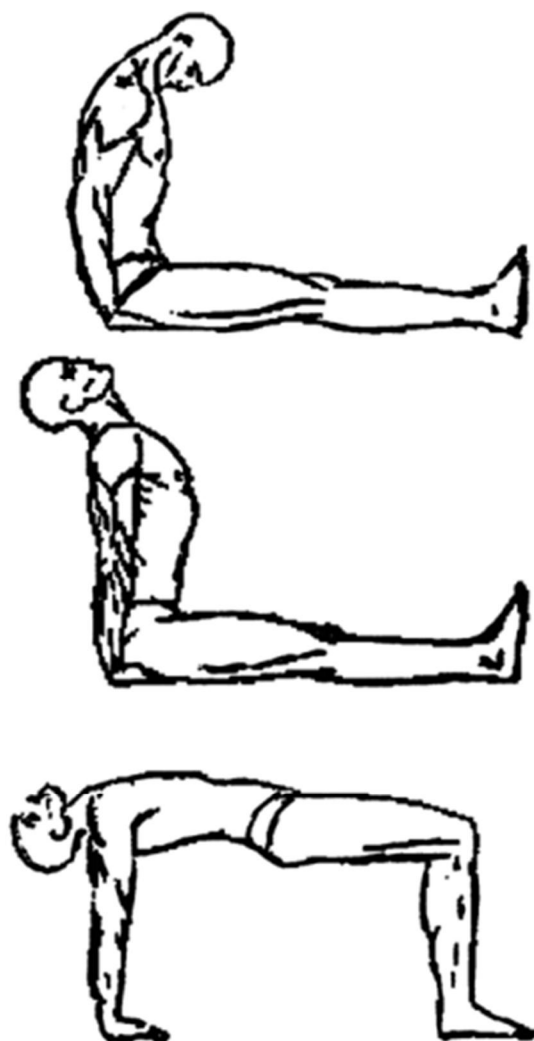
//-- Упражнение 4 --//

«Мостик»

Сядьте на пол, вытянув перед собой прямые ноги. Стопы должны быть расположены примерно на ширине плеч. Выпрямив позвоночник, положите ладони с сомкнутыми пальцами на пол по бокам от ягодиц. Пальцы рук должны быть при этом направлены вперед.



Упр. 3



#### Упр. 4

Опустите голову вперед, прижав подбородок к груди. Затем запрокиньте голову как можно дальше назад-вверх, а потом – поднимите туловище вперед до горизонтального положения. В конечной фазе бедра и туловище должны находиться в одной горизонтальной плоскости, а голени и руки – располагаться вертикально, как ножки стола. Достигнув этого положения, нужно на несколько секунд сильно напрячь все мышцы тела, а потом – расслабиться и вернуться в исходное положение с прижатым к груди подбородком.

//-- Упражнение 5 --//

#### «Треугольник»

Исходное положение: упор лежа прогнувшись, тело опирается на ладони и подушечки пальцев ног, а колени и таз не касаются пола. Кисти рук ориентированы строго вперед сомкнутыми вместе пальцами. Расстояние между ладонями – немного шире плеч, между

стопами ног – такое же. Запрокиньте голову как можно дальше назад-вверх. Перейдите в положение,

при котором тело напоминает острый угол, вершиной направленный вверх. Одновременно прижмите подбородок к груди. Желательно, чтобы ноги оставались прямыми, а прямые руки и туловище находились в одной плоскости. Вернитесь в исходное положение, упор лежа прогнувшись.



#### Упр. 5

По окончании этой разминки рекомендуется встать и сделать два-три наклона вперед, расслабив спину и встряхивая кистями рук.

#### **Дополнительные упражнения для физического разогрева**

Перед началом тренинга можно также проделать следующий цикл базовых упражнений для физического разогрева:

- Имитация плавательных движений руками, стоя.
- Махи руками (скрещивать руки на уровне груди и разводить в стороны), стоя.
- Вращение головой, наклоны головы вправо-влево и вперед-назад, стоя или сидя.

- Стоя, постепенно отклонять корпус назад.
- Стоя с вытянутыми в стороны на уровне плеч руками, делать скручивания туловища.
- Наклоны вперед.
- Приседания.
- Выпады-растяжки, при которых одна нога согнута, другая отведена назад.



Положение нашего тела в пространстве влияет на все, что мы называем эмоцией, интонацией в произносимой фразе, точно есть какой-то толчок в мозг.

В. Э. Мейерхольд-Актер будущего и биомеханика (Доклад 12 июня 1922 г.)

### **Упражнения на освобождение от «зажимов»**

Одним из залогов успешного овладения актерским мастерством Мейерхольд, наряду со своими предшественниками, считал умение своевременно расслабляться и освобождаться от так называемых зажимов. В этом он был солидарен даже с теми, кого считал своими противниками, например, с К. С. Станиславским. Мы предлагаем вам подборку упражнений, помогающих освободиться от зажимов.

Известно, как часто начинающие актеры сталкиваются с мышечными зажимами. У некоторых актеров на сцене непроизвольно сдвигаются или приподнимаются брови, щурятся глаза, растягиваются углы губ, образуя так называемую «собачью улыбку». Все это нужно устранить с помощью подсказки со стороны или даже с помощью зеркала. Очень часто от нервозности напрягается шея и приподнимаются плечи, и т. д. Так, излишняя вялость спинного хребта приводит к сутулости, а излишняя жесткость – к скованности. Нередко напряжение возникает в ногах, коленях и ступнях. Оно уродует походку, делает ее резкой и «деревянной». И наоборот, опора на пальцы ног придает походке плавность и законченность. Существуют особые упражнения для развития каждой части тела и снятия излишних напряжений.

Эти упражнения разработаны М. А. Баскаковой и В. Б. Березкиной-Орловой в методическом пособии «Телесно-ориентированная психотехника актера», а также Л. П. Новицкой в книге «Элементы психотехники актерского мастерства». [5 - Упражнения цитируются по: Березкина-Орлова В. Б., Баскакова М. А. Телесно-ориентированная психотехника актера. // [http://psy-tech.ru/psychology/baskakova-orlova/body-orient\\_actors\\_psychotechnique.php](http://psy-tech.ru/psychology/baskakova-orlova/body-orient_actors_psychotechnique.php)]

//-- Упражнение 1 для мышц ног --//



Лягте на спину и расслабьте мышцы. Затем приподнимите ногу, перехватив ее выше колена. Если мышцы действительно расслаблены, нога должна согнуться, а стопа – скользить по полу. В противном случае нетрудно убедиться, что нога осталась напряженной. Если свободно висящая стопа остается под прямым углом к ноге, надо развивать ее, проделывая в разные стороны вращательные движения и заставляя шевелиться пальцы. Чтобы устранить непроизвольные напряжения в руках, лучше всего начинать работу с их произвольного напряжения и освобождения. Для этого нужно напрячь, а затем ослабить мышцы руки, с тем чтобы она стала совершенно мягкой, тяжелой и свободно свисала, точно плеть. Для проверки педагог или кто-либо из товарищей медленно поднимают и опускают руку ученика, взяв ее за кончики пальцев. При этом важно, чтобы рука полностью подчинялась движениям, которые ей придаются, не оказывая партнеру никакой помощи и никакой помехи. Если поднять и внезапно отпустить руку, она должна свободно упасть, слегка согнувшись в локте. То же самое проделывается с другой, а потом и с обеими руками.

//-- Упражнение 2 --//

«Разминка»

Оно пригодится перед репетицией, перед началом занятий, перед выходом на сцену. Перед тем, как начать игру на сцене, желательно размяться. Попробуйте сделать такое упражнение. Встаньте прямо, поднимите руки вверх, поднимите голову, посмотрите на свои руки. Теперь поднимитесь на носочки. Сильно потянитесь, как будто вы должны забросить тяжелую сумку на верхнюю полку. Напрягите все тело. Сильно-сильно! Продержитесь в таком положении секунд 7-10, а затем расслабьтесь. Не так-то просто сразу расслабить тело, а вот после сильного напряжения это сделать легко. Чтобы проверить, насколько удалось расслабиться, потребуется ведущий-«проверяльщик». Все «расслабленные» садятся на стулья, а ведущий должен проверить, насколько хорошо получилось. Он подходит к каждому человеку и поднимает у него руку (за пальцы), двигает ей в разные стороны (она должна быть очень послушной, если хоть немного напряжена и сопротивляется, то результат не достигнут), потом бросает ее. Лидер проверяет и ноги. Ногу нужно брать под коленкой. Если поднимать в этом суставе, то нога должна послушно сгибаться, стопа волочится по полу. Повторите это упражнение 3–5 раз. Оно очень хорошо снимает скованность перед выходом на сцену. И вообще неплохо делать такое упражнение перед каждым занятием театральной группы.

//-- Упражнение 3 --//

«Перекал напряжения»

Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т. д.

//-- Упражнение 4 --//

## «Огонь – лед»

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники

начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

//-- Упражнение 5 --//

## «Зажимы по кругу»

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники идут несколько секунд (15–20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение – полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить «обычное» для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15–20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с «обычным» зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3–5 раз. После окончания упражнения участникам дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1–2 раза в день.

//-- Упражнение 6 --//

## «Центр тяжести»

Упражнения с похожими элементами вы найдете и в аутентичном тренинге Мейерхольда, который придавал огромное значение тому, чтобы актеры знали свой центр тяжести и умели им управлять.

Упражнение выполняется всеми участниками. Попробуйте определить, где у человека центр тяжести. Подвигайтесь, сядьте, встаньте. Найдите центр тяжести тела кошки (то есть подвигайтесь, как кошка). Где чувствуете центр тяжести? Где центр тяжести тела обезьяны? Петуха? Рыбы? Воробья, прыгающего по земле? Выполняя движения и действия, характерные для этих животных, попробуйте «на себе» все это.

//-- Упражнение 7 --//

«Потянулись – сломались»

Исходное положение: стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на два следующих момента:

- 1) показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае);
- 2) когда участники лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

### **Вводный тренинг на баланс и координацию**

В этом разделе приведены блоки упражнений, разработанных Н. Карповым с опорой на систему биомеханики Мейерхольда. Они позволят вам добиться идеального владения своим телом, сбалансированности малейших движений, владение скоростью движения, его инерцией, – словом, того, что нужно для более сложных упражнений и для сценической игры в целом. [6 - Упражнения цитируются по: Карпов Н. Уроки сценического движения //http://www.theatre-studio.ru/library/karpov\_n/lessons.html]

При выполнении упражнений необходимо:

- Сохранять баланс, контролируя переход из одной позиции в другую.
- Контролировать меру напряжения тела, как можно подробнее прорабатывая каждый этап упражнения.
- Координировать движения в соответствии с предлагаемой структурой и задачами.
- Осваивать упражнения в разных скоростях, сохраняя максимальную амплитуду, мягкость и непрерывность движения.
- Не допускать механического выполнения движений, управлять инерцией движения.
- Следить за непрерывным, свободным дыханием. Не сдерживать выдох.
- Некоторые упражнения состоят из нескольких групп движений, и их следует выполнять как единую форму.

- Контролировать работу периферии тела (ног, рук, лица) до мельчайших подробностей.
- Контролировать ощущение движения.

//-- Упражнение 1 --//

«Невидимый камень»

Пытаемся сдвинуть огромный воображаемый камень, упершись в него руками и ногой, сохраняя баланс на одной ноге. По сигналу – смена опорной ноги. Пытаемся сдвинуть камень, упершись в него правым плечом и левой рукой. По такому принципу можно сконструировать еще несколько позиций, но все они предполагают баланс на одной ноге и поэтапное увеличение напряжения.

//-- Упражнение 2 --//

«Веер»

Стоим на одной пятке, в руке держим «веер», делаем им легкие движения, сохраняя баланс и устойчивость. Если нам удалось устоять 3–5 секунд, меняем опорную ногу и одновременно свободной от «веера» рукой зовем предполагаемого партнера, продолжая движения «веером».

//-- Упражнение 3 --//

«Баланс»

Стоим на одной ноге. Правой рукой зовем, левой рукой прогоняем, поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. По сигналу – прыжком смена опорной ноги. Нога – зовет, одна рука прогоняет, другая угрожает.

//-- Упражнение 4 --//

«Пропась»

Бежим. По сигналу «хлопок» перед нами возникает «пропась». Фиксируем позицию на одной ноге. Играем ситуацию баланса. Мягко опускаем поднятую ногу и фиксируем позицию.

//-- Упражнение 5 --//

Ноги на ширине плеч. Стопы параллельно. Ощутить кончики пальцев ног и рук. Взгляд вперед. Потянуться всем телом в разных направлениях – прогибаясь, наклоняясь, скручиваясь. Можно сгибать ноги в коленях, меняя положение не только корпуса, но и стопы. Включить в движение все тело, поочередно обостряя внимание к какой-либо отдельной его части – плечу, шее, стопе, тазу, кисти. Ощущать каждую фалангу пальцев. Ногами работать активно.

//-- Упражнение 6 --//

Стопы параллельно, ноги на ширине плеч. Встать на полупальцы. Потянуться руками вверх вперед. За руками тянется все тело. Прогибаясь назад вниз, потянуться руками к пяткам. Пятки не опускать.

Правой рукой потянуться вправо.левой рукой – влево. Корпус следует за рукой.

Поднять правую ногу, продолжать левой рукой и корпусом тянуться влево. Возвратиться на обе ноги. Поднять левую ногу. Потянуться правой рукой и корпусом вправо.

Возвратиться на две ноги. Опустить руки. Наклоны вправо. Левым боком потянуться наверх. Голова опущена. Подняться на полупальцы. Повторить упражнение, изменив направление движения.

//-- Упражнение 7 --//

Баланс на полупальцах одной ноги. Коленом поднятой ноги потянуться вверх. Руки помогают держать баланс. Мягко поменять опорную ногу. Потянуться другим коленом вверх.

Сменить опорную ногу. Потянуться свободной ногой вперед, руками назад вниз. Повторить упражнение с другой ноги.

Сменить опорную ногу. Свободной ногой потянуться в сторону. Корпус наклоняется в противоположную сторону. Одна рука тянется в сторону, другая вперед. Сменить опорную ногу. Повторить упражнение с другой ноги.

//-- Упражнение 8 --//

Ноги на ширине плеч. Стопы параллельно. Баланс на полупальцах. Пальцы рук – в «замке». Потянуться вверх и одновременно наклонить корпус вправо. Повторить упражнение в другом направлении. Опустить руки через стороны вниз за спину, пальцы – в «замок». Балансируя на полупальцах, наклонить корпус вниз, руками потянуться вверх.

//-- Упражнение 9 --//

Баланс на опорной ноге. Руки вытянуты вперед, пальцы – в «замке», ладонями вперед. Скрутить корпус вправо и потянуться назад, поворачивая голову влево. Сменить опорную ногу. Повторить упражнение в другом направлении.

Прыжком – ноги на одной линии – правая впереди, левая сзади. Баланс на полупальцах. Наклонить корпус вправо, потянуться правой рукой к полу. Повторить упражнение с левой руки. Скрутиться вправо, достать правой рукой пятки левой ноги. Повторить упражнение с левой руки. Прыжком поменять позицию ног и еще раз повторить все движения.

//-- Упражнение 10 --//

Баланс на правой ноге. Наклон корпусом вперед, левой рукой потянуться вперед вниз. Наклон вправо, правой рукой потянуться вправо вниз. Наклон влево, левой рукой потянуться влево вниз. Прогиб-наклон назад, правой рукой потянуться назад вниз. Повторить упражнение с другой ноги.

//-- Упражнение 11 --//

Баланс на опорной ноге. Быстрые вращения кистями и стопой другой ноги. Вращение руками от локтей и одной ногой от колена. Вращение-противоход тазом и плечами. Поменять опорную ногу. Повторить упражнение в другом направлении.

//-- Упражнение 12 --//

Руки вытянуть по диагонали: правая сверху, левая внизу. Вращения кистями, головой, со сменой позиции рук.

//-- Упражнение 13 --//

Вращение тазом в одну сторону, головой в другую. Вращение тазом с максимальной скоростью и амплитудой.

//-- Упражнение 14 --//

Вращение-спираль: голова – грудная клетка – таз – колени. Повторить упражнение снизу вверх в другую сторону.

Вращение-спираль: кисть – локоть – плечо – грудная клетка – таз – нога от колена – стопа. Повторить упражнение снизу вверх в другую сторону, с другой руки к другой ноге и обратно.

//-- Упражнение 15 --//

Баланс на опорной ноге. Вращение-противоход прямыми руками от плеч, одновременно – вращение корпусом. По хлопку поменять опорную ногу и направление движения.

//-- Упражнение 16 --//

«Прыжки»

Не стоит пытаться выполнить в течение одного занятия все виды прыжков. Выберите и отработайте первые пять, затем – следующие пять, и т. д.

- Прыгая с одной ноги на другую, встряхнуть тело, освобождаясь от лишнего напряжения. Прыжки мягкие, легкие.

- Прыжки вправо-влево с поворотом на 180°.

- Прыжки с одной ноги на другую с фиксацией позиции тела.
- Одна нога впереди, другая сзади на расстоянии большого шага, на одной линии. Баланс на полупальцах. Прыжки с поворотом на 180°.
- Баланс на опорной ноге. Свободная нога поднята и отведена в сторону. Прыжком поменять позицию ног.
- Прыжки с одной ноги на другую на «вершины» равностороннего треугольника.
- Подготовка к прыжку вверх (без выполнения прыжка). Ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Сгибая ноги в коленях, группируясь, продвигаться вниз с напряжением, сжимая «пружину», готовясь к фантастическому прыжку. Повторить несколько раз, ощущая возрастание напряжения при движении вниз.
- «Прыгающая пружина». Прыжки легкие, мягкие.

//-- Упражнение 17 --//

Баланс на пятках. Движением таза и корпуса провоцировать потерю равновесия. Колени работают мягко. Повторить упражнение, стоя на пятке одной ноги.

//-- Упражнение 18 --//

Продвигаться по всему пространству прыжками с одной ноги на другую, каждый раз фиксируя позицию на полупальцах опорной ноги.

//-- Упражнение 19 --//

Баланс на одной ноге. Другая нога – в сторону вверх. Поднятая нога выбивает опорную, и таким способом позиция ног меняется.

//-- Упражнение 20 --//

Баланс на опорной ноге. Свободной ногой выполнить три маха вперед-назад, после четвертого маха – прыжок вперед на опорную ногу. Повторить, сделав прыжок с поворотом на 180°.

//-- Упражнение 21 --//

Баланс на пятке опорной ноги и более активная провокация на потерю равновесия.

//-- Упражнение 22 --//

Баланс на копчике, руки и ноги подняты.

//-- Упражнение 23 --//

Лечь на спину, согнуть ноги. Полумост.

//-- Упражнение 24 --//

Встать на колени, сесть между пяток. Лечь на спину, подняв плечи и лопатки. Руки подняты.

//-- Упражнение 25 --//

Потянуться одной рукой вверх, другим плечом вниз. Скручивание. Опустить лопатки на пол. Потянуться обеими руками вверх вперед. Попытаться поднять корпус с пола, не опуская таза, и через прогиб встать на колени.

//-- Упражнение 26 --//

Сидя, ноги вытянуть вперед, затем согнуть в коленях. Носом потянуться к стопам. Скрутить себя в «колесо». Колени

потягивать в стороны. Из этого положения встать в «березку». Вернуться в группировку. Повторить несколько раз, найти комфорт, входя и выходя из одной позиции в другую.

### **Упражнения подготовительного тренинга. Первый блок**

//-- Упражнение 1 --//

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Стопы параллельно. Руки прямые, вытянуты вверх. Пальцы вместе.

Действия. Стоя на двух ногах, выполняем вращения кистями. Затем переносим тяжесть на правую ногу и вращаем стопой левой ноги, продолжая движения кистями. Меняем опорную ногу и направление вращения. Возвращаемся в исходную позицию, продолжая вращения кистями.

Задачи. Держать равновесие. Сохранять точное круговое движение кончиками пальцев рук и кончиками пальцев поднятой ноги. Переносить вес тела с ноги на ногу мягко, без рывков. Не нарушать равномерного движения кистями. Сохранять максимальную амплитуду движения. Пробовать разные скорости движения. Меняя позицию, не прерывать вращательных движений кистями.

//-- Упражнение 2 --//

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Стопы параллельно. Руки в стороны. Пальцы собраны в мягкий кулак.

Действия. Стоя в исходной позиции, выполняем вращения руками от локтей. Переносим вес тела на правую ногу. Поднимаем левую ногу так, чтобы бедро было параллельно



полу. Выполняем вращения левой ногой от колена. Меняем опорную ногу и направление вращения. Возвращаемся в исходную позицию, продолжая вращения руками от локтей.

Задачи. Держать равновесие. Контролировать точное круговое движение ногой от колена и руками от локтей. Переносить вес тела с ноги на ногу мягко, без рывков. Сохранять максимальную амплитуду движения. Пробовать разные скорости движения. Меняя позицию, не прерывать вращательных движений руками от локтей.

Примечание. Следить за тем, чтобы стопа поднятой ноги не была напряжена во время вращательного движения от колена.

//-- Упражнение 3 --//

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Стопы параллельно.

Действия. Выполняем вращение плечами назад. Переносим тяжесть на правую ногу. Вращение тазом. Меняем опорную ногу и направление движения. Заканчиваем упражнение, выполняя вращение плечами и тазом с максимальной амплитудой и скоростью, стоя на двух ногах.

Задачи. Держать равновесие. Контролировать точность круговых движений. Переносить вес тела с ноги на ногу мягко, без рывков. Не нарушать равномерности движения. Сохранять максимальную амплитуду, пробовать разные скорости движения.

Примечание. Следить за точностью кругового движения. Не терять точности локального движения тазом. Не подключать к этому движению другие части тела.

//-- Упражнение 4 --//

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Стопы параллельно. Правая рука вытянута вверх, левая в сторону. Пальцы собраны в мягкий кулак.

Действия. Вращение прямой правой рукой вперед. Вращение левой рукой от локтя внутрь. Переносим тяжесть на правую ногу, левую ногу поднимаем. Вращение корпусом вправо. Переносим тяжесть на левую ногу, меняем позиции рук и направление движения корпусом и руками.

Задачи. Те же, что в упражнении 3.

Примечание. Изменять направление вращательных движений именно в момент перехода с одной ноги на другую.

//-- Упражнение 5 --//

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии. Пальцы левой ноги касаются пятки правой. Руки вытянуты вверх. Пальцы рук соединены в «замок».

Действия. Потянуться руками и корпусом вперед. Вернуться в исходную позицию. Прогнуться-потянуться руками и корпусом назад. Вернуться в исходную позицию. Наклониться – потянуться руками и корпусом вправо. Вернуться в исходную позицию. Наклониться-потянуться руками и корпусом влево. Вернуться в исходную позицию. Сделать корпусом полный круг вправо. Повторить потягивания в четырех направлениях – вперед, назад, вправо, влево. Сделать корпусом полный круг влево. Выполнить упражнение, стоя на одной и другой ноге.

Задачи. Держать равновесие. Менять позицию очень мягко, сохраняя непрерывность движения. Главным должно быть ощущение непрерывного потягивания, даже при выполнении вращения корпусом.

//-- Упражнение 6 --//

Исходная позиция. Баланс на правой ноге.

Действия.левой ногой потянуться назад, корпус наклонить вперед, правой рукой потянуться вперед. Сменить опорную ногу и повторить упражнение. Сменить опорную ногу. Наклоняя корпус вправо, потянуться левой ногой влево, правой рукой

вправо. Сменить опорную ногу. Наклонить корпус влево, потянуться правой ногой вправо, левой рукой влево.

Задачи. Держать баланс. Стремиться к тому, чтобы корпус, рука и свободная нога составляли прямую линию, параллельную полу.

Примечание. Переход с ноги на ногу осуществлять мягко и непрерывно. Ощущать кончики пальцев рук и ног.

//-- Упражнение 7 --//

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии, на расстоянии двух шагов. Ноги согнуты в коленях. Пятки оторваны от пола. Руки вытянуты в стороны, ладони вниз, прямые пальцы вместе.

Действия. Наклон вправо: левой рукой потянуться вверх, правой вниз, постараться дотронуться до пола. Вернуться в исходную позицию. Наклон влево: правой рукой потянуться вверх, левой вниз, постараться дотронуться до пола. Вернуться в исходную позицию. Развернуть корпус вправо, одновременно активно вытягивая руки в стороны. Зафиксировать позицию. Вернуться в исходную позицию. Развернуть корпус влево, руки в стороны. Повторить четыре этапа упражнения как одну фразу.

Задачи. Не терять ощущения постоянного потягивания в руках и корпусе при наклонах и скручивании. Контролировать свободное дыхание.

//-- Упражнение 8 --//

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Руки вытянуты вверх, ладонями внутрь. Левая нога поднята, согнута в колене.

Действия. Наклон корпусом вперед вниз; руками потянуться вперед вниз. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу и повторить наклон. Сменить опорную ногу.

Руки в стороны. Наклон корпусом вправо; правой рукой потянуться к полу. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу. Наклон корпусом влево; левой рукой потянуться к полу. Вернуться в исходную позицию. Опустить руки вниз, отвести их назад. Прогнуться-наклониться назад, потянувшись руками к полу. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу, повторить упражнение.

Задачи. Держать баланс. Стремиться достать руками пола. Переходить из одной позиции в другую мягко, без рывков. Сохранять ощущение потягивания.

//-- Упражнение 9 --//

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии на расстоянии двух шагов. Баланс на полупальцах.

Действия. По сигналу – прыжок с поворотом на 180°. По сигналу – два прыжка: с поворотом на 180° и обратно.

Задачи. Сохранять точность исходной позиции, располагая ноги строго на одной линии. Добиваться мягкости прыжка. Держать баланс.

//-- Упражнение 10 --//

Исходная позиция. Баланс на одной ноге.

Действия. По сигналу – прыжок с поворотом на 180°, затем по сигналу – два прыжка: с поворотом на 180° и обратно.

Задачи. Сохранять точность исходной позиции. Добиваться мягкости прыжка. Держать баланс.

//-- Упражнение 11 --//

Часть первая.

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога поднята и вытянута вперед. Корпус отклонен назад. Руки вытянуты вперед ладонями внутрь.

Действия. По сигналу – прыжок, смена опорной ноги.

Часть вторая.

Исходная позиция. Баланс на правой ноге, левая нога поднята и вытянута назад. Руки вытянуты назад. Корпус наклонен вперед.

Действия. По сигналу – прыжок, смена опорной ноги,

Задачи. Держать баланс. Добиваться мягкости прыжка. Контролировать положение корпуса и рук.

//-- Упражнение 12 --//

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Стопы параллельно. Руки опущены вдоль тела.

Действия. Перенести тяжесть на правую ногу, оторвать от пола пятку левой ноги. Правой рукой потянуться вверх. Сделав правой рукой энергичное круговое движение вперед, вернуться в исходную позицию. Сделав второй круг рукой, резко присесть, сгруппироваться и через исходную позицию сменить ногу и руку. Повторить круговое движение левой рукой. Присесть, сгруппироваться. Из группировки – прыжок с поворотом на 180°. Повторить упражнение в другом направлении.

Задачи. Сохранять равновесие. Переходя с одной ноги на другую, при потягивании не терять ощущения пальцев «нижней» руки. Добиваться мягкости прыжка. Фиксировать ощущение диагонали «рука – нога».



Основной закон биомеханики очень прост: в каждом нашем движении участвует все тело. Остальное – разработка, упражнения, этюды.

В. Э. Мейерхольд. О себе. Записи 1934–1939 гг.

### **Упражнения для подготовительного тренинга. Второй блок**

//-- Упражнение 1 --//

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, стопы на одной линии, пятка правой ноги касается пальцев левой ноги; ноги прямые. Прямые руки подняты над головой ладонями вверх; пальцы рук сцеплены в «замок».

Действия. Наклоны корпусом вправо, влево. Круговые движения корпусом вправо, влево. Прыжком сменить позицию ног и повторить упражнение.

//-- Упражнение 2 --//

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади. Стопы на одной линии на расстоянии большого шага. Колени согнуты. Баланс на полупальцах. Руки прямые, в стороны.

Действия. Повороты корпусом вправо, влево. Прыжком сменить позицию ног и повторить упражнение.

//-- Упражнение 3 --//

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади. Стопы на одной линии на расстоянии большого шага. Колени согнуты. Баланс на полупальцах. Руки прямые, в стороны.

Действия. Прыжок влево с поворотом на 180°. Пауза. Прыжок вправо с поворотом на 180°. Пауза. Прыжком – смена позиции ног. Пауза. Прыжок вправо с поворотом на 180°. Пауза. Прыжок влево с поворотом на 180°. Пауза.

//-- Упражнение 4 --//

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога согнута в колене и поднята. Позиция рук свободная.

Действия. Наклоны корпусом вправо, влево, вперед, назад. Круговое движение корпусом вправо. Прыжком – смена опорной ноги. Наклоны корпусом влево, вправо, вперед, назад. Круговое движение корпусом влево.

//-- Упражнение 5 --//

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога согнута в колене и поднята. Левая рука – прямая, отведена в сторону. Правая рука поднята.

Действия. Круговое движение тазом вправо, левым предплечьем вправо, правым плечом назад. Прыжком – смена опорной ноги и позиции рук. Круговое движение тазом влево правым предплечьем влево, левым плечом назад.

//-- Упражнение 6 --//

Исходная позиция. Ноги прямые, на ширине плеч, стопы – параллельно. Руки – в стороны. Баланс на пятках.

Действия. Потянуться, перемещая таз вправо, влево. Потянуться – наклониться корпусом вперед. Вращения тазом вправо-влево.

//-- Упражнение 7 --//

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога прямая, вытянута вперед. Правая опорная нога немного согнута в колене. Руки – прямые, ладонями внутрь; пальцы вместе.

Действия. Потянуться поднятой левой ногой вперед-вверх, руками и корпусом вперед, к пальцам поднятой ноги. Мягко поменять опорную ногу и повторить упражнение.

//-- Упражнение 8 --//

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога – прямая, вытянута вперед. Правая опорная нога немного согнута в колене. Руки – прямые, ладонями внутрь; пальцы вместе.

Действия. Потянуться вперед-вверх поднятой левой ногой, правой рукой и корпусом, к пальцам поднятой ноги; левой рукой потянуться назад. Мягко поменять опорную ногу, позицию рук и повторить упражнение.

//-- Упражнение 9. «Прыжок на столбике» --//

Исходная позиция. Баланс на полупальцах опорной ноги.

Действия. По сигналу – прыжок и приземление в ту же точку на другую опорную ногу и фиксация позиции всего тела в балансе на полупальцах опорной ноги.

//-- Упражнение 10. «Воображаемое бревно» --//

Исходная позиция. Два партнера стоят лицом друг к другу на расстоянии большого шага. Стопы каждого – на одной линии на расстоянии шага одна от другой.

//-- Задача и действия. Вывести партнера из равновесия, чтобы, освободив себе путь, продолжить путь через пропасть по воображаемому бревну. --//

Примечание. Важно «обыграть» партнера деликатно, сделав это за счет ловкости, а не силы.

//-- Упражнение 11. «Горная река» --//

Задачи и действия. Держась за руки, партнерам необходимо перебраться через «горную реку», прыгая с «камня» на «камень». Прыгать можно одновременно и поочередно. Фиксировать позицию после прыжка.

//-- Упражнение 12. «Веревка» --//

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч, баланс на полупальцах., Одна рука поднята, за нею тянется все тело-«веревка». Представим, что «веревку» держат за верхний конец и активно тянут вверх. Поэтому постоянное ощущение натянутой веревки сохраняется в теле до условного сигнала, по которому «веревку» начинают медленно и равномерно опускать на пол.

Задача и действия. Необходимо уложить свое тело, сохраняя последовательность движений, так, чтобы последней «укладывалась» на пол кисть поднятой руки – верхний

конец воображаемой веревки, за который ее вновь поднимают и вытягивают. Выполнить упражнение в 3-4-х разных темпах, например, на счет 8,4,2,1.

Примечание. Увеличение скорости не должно лишать движение мягкости, и, самое главное, логики. Движение как вниз, так и вверх должно быть удобно, оптимально по затрате энергии, а это значит, что, независимо от скорости, мы должны сознательно управлять процессом движения, выполняя действие на «тормозе».

### **Упражнения для подготовительного тренинга. Третий блок**

//-- Упражнение 1 --//

Действия. Быстрая ходьба в разных скоростях и направлениях. По сигналу зафиксировать позицию на одной ноге. По сигналу продолжить движение. По сигналу – прыжок и фиксация позиции на одной ноге. По сигналу продолжить движение. По сигналу упереться руками в пол и зафиксировать

позицию на трех точках опоры (двух руках и ноге). По сигналу продолжить движение.

Задачи. Выполнять действия в соответствии с условными сигналами. Распределять движение в пространстве относительно партнеров. Начинать действия через «отказ», заканчивать на «тормозе».

Примечание. Педагогу рекомендуется менять скорость движения, а также очередность и значение условных сигналов, соответствующих предложенным действиям.

//-- Упражнение 2 --//

Действия. Несколько человек (4–6), держа партнера на руках, перемещаются в пространстве. По условным сигналам они останавливаются, подпрыгивают, фиксируют позицию, подбрасывают партнера, ловят и снова двигаются, меняя направление.

Задачи. Не увлекаться игрой с партнером. Управлять инерцией движения и осмысленно координировать действия в группе.

Примечания. Цель – координация действий и развитие чувства партнера. Упражнение воспитывает быстроту реакции, способность фиксировать мизансцену, ощущать форму своего тела в мизансцене и общую композицию, а также начинать и заканчивать движение на «тормозе».

### **Упражнения на различные виды ходьбы и бега**

В этом разделе перечислены различные виды ходьбы и бега, которые следует тренировать на занятиях. Не пытайтесь охватить в течение одного занятия все разновидности, распределите варианты так, чтобы отрабатывать несколько видов за урок. Основная часть упражнений приведена по пособию И. С. Иванова и Е. С. Шишмаревой «Воспитание движения актера».

//-- Упражнения и задания на ходьбу --//

- Идти, ставя ноги слегка врозь.
- Идти, ставя ноги широко врозь.
- Идти, слегка скрещивая ноги. То же: сильно скрещивая ноги.
- Идти, расслабив бедра, как бы волоча ноги.
- Идти, сильно подтянув бедра и ягодичные мышцы.
- Идти, свободно вынося вперед всю ногу от бедра и сильно отводя ее назад.
- Идти, вынося вытянутую ногу вперед. Тяжесть тела на сзади стоящей ноге.
- Идти, всей тяжестью падая на выставленную вперед ногу.
- Идти плавно, постепенно перенося тяжесть тела с одной ноги на другую.
- Идти с подтянутым корпусом, грудь расправлена, плечи слегка отведены назад.
- Идти, расслабив все тело, корпус поочередно оседает то на одно, то на другое бедро.
- Идти, то прогибая сильно поясницу, то выпрямляя ее.
- Идти, поворачивая корпус (плечи) то в одну, то в другую сторону.
- Идти, слегка сгибая руки вперед и «вытягивая» назад.
- Идти, не сгибая рук в локтях.
- Идти, держа руки полусогнутыми в локтях, приподнимая плечи.
- Идти, вынося руки прямо вперед и назад (параллельно).
- Идти, сильно закидывая руки на грудь (ладони повернуты назад).
- Идти, заводя руки назад за спину (ладони развернуты вперед).
- Идти, расслабив совершенно плечи, локти и кисти.
- Идти, вынося вперед во время шага правой ногой правую же руку, во время шага левой – левую.
- Идти, опустив голову вниз на грудь.
- Идти, подняв голову кверху.



- Идти, наклонив голову влево. То же: наклонив вправо.
- Идти, слегка поворачивая голову то влево, то вправо.
- Идти, слегка наклоняя голову то вправо, то влево.

После уяснения элементов ходьбы и различной походки упражнения комбинируются в самых различных сочетаниях. Например, идти с носка, носки развернуты наружу, не сгибая колен, поворачивая корпус то в одну, то в другую сторону. Или идти с полусогнутыми руками, слегка наклоняя голову влево.

Примечание. Не следует заучивать ту или иную комбинацию движений, а наоборот, как можно больше разнообразить упражнения и давать все новые и новые их сочетания. (Это замечание не относится к выработке нормальной, естественной и экономной походки, а также к ходьбе строевой, пригибной и спортивной, где путем постоянного повторения необходимо добиться техники, стиля и автоматизма.)

//-- Упражнения --//

«Движение в сторону и по диагонали»

- Идти боком вправо:

а) одновременно с толчком левой ноги отставить правую

ногу в сторону и приставить к ней левую, продвигаясь вправо;

б) скрестить левую ногу перед правой, правую отставить

в сторону и т. д.;

в) то же: ставя левую позади правой;

г) то же: поочередно ставя левую ногу то спереди, то сзади правой.

- Идти по диагонали, ставя стопы носками в одну сторону (идя как бы боком).

//-- Упражнения --//

«Ходьба с остановками и поворотами»

- Идти прямо и остановиться или повернуться через определенное число шагов.
- Идти прямо, остановиться или повернуться по сигналу (по команде, свистку).

Упражнение «Ходьба лыжным шагом»

Сделать широкий шаг вперед левой ногой, сгибая ее в колене (выпад). Корпус наклонить сильно вперед, заноса правую руку вперед и кверху, а левой как бы отталкиваясь вниз и назад. Вся тяжесть тела на левой ноге, а правая отталкивается носком. Одновременно с махом рук (правой назад, а левой вперед) сделать шаг правой ногой, сильно отталкиваясь левой. Наклонное положение корпуса не изменять.

//-- Упражнение --//

«Ходьба пригибным шагом»

Идти на согнутых ногах. Корпус наклонен вперед с прямой спиной. Стопы ног проходят над самой землей и становятся почти плашмя.

Упражнение

«Английский шаг»/«Спортивная ходьба»

- Вынести ногу вперед от бедра, вытянуть и поставить на пятку, затем перекатить стопу с пятки на носок и, оттолкнувшись носком и слегка сгибая в колене, снова вынести вперед и выпрямить, и т. д.

- Стопы ставить на одной прямой линии, одна впереди другой. Носки и пятки не должны уклоняться в стороны. Голова и туловище держатся вертикально.

- Руку, согнутую в локте, выносить вперед по диагонали, доводя кулаком почти до противоположного плеча,

и, не разгибая, отвести ее назад. Движения рук и плеч должны приподнимать корпус, облегчая работу ног.

//-- Упражнения --//

«Ходьба с закрытыми глазами»

Эти упражнения помогают выработать ощущение правильного направления и улучшают координацию.

- Идти прямо с закрытыми глазами.

- То же: назад (спиной).

- То же: на полупальцах и проч.

- Идти с закрытыми глазами на звук (музыка, голос, свисток, шаги и проч.).

- Идти с закрытыми глазами по заранее условленному направлению: зигзагами, по кругу и проч.

//-- Упражнения --//

### «Аффективная ходьба»

Так называют ходьбу с воображаемыми условиями и препятствиями.

- Идти по следу впереди идущего, как бы по снегу или по песку.
- Идти по воде, по грязи.
- Идти по кочкам (можно нарисовать на полу мелом небольшие круги).
- Идти на высоких каблуках.
- Идти в шлепающих туфлях.
- Идти в ботинках на деревянной подошве.
- Идти, опираясь на палку или зонтик.
- Идти по качающейся поверхности.

//-- Упражнения --//

### «Прыжки»

Целесообразно распределять упражнения по всему подготовительному тренингу, чтобы не переутомиться. Важна правильная дозировка упражнений.

#### Упражнение «Прыгающая тряпочка»

Задача: прыгая с одной ноги на другую, встряхнуть тело и ощутить постепенно напряжение в мышцах шеи, плеч, спины. Меняя положение корпуса немного вперед, назад, вправо, влево, продолжать прыжки с одной ноги на другую.

//-- Упражнение --//

#### «Прыгающий столбик»

Строго фиксировать позицию: корпус прямой, руки вдоль тела, взгляд перед собой, ноги прямые; прыжки мелкие, работает только стопа.

#### Упражнение «Разные прыжки»

- Прыжки на двух ногах: вперед, назад, вправо, влево. Не менять позицию ног при приземлении.
- Прыжки с поворотом на 180° и обратно.

- Прыжки в группировке с подъемом коленей к груди.
- Высокий прыжок без предварительной группировки и мягкое приземление.
- Прыжки через воображаемое препятствие вперед, в сторону, с поворотом на 180°.
- Прыжки по сигналу «хлопок» с одной ноги на другую, на полупальцах, с мягким приземлением в заранее определенные точки – вершины воображаемого равностороннего треугольника.
- Движение прыжками с одной ноги на другую вправо и влево.
- Движение прыжками со сменой ноги вперед и назад.
- Прыжки на месте, а затем с разворотом на 180°, на двух ногах, когда ноги находятся на одной линии – одна впереди, другая сзади на расстоянии большого шага.
- Прыжки на одной ноге с разворотом на 180°.
- Прыжки на предмет, с предмета и через него (стул, скамейка, стол, ступеньки и т. д.; из разных положений разными способами).
- Прыжки через препятствие с опорой на одну руку, на две руки, на одну руку и одну ногу.
- Прыжки через препятствие, не касаясь препятствия.
- Прыжки через воображаемые препятствия.

### **Готовые блоки упражнений для тренинга**

Перед вами три образца тренинга, рассчитанного примерно на 1 час 20 минут. Они основаны на биомеханике Мейерхольда и взяты из мастер-классов его последователя Н. Карпова (первый – из семинара для молодых актеров по проблемам сценического движения, голоса и речи (Афины, 1994), второй – с европейского фестиваля театральных лабораторий «Prima del Teatro» (Италия, 1992), третий – с парижского мастер-класса 1999 г. Основная цель, которую вслед за Мейерхольдом ставил педагог, разрабатывая эти тренинги, – осознанность: «Работая с актером, нужно добиваться результатов не за счет многократного повторения одного и того же упражнения, а за счет осознанного подхода к тому, как это упражнение выполняется. Актер не может и не должен одинаково повторять что-то несколько раз подряд. Упражнение, выполняемое актером в четвертый раз без каких-либо новых ощущений – механика. А в актерской профессии важны душевные, а не физические достижения».

Вы можете заниматься по этим готовым блокам, в которых упражнения идут от простых к сложным, а можете воспользоваться предложенными блоками как схемами для составления собственного тренинга.

Пожалуйста, обратите внимание на то, что эти готовые блоки упражнений сосредоточены на сценическом движении. После них можно переходить к упражнениям на сценическую речь.

### **Образец первый**

Потянуться в разных направлениях от плеча; от бока; от поясницы; от колена; от центра груди и т. д.

Упражнения на координацию во вращении. Кисти в одном направлении, стопа в другом. В позиции баланса на одной ноге, голень поднятой ноги от колена, плечи-противоход. Прямые руки от плеч и таз. Таз, кисть вытянутой вперед руки, плечо другой руки, опущенной вдоль тела. Голень поднятой левой ноги и правое плечо.

Упражнения в потягивании. Баланс на одной ноге, руки над головой, пальцы в «замке». Наклон корпусом в сторону с одновременным потягиванием. Сменить опорную ногу. Наклон в другую сторону. Задачи: сохранять равновесие и мягкость наклонов. Баланс на одной ноге, руки сзади в «замке». Наклон вперед. Сменить опорную ногу, повторить упражнение. Одна рука сверху, другая снизу, пальцы в «замке» за спиной, стопы параллельно, ноги прямые. Наклоны вперед, спина параллельна полу, взгляд вперед. Поменять позицию рук, повторить наклоны. Соединить ладони за спиной, развернув руки так, чтобы мизинцы касались позвоночника. Баланс на одной ноге. Наклонить корпус вперед, поднятой ногой потянуться назад вверх, мягко вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу и повторить упражнение. Задачи: контролировать свободное дыхание, чтобы зазвучать в этой позиции (имеется в виду позиция наклона и потягивания поднятой ногой вверх).

Упражнение «Прыгающая тряпочка». Легкими прыжками с одной ноги на другую встряхнуть тело; не терять пружинистого прыжка.

Продвигаться прыжками по залу в разных направлениях. Добиваться легкости в прыжке, внимательно следить за продвижением партнеров, стараться не сталкиваться с ними, не делать много прыжков, работать разнообразно и аккуратно.

Перейти на ходьбу в разных направлениях. Чаще менять направление движения. Использовать 9 скоростей движения. Пробовать контрастные изменения скорости – от 9-й к 1-й, от 1-й к 9-й. Переход от 9-й к 1-й должен происходить за счет быстрого, но плавного торможения без рывка и остановки, от 1-й к 9-й – за счет плавного, быстрого ускорения. Соотносить свою скорость со скоростью партнеров, таким образом, находя единую скорость для всей группы. Переход от одной скорости к другой должен быть процессом видимым, который можно наблюдать со стороны.

Продолжать ходьбу в разных скоростях. По сигналу зафиксировать позицию. Дыхание свободное. Снова ходьба. По сигналу остановиться. Тело принимает позицию, которую зафиксировали до этого. Задача: выполнять остановку по сигналу, давая себе секунду, чтобы войти в процесс торможения. Сигнал не должен быть раздражителем,

парализующим актерскую природу. Это лишь импульс к изменению действия (от ходьбы к остановке с фиксацией определенной формы). Мы будем осваивать индивидуальный и парный тренинг параллельно, для того чтобы острее ощутить свои собственные проблемы в работе с партнером. Возможно, это будет стимулом к более внимательному отношению к упражнениям индивидуального тренинга.

Партнеры стоят друг против друга на расстоянии шага, балансируя на одной ноге, и пытаются легкими движениями в разные точки тела вывести друг друга из равновесия. Это игра с партнером, а не борьба. Не нужно делать сразу много движений. Если опорная нога устает, ее можно сменить. Игра продолжается. Задача: дать партнеру время развить ваш импульс до тех пор, пока он не погасит инерцию движения и не зафиксирует тело в той или иной позиции. Партнеры должны дать друг другу по 3–5 сигналов.

Отойти от партнера на максимальное расстояние, которое позволяет площадка. Поймите, когда вы готовы одновременно начать активное движение друг к другу, сделайте это и остановитесь на расстоянии шага друг от друга. Выдержать паузу, затем сделать мягкий разворот на  $180^\circ$  во 2-й скорости и отойти на свои исходные позиции.

Повторить упражнение, но начать всем одновременно по сигналу «хлопок». Возвращайтесь на исходные позиции тогда, когда считаете нужным. Обратите внимание на то, что изменение скорости движения вызывает у вас контрастные внутренние ощущения: есть взрыв активного движения по сигналу, есть тормоз, есть момент остановки. В паузе мы этот взрыв удерживаем внутри себя и, внешне двигаясь спокойно во 2-й скорости, можем или сохранить внутреннее напряжение или смягчить это напряжение, избавившись от первого эмоционального взрыва. Активное движение к партнеру – это момент, когда вы посылаете свое тело в определенном направлении с определенной целью. Чтобы не столкнуться с партнером и не сбить его с ног, вы вынуждены тормозить, то есть сдерживать свой посыл. Далее наступает пауза, в которой вы меняете свое намерение, то есть отказываетесь от взаимодействия с партнером и уходите от него, вернувшись в исходную позицию. Таким образом вы ставите точку в маленькой истории ваших взаимоотношений на данном этапе. Не перекладывайте ответственность за упражнение друг на друга. Некоторые из вас плохо тормозили и становились неудобными партнерами.

Подбегаете друг к другу. И вдруг – между вами образуется провал. Вы вынуждены остановиться. Необходимо справиться с инерцией движения, ощутить, как меняется напряжение внутри вас в паузе между движениями. И только если вы будете внимательно следить за этими процессами, упражнение приобретет смысл. Сейчас перед вами следующая техническая задача: остановиться перед пропастью и зафиксировать позицию на одной ноге. Надо собрать свои внутренние ресурсы, чтобы включиться в движение мгновенно. Нет пространства для разгона движения, поэтому начало – это взрыв: взрыв энергий, стремящихся друг к другу.

Партнерам надо броситься навстречу друг другу, обняться и замереть. Не упрощайте момент объятий и остановки, но старайтесь и не ударить друг друга. Думайте о партнере. Соедините активность взрыва и аккуратность контакта.

Сесть на пол напротив своего партнера на расстоянии 4–5 шагов. Найти способ передвижения к партнеру, но, не касаясь пола ни кистью, ни стопой. Тот, кто сблизился с партнером, может взять его за руку и продолжить упражнение вдвоем. Задача: двигаться аккуратно, не помогая себе руками и ногами, стараться не мешать партнеру. Повторить упражнение с закрытыми глазами.

Распределиться равномерно по всей площадке, заняв любую удобную позицию. Закрывать глаза. Попытаться понять, кто из партнеров находится рядом. Задача – всем объединиться. А это значит, нужно найти контакт с партнером, через него с другим партнером и т. д. Вы должны четко понимать, вместе ли вы, объединились ли вы в одно целое, или кто-то остался в одиночестве, а может быть, образовались группы и т. д.

Стоим по колено «в воде», пытаемся разбрызгивать «воду» в разные стороны. Вода поднимается по пояс. Вода поднимается до плеч. Пробуем руками поднять массу «воды» вверх, вычерпать ее из-под себя. Учитывайте плотность воды, а также возможность работать всем телом. Задача: вырваться на поверхность воды. Необходимо оттолкнуться от пола и подняться как можно выше. Потому что вода уже покрывает вас с головой. Наконец, вы на поверхности и быстро «плывете к берегу», балансируя на одной ноге. «Плывете» на спине, на боку, брассом, чувствуете себя прекрасно, как настоящие рыбы в настоящей воде. «Плывете» спокойно. Можете «плыть» как угодно, даже вниз головой, можете нырять, переворачиваться, прыгать. Подплываете к берегу, выходите, встряхиваетесь и ложитесь на теплый мягкий песок. Тело свежее, не усталое. У вас хорошее настроение.

### **Образец второй**

Потянуться вверх, подняться на полупальцы. Руки прямые. Дышим, тянемся еще. Тело, как струна. Снимаем напряжение последовательно: бросили вниз кисти, предплечья, плечи, голову, корпус. В коленях пружина. Висим. Еще раз быстро вверх – ап! То же самое проделывает каждый самостоятельно. Повторяем упражнение, стоя на одной ноге. Контролируем устойчивость, свободу дыхания; при наклоне в паузе контролируем меру напряжения шеи.

Ноги шире плеч, руки вверх – в стороны, ноги и руки – четыре луча, идущие от центра. С ощущением, что мы пробиваем этими лучами пространство в четырех направлениях, очень активно потянулись. Сняли напряжение.

«Прыгающая тряпка». Прыгаем мягко, попеременно на одной и другой ноге, встряхиваем шею, плечи, корпус; контролируем инерцию.

«Держим потолок», который медленно опускается вниз. Контролируем дыхание и напряжение. «Потолок» опускается все ниже. Садимся на пол, держим его руками и ногами. Максимальное напряжение! Дышим свободно. Оттолкнули «потолок» вверх! «Потолок» «улетел»; по хлопку встали.

Проверьте суставы, раскрутите в разных направлениях все, что крутится; скоординируйте вращение разных частей тела: кистей и таза, коленей и локтей, стопы и головы, плеч и корпуса. Сами задавайте себе новые сочетания вращений, чтобы обострить и наладить связь центра управления, дающего команды, с мышцами-исполнителями.

Партнеры стоят на бревне, внизу – пропасть. Сойтись и поменяться местами. Найти несколько вариантов перехода.

Повторить упражнение с условием, что один из партнеров работает с закрытыми глазами. Вся ответственность – на том, кто видит. Нужно так организовать действие, чтобы не упасть. Старайтесь оправдать доверие партнера. Поменяться ролями.

Партнеры балансируют «на бревне» на одной ноге и дают легкие толчки руками и поднятой ногой, мешая друг другу сохранять устойчивое положение. Партнер или уходит от толчков, или, восприняв заданное движение, мягко гасит инерцию и старается сохранить устойчивость и, в свою очередь, отвечает тем же. Это игра; нет резких и грубых движений; работать очень тонко, артистично; не надо делать подряд много движений; партнеры должны быть понятны друг другу. Вы свободно двигаетесь в пространстве. Партнер полностью подчиняется вам, когда вы задаете ему те или иные движения.

Вы можете делать с ним все, что хотите: поворачивать, разворачивать, закручивать. Главное, чтобы партнер понимал вас. Не торопитесь. Найдите ту меру свободы и меру контроля этой свободы, которая позволила бы вам сознательно управлять процессом движения.

«Удар по мячу». Нужно ударить воображаемый мяч так, чтобы он улетел очень далеко. Пробуйте наносить удар разными способами; смелее, активнее. Когда мы «бьем по мячу» или кулаком бьем в «боксерскую грушу», зритель видит условный знак, который выражает понятие «удар». Но если рассматривать это понятие шире, мы можем увидеть, что бывает и удар мысли, от которого с персонажем что-то происходит. Главное, чтобы вы поняли: есть иллюстрация, а есть то, что происходит от внутреннего толчка, импульса, а потом получает внешнее выражение, не являясь иллюстративным жестом. Эти рассуждения помогут нам лучше понять задачу следующего упражнения.

Распределитесь по парам. Один из вас выбирает для себя какое-то понятие и пробует выразить его через движение; другой пытается отгадать, что бы это могло быть. Отгадывая, можно пользоваться игрой «холодно-горячо». Задача – стать понятным хотя бы до степени «тепло». Если у партнера, который наблюдает, не возникло никаких ассоциаций после первого показа, можно повторить упражнение еще раз. Не нужно никакой пантомимы, никаких длинных действий, никаких иллюстративных жестов. Данное упражнение – первый шаг к осмыслению того, как найти форму выражения своего замысла. Фантазия должна быть конкретно реализована, при этом необходимо исключить моменты обозначения: например, если человек замахнулся, значит, он угрожает; указал на дверь – выгоняет; раскрыл руки в стороны – встречает и т. д. Необходимо отказываться от первых, примитивных способов выражения, иллюстрирующих ваш замысел.



«Погоня». Это – погоня без начала и конца, и, значит, не нужно сразу бежать и догонять. Это – игра в погоню. Сегодня – кошка догоняет мышку. Надо попытаться обыграть партнера в этой ситуации; найти интересные приспособления нюансов, действовать неожиданно, двигаться контрастно. Есть множество вариантов, как обыграть партнера. Будьте как можно изобретательнее, неожиданнее. Например, мышка может притвориться мертвой. Это игра обман, а вы – обманщики; только одни обманывают талантливо, другие – примитивно.

Партнеры стоят на расстоянии трех шагов спиной друг к другу. Очень аккуратно сойтись, в момент касания остановиться. Ощутите этот момент очень остро. Затем первый партнер приседает чуть ниже таза второго, который ложится на спину первого. Без помощи рук поднять партнера на спину, затем аккуратно вернуть на ноги. Чтобы поднять точно, надо ощутить момент взаимодействия. Прделайте упражнение еще раз, не нарушая непрерывности движения, начиная с момента, когда вы сходитесь, и, заканчивая моментом, когда вы опустили партнера на ноги и дали ему импульс, после которого он сделал движение вперед на 3 шага. Не торопите процесс взаимодействия. Подобные упражнения необходимы нам как средство, чтобы ощутить и понять момент взаимодействия с партнером в различных ситуациях и разных вариантах.

Другой вариант упражнения. Мы так же идем спиной навстречу друг другу. Касание спиной – и сразу поворот и пауза. Затем один партнер берет другого за руку – и рывок – посыл мимо себя вперед вниз. Не нужно дергать руку, вырывая ее из плеча; необходимо соблюсти меру усилий, чтобы только задать движение партнеру. Поворачиваетесь, видите, как упал партнер, подбегаете к нему; партнер быстро вскакивает на ноги и отталкивает вас. Возможны варианты расстановки пауз на разных этапах упражнения. Это лишь схема движения. Попробуйте выполнить ее, наполнив смыслом (например, неожиданная встреча). После разворота пауза обязательна: в ней надо увидеть глаза партнера, понять, кто перед тобой, какой он. Перед тем как подбежать к партнеру – опять пауза. Быстрое, активное движение всегда является провокацией на лишние действия, на суету. Пауза дана вам специально, чтобы вы своим усилием воли смогли себя проконтролировать, поставить маленькую точку, а потом начать движение. Беда молодого актера в том, что он, говоря последнюю фразу своего текста, после которой нужно уйти со сцены, очень часто заканчивает свою игру на этом последнем слове. Актер еще на сцене, но выключился, уже ничего не играет. Вам дана точка, и паузу вы можете держать сколько угодно. Надо видеть партнера, а уходя от него, сохранять контакт и не бросать его. Не забывайте о том, что у вас после того, как вы входите в контакт с партнером, паузы нет, это одно движение – рывок и разворот.

Займите любую удобную позицию сидя; потягиваясь, проверьте плечи, корпус, таз, колени, пальцы. Освободите мышцы от лишнего напряжения; поменяйте позицию тела и опять потянитесь. Старайтесь делать упражнение подробно и снова зафиксируйте тело в любой удобной позиции; ощутите ее. Внимательно «слушайте» меру напряжения в своих мышцах: если оно очень сильное и закрывает дыхание, ослабьте его. Не задерживайтесь долго в одной позиции, ищите оптимальную меру напряжения для каждого эпизода упражнения. Зафиксируйте позицию и начните круговые движения стопой одной ноги и кистью одной руки. По хлопку – быстро сменить позицию и работающие стопу и кисть.

По хлопку – смена позиции и точный круг плечом одной и локтем другой руки. Позицию менять очень быстро. Круг головой. По хлопку соединить все вращения. Ощутите теплоту в суставах. Вращение: корпус – таз – плечи – ноги от колен. Правая рука от локтя – левое плечо – назад. Сменить направление движения. Левая рука – вперед – в сторону – вниз – четко фиксирует позицию; правая рука – по кругу.

Сидя в «резиновом мешке», растягиваем его телом в разных направлениях. Движение мощное. Пытаемся выбраться, вылезти из мешка, который нас сдавливает. По хлопку сбрасываем напряжение.

Ищем баланс на пятках. Регулируем устойчивость за счет манипуляции центром тяжести.

Колени вместе, стопы вместе; глубокий присед; максимально сгруппироваться. В этой позиции поднимаем пятки, выходим на полупальцы, удерживаем баланс и свободно дышим. Опускаемся на всю стопу и пробуем поднять пальцы ног и удержать баланс на пятках.

Ноги чуть шире плеч. Глубоко присесть, подпружинить тазом вниз. Взяв себя за ноги, подпружинить в этом положении. Правую ногу оторвать от пола и постоять. Дыхание свободное. Сменить ногу. Не выключаться из упражнения! Повторить несколько раз.

Упор лежа. Руки точно на линии плеч. Постепенно идем ногами к рукам; таз поднять; приходим в глубокий присед, не отрывая рук от пола, идем ногами вперед и приходим в положение упора на руках спиной к полу. Возвращаемся в исходную позицию.

Упор на руках спиной к полу, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Одну ногу тянем вверх, оставаясь на трех точках опоры. Опускаем ногу. Три точки опоры – тянемся вверх рукой. Остаемся на двух точках опоры и беремся левой рукой за носок правой ноги – восемь пружинистых движений вверх. Повторить упражнение с другой руки и ноги.

Импровизация с музыкой. Вы можете выбрать три или две точки опоры и менять положение тела в самых разнообразных вариантах. Ищите разнообразия, дышите свободно, чтобы в любой момент свободно заговорить.

Упор на руках спиной к полу, ноги в стороны, прямые. Правую ногу проносим между левой ногой и левой рукой, разворачиваемся в упоре на руках на 90° грудью к полу; затем проносим левую ногу между правой ногой и рукой и разворачиваемся на 90° спиной к полу. Повторяем упражнение, увеличив темп.

Сесть, руки и ноги поднять. Держим баланс. Движения свободные. По хлопку останавливаем движение и опять продолжаем. Контролируем дыхание.

Лежим на спине. Ноги за голову – отдыхаем. Ноги вверх – стоим на лопатках, таз вверх (можно поддерживать под поясницу руками), аккуратно опустили ноги, перевернулись на живот, ноги – в руки, прогнулись; отрываем колени от пола. Отпустили ноги, быстро

перевернулись на спину; поднять руки и ноги, держать «уголок». Аккуратно, через бок, снова взять ноги в руки и прогнуться. И снова на спину и – «уголок».

Лечь в удобную позу. Представьте, как вы будете вставать, чтобы вскочить мгновенно, энергично, ловко. По хлопку встать, как будто вас вытолкнула пружина. Затем мягко опуститься на пол. Повторить.

Кувырок вперед через голову. Очень бережно, удерживаем себя. Не разгоняем движение, сдерживаем его. Не упасть, а мягко опуститься. Самая главная часть упражнения – в конце, когда мы активно работаем на «тормозе», сдерживая кувырок.

Правая нога впереди на выпаде, левая ладонь на полупальцах вперед, правая – на полупальцах влево перпендикулярно левой ладони. Последовательно укладываем: сначала правое предплечье, затем поворачиваем голову влево, опускаем на пол правое плечо, опираемся на правую лопатку и делаем кувырок вперед через правое плечо.

Этот кувырок выполняют оба партнера, стараясь сделать его почти синхронно. Идем, разговариваем, между прочим делаем кувырок и продолжаем идти и разговаривать.

Первый партнер начинает делать кувырок вперед, приблизительно в середине кувырка второй партнер останавливает его, аккуратно взяв рукой за ногу, и дает мягкий посыл, возвращая его назад. Первый партнер возвращается на ноги через кувырок назад. Не следует ускорять движение во время кувырка, иначе партнеру будет неудобно вас останавливать, а вам – неудобно возвращаться обратно. Не дергайте партнера за ногу, а лишь мягко задайте ему направление движения. Не надейтесь, что вас остановят, схватив за ногу, а сами имейте в виду эту остановку движения. Повторить упражнение без участия партнера.

Первый партнер, повернувшись спиной ко второму, отводит ногу назад вверх, второй партнер удерживает его ногу руками. Затем первый опускает обе руки на пол и с помощью второго делает кувырок вперед.

Держим палочку ладонями: один конец палочки упирается в открытую ладонь первого партнера, другой – в открытую ладонь второго. Таким способом мы удерживаем палочку. Меняем темп и ритм. Задачи партнеров – подхватывать движения друг друга, активно работать всем телом, фиксировать позиции. Необходим контраст движения, четкие паузы, динамичная работа ног, чуткое внимание к партнеру.

Упражнение для трех партнеров. Задача: надо понять, насколько возможны при взаимодействии втроем контрастные движения. Не должно быть жесткого контакта. Сначала инициатива у одного партнера. В общем движении инициатива переходит к другому, затем к третьему.

Упражнение для шести партнеров. Лидер задает движение и смену позиций, а затем через контакт глазами передает лидерство другому партнеру. Попробуем проделать упражнение с музыкой. Смелее меняйте позиции.

Упражнение для всей группы. Импровизация заканчивается замедлением движения, почти остановкой, когда через самое малое движение нужно ощутить стоящего рядом, а потом и движение всей группы. Необходима предельная чуткость к мельчайшему движению партнера. Ничего не надо изображать. Каждый должен ощутить движение, рождающееся изнутри. Кульминацией упражнения будет та его стадия, когда видимое движение прекратится, останется только контакт через взгляд. Останется крупный план.

Одно из правил, которым необходимо пользоваться для достижения выразительности движения на сцене, – это темповый контраст, от которого мы идем к разнообразию темпо-ритма. Часто артист играет только верхней частью своего тела: рука грозит, а ноги вялые. А нужно, чтобы ноги тоже «угрожали». Распределитесь по парам. Сейчас нужно очень активно друг другу угрожать, а по хлопку вы тут же сбросите напряжение и превратитесь в само спокойствие. Мы говорили о смене темпоритма, вот здесь и нужно дать этот контраст, где быстрая смена одного темпа на другой меняет и ритм. В медленном темпе повернитесь к своему партнеру, находясь с ним в контакте, походите один вокруг другого. А теперь в этой ходьбе один партнер дает другому сигнал «хлопок», а другой – тут же ему этот хлопок возвращает. Хлопок – это прорыв напряжения, которое вы накопили внутри себя; хлопок как выстрел. Только не надо хлопать слишком часто. Есть активное действие, которое мы очень ярко выражаем через движения своего тела, а потом – мгновенно прячем; но готовность к этому действию внутри нас остается. Так мы будем чередовать упражнения, когда физический тренинг переходит в психофизический. Да, хлопок выполняется ладонью, но импульс, взрыв энергии идет изнутри. Это не механическое похлопывание в ладоши. Момент готовности к активному движению должен всегда присутствовать в вас. Ноги должны быть такими, чтобы вы в любую секунду были готовы к старту на короткую дистанцию. Мгновение – и вы включены. Я управляю мышцами или они управляют мной? На сцене часто ваши мышцы ведут себя своевольно. А в момент эмоционального подъема это еще более усугубляется. Не отступайте. Если ошиблись – остановитесь, сосредоточьтесь и попробуйте еще раз. Проявите волю. Надо играть до конца. Получайте удовольствие от ощущения точной формы. Сейчас в упражнениях вы тратите сил больше, чем нужно, но это естественный этап, через который надо пройти. Все нужно делать гораздо легче.

Закройте глаза; руки – вверх; потянулись. Ощутите бесконечность пространства, почувствуйте свое тело; это ваше ощущение, у вас есть свой маленький секрет в этом ощущении, он дает вам возможность быть свободными в эти секунды и не бояться взглядов со стороны, потому что вы доверяете друг другу, и каждый хочет, чтобы на него смотрели с тем же доверием, какое есть у вас к себе в этот момент.

### **Образец третий**

Распределимся в пространстве так, чтобы свободно делать движения руками и корпусом в разных направлениях. Поднять колено. Еще чуть-чуть. Еще на один сантиметр. Еще. Встать на полупальцы. Держать баланс. Подняться еще на сантиметр. Потянуться коленом вверх. Руками помогать удерживать баланс. Руки не висят, они работают. Одна из наших задач – следить за тем, что делают руки, когда активно работают ноги, и наоборот, когда будут активно работать руки, мы будем внимательно наблюдать, что делают в это время

ноги. Тянемся, тянемся вверх коленом, еще сантиметр, еще миллиметр, еще миллиметр. Держать позицию, держать, вверх, еще вверх, руки не перенапряжены, они работают, но они не каменные, вверх, вверх, еще, еще... вверх. Теперь очень аккуратно, медленно опускаем ногу, мягко меняем позицию; аккуратно, спокойно, медленно поднимаем другую ногу, встаем на полупальцы, и начинаем продвигать колено вверх сантиметр за сантиметром, контролируя это движение и ощущая возможность поднять колено хотя бы еще на полмиллиметра. Напряжение, которое вы чувствуете в теле, не должно мешать вашему дыханию, всегда отдавайте часть вашего внимания дыханию, чтобы оно было ровным, спокойным, свободным. Отличие актерского дыхания от дыхания спортсмена в том, что далеко не всегда оно совпадает с ритмом движения. Дыхание актера должно иметь свой, не зависимый от движения, ритм. Вверх, вверх... Вы сейчас, слушая меня, остановили движение. Смотрите на ту точку, которую поднимаете, и продолжайте тянуть ее вверх, наблюдайте ее, не разрешайте ей опускаться ни на миллиметр. Теперь мягко и аккуратно сняли позицию.

Таз – по кругу вправо. Руки – в стороны, кисти – по кругу вперед. Руки в локтях прямые. Амплитуда движения кистями максимальная. Пальцы прямые. Рисуем точный круг, стараемся работать локально – тазом и кистями. Чуть быстрее. Точности движений не терять. Поднимаем одну ногу и увеличиваем скорость. Не терять кругового движения в кистях и точного кругового движения тазом. Количество повторений одного и того же движения вы определите сами. Если чувствуете, что вам необходимо остановиться и поддержать паузу, можно это сделать. Меняйте ногу и направление движения, следите за позицией рук, локти не сгибайте. Теперь движение тазом останавливаем, кистями – продолжаем. Посмотрите на движение, которое выполняют кисти, дайте ему максимальную амплитуду. Ровный круг рисуйте кончиками пальцев.

Встряхните руки очень сильно, еще сильнее, еще сильнее, еще, еще. А если помочь всем телом? Только не тело встряхивайте, а руки. Еще сильнее, руки, руки, еще сильнее.

Баланс на одной ноге. Руки – вверх, напряжение – в кисти. Сильно напрячь ладони и оторвать пальцы один от другого. Дышим ровно. Сжали крепко фаланги, только фаланги, большой палец тоже, еще сильнее сжать, так, чтобы появилась легкая боль, еще, еще, еще, и – ровное движение стопой поднятой ноги по кругу. Продолжая работать стопой, выпрямить пальцы рук, открыть ладони. Держать активное напряжение в ладонях и стопе, чувствовать натянутую кожу ладоней. Кисти сжали в очень крепкий кулак. Меняем опорную ногу. Напряжение в руках не ослаблять, а наоборот, добавлять. Мера напряжения, существующая в движении, – это реальная единица измерения содержания движения.

Сняли напряжение. Продолжаем работать стопой. Помассировали кисти рук. Следите, чтобы стопа выполняла не движение вообще, а именно то, которое мы вначале ей задали, то есть круговое.

Опускаем ногу, ставим ее вперед на расстояние большого шага, на одну линию со стопой другой ноги. Ощутили пружину в ногах. Стоим на полупальцах, выполняем

наклоны вправо и влево, сохраняя позицию ног; по сигналу прыжком меняем ноги местами и продолжаем наклоны. Прыгать мягче!

А теперь добавим движение корпусом по кругу. Распределяем нагрузку на обе ноги равномерно, стараемся стоять точно на одной линии, будто на канате. Максимальное по амплитуде движение корпусом вперед, вправо, назад, влево. Руки участвуют в движении, помогают выполнять движение непрерывно, без рывков (хлопок, хлопок, хлопок). Сигнал «хлопок» не нужно воспринимать как укол иголкой; это импульс к другому действию, которое мы условно определяем и знаем заранее, и к этому действию необходимо подготовиться. Кто-то успевает провести эту подготовку быстрее, кто-то медленнее, поэтому каждый прыгает в свое время, когда подготовит удобную и оптимальную позицию для прыжка.

Балансируя на одной ноге, то же движение выполняем корпусом по кругу непрерывно. Задачи – держать баланс, двигаться равномерно, ощущать позицию рук и контролировать ее. Для того чтобы заострить на руках внимание, выполняя движение корпусом по кругу, попробуйте пальцами, поочередно, начиная с указательного, касаться большого пальца, делая это обеими руками одновременно и непрерывно. Если устает опорная нога, меняйте ее без моего сигнала, и, разумеется, меняйте направление движения корпусом. Опорная нога должна быть крепкой, поэтому меняйте ее чаще.

Ставим одну ногу вперед, проверяем пружину в ногах и выполняем прыжки, меняя позицию ног, вперед-назад, добиваемся легкости и удобства. Сделать несколько прыжков подряд и прибавить еще две позиции для ног; ноги в стороны и ноги вместе. Итак, у нас четыре позиции, которые мы меняем последовательно, выполняя прыжки. В коленях хорошая пружина. Теперь выполните движения не так напряженно, чтобы это стало для вас не главным делом, а второстепенным. Но точность позиции ног не терять. Стоп. Прибавьте к прыжкам простое движение руками: положите одну руку на другую, потом наоборот. Дыхание ритму прыжков не подчинять. Нельзя на каждый прыжок делать вдох и выдох. Остановитесь. Если вы чувствуете, что задыхаетесь, остановитесь. Не надо, чтобы усилие превратилось в насилие. Свою актерскую природу необходимо беречь, но не жалеть. Также и в упражнениях тело свое надо беречь, но не жалеть. Но если ты считаешь, что тебе нужно остановиться, остановись.

Руки поднимаются последовательно: правая – на пояс, левая догоняет; правая – на плечо, левая догоняет; правая – на затылок, левая догоняет; правая вытягивается вверх, левая вслед за ней. Движение вниз – по такому же принципу: правая рука начинает, левая догоняет. Добавляем прыжки. Стоп. Сейчас мы занимаемся тем, что готовим наше тело к работе, но наша подготовка отличается от подготовки спортсмена. Нет задачи только разогреться (для этого можно сесть на лошадь, пробежать 2–3 километра и т. д.). Во время подготовительного тренинга нам важен параллельный процесс – творческий: нужно узнать что-то новое о себе. Теперь: движение от локтя должно быть крупнее; руки должны выпрямляться и сгибаться до конца, чтобы кулаком рисовать максимальный круг. Сначала движение идет во внутреннюю сторону, теперь во внешнюю; теперь одна рука во внутреннюю, другая – во внешнюю сторону. Во внутреннюю, во внешнюю, одна так, другая наоборот, сменили направление еще раз сменили направление, а теперь все эти

движения еще раз, но очень быстро. А теперь вместе со мной, быстрее, еще быстрее. Мы заставили активно работать мышцы, которые обычно отдыхают. Если мышцы спят сегодня в жизни, то завтра вы их будете таскать спящими по сцене и тратить энергии намного больше, чем требуется.

Руки прямые, в стороны, ладонями вверх; позиция кистей – мизинец впереди. Корпус вперед не наклонять. Согнуть руки в локтях – выпрямить, ладонь всегда параллельна полу, сгибаем руку в локте до 90°. Точные позиции согнутой и прямой руки. Выпрямить, согнуть, выпрямить, согнуть, держать позиции, держать напряжение, дышать свободно. Выпрямить, согнуть, еще раз, еще, еще. Почему пальцы расходятся в стороны? Пальцы держать вместе, держать позиции точно.

А теперь – движение руками вверх и легкие прыжки на двух ногах. Позицию рук держать, ладони вверх.

Встряхнули руки. Одна рука, согнутая в локте под 90°, направлена вниз, другая – вверх. Стопы разворачиваем в одну сторону и ставим их на одну линию на расстоянии шага. Таз разворачивается вместе с ногами, а корпус и плечи остаются на месте. Смотрим вперед, прыжком меняем позицию ног и позицию рук. Стоп. Форма, которую мы наметили, не должна рассыпаться. Держать форму – в этом главная задача. Если исчезает точность формы, меняется ее содержание. С одной стороны, нужно следить за тем, насколько точно мы удерживаем внешнюю форму, а с другой стороны, чем мы ее наполняем.

Круговое движение плечами назад. Поднимаем правую ногу и раскручиваем ее от колена во внешнюю сторону. Стопой не работать. Прошу следить за этим. И не от бедра движение, а от колена. Посмотрите внимательно еще раз, что нужно и что получается у вас. Нужно, чтобы движением от колена голень описывала окружность, и ненапряженная стопа рисовала бы круг в горизонтальной плоскости. Добавляем движение плечами – одним вперед, другим назад. Если у вас это не получается, предлагаю встать на обе ноги и разобраться, что делают плечи. Не спешите; плечи работают не поочередно – одно, потом другое, а одновременно! А теперь соедините с движением ноги. В этом упражнении обратите внимание на периферию тела. Для этого предлагаю задания на координацию движений. Но это координация, которой не будут заниматься ни спортсмены, ни танцоры. Это специфический тренинг актера. Нам нужно обогатить опыт сценической жизни тела своеобразными движениями, начиная с абстрактной координации и заканчивая конкретной, где за движением стоит действие, наполненное содержанием. Поменяйте ногу и направление движения плечами. Не делайте движение вообще. Есть точно заданный рисунок, геометрия, программа движения. Важна задача – или держать эту программу под контролем и выполнять, или, если вы не справляетесь с задачей, остановиться и начать еще раз сначала. Достаточно.

Левую руку – вверх, пальцы – в кулак. Выполнить крупные движения вперед всей рукой, сохраняя единую скорость как при движении вверх, так и при движении вниз. Не сгибать руку в локте. Другой рукой – такой же круг назад. Движения мягкие. Ощутить свободу в плечевом суставе. Наблюдать позицию руки. Сохраняя ощущение свободы, выполнить движение обеими руками одновременно. Одна рука делает круг вперед, другая

назад. Не сгибать руки в локтях. По сигналу «хлопок» поменять направление движения. Продолжаем движения руками, поднимаем ногу, сохраняем те же ощущения скорости, мягкости и добавляем движение корпусом по кругу. Стараемся добиться такого же мягкого движения корпусом, не допускать рывков. Программу движений для рук не менять. Стоп, стоп. Все было благополучно, пока вы стояли на двух ногах и работали только руками, и у вас были спокойные, осмысленные глаза. Как только встали на одну ногу и добавили движение корпусом, в глазах появилось напряжение, и вы не заметили, как руки стали делать не то, что хотите вы, а то, что хотят они. Вот так и артист хочет провести интересную, мощную репетицию, что-то очень ярко и оригинально выразить, а тело говорит ему: «Куда ты, куда? Отдохни, давай что-нибудь попроще, зачем так напрягаться?» Тело хитрее нас, наша природа умнее нас. Но мы должны быть такими же хитрыми по отношению к своей собственной природе. – С точки зрения профессии. Для профессии. Для того чтобы заниматься творчеством. Ваша главная задача: независимо от возраста и опыта нужно до конца, пока вы будете заниматься театром, стараться как можно профессиональнее работать над совершенствованием своего собственного инструмента, другими словами, над оснащением самого себя своей собственной техникой. Надо сделать тело умным на пользу профессии, и надо сделать умным то тело, которое у вас есть, а не то, которое вы хотели бы иметь, и не ограничивать тренинг упражнениями, которые когда-то сделают тело идеальным. Нам надо овладевать тем телом, которое мы имеем. При этом не забывать, что завтра оно будет не лучше, а хуже, постарев на 24 часа. Чтобы остались те возможности, которые вы имеете, сегодня уже что-то надо сделать. А если вы хотите, чтобы ваше тело было лучше, чем сегодня, надо сделать еще больше. Руки не должны делать то, что хотят они. Руки должны делать то, что хотите вы. Следите за этим.

Потянулись поднятой ногой вперед, а руками назад вниз. Кисти – параллельно, ладонями внутрь. Еще немного усилий. Еще, еще... Аккуратно меняем опорную ногу. Мягко. Тянемся. Из этой позиции еще раз переходим в первую позицию и меняем положение рук: одну руку вытягиваем вперед, другую назад. Теперь аккуратно меняем позицию на противоположную. Нужно потянуться очень активно. Корпус тянется вперед. Еще раз меняем ногу и вытягиваем вторую руку вперед; тянемся одновременно двумя руками и ногой вперед. Меняем ногу, руки вытянуты вперед. Опорная нога немного согнута. Корпус вперед. А теперь еще раз все три формы: нога вперед, руки назад; нога вперед, одна рука вперед, другая назад (со сменой позиции рук); нога и обе руки вперед. Не терять напряжения при переходе из одной позиции в другую.

Потянулись вверх. Поднимаемся на полупальцы. Еще миллиметр вверх. Держим баланс. Стараемся не сходить с места. Еще маленький рывок вверх. Еще. Еще. Руки от плеч поднять. Еще вверх. Встаем на одну ногу, другую поднимаем. Сохраняем позицию рук. Очень аккуратно меняем позицию ног. Сохраняем позицию активного потягивания вверх. Мягко опускаем руки.

Легкий бег на месте. Руки мягкие. Хорошая пружина в ногах. Ноги «отлетают» назад, а корпус наклоняется вперед. Меняем характер бега: ноги вперед-вверх; высоко поднимаем колени. По сигналу «хлопок» меняем характер бега: амплитуда шага увеличивается, руки легкие; по сигналу «хлопок» – снова бег в быстром темпе; высоко поднимаем колени.



Стоя на левой ноге, наклоняемся вправо, потом меняем ногу, наклоняемся влево. Увеличиваем движение корпусом, стараясь уложить в горизонталь корпуса поднятую ногу.

Мягко переходим на одну ногу. Руки опускаем. Другая нога – в сторону. По хлопку меняем ногу прыжком. Контролируйте руки. Весь аппарат тела держите под контролем. Есть слова, которые надо запретить произносить в присутствии артистов. Одно из них – «расслабьтесь». Результат употребления этого слова – бесконтрольно болтающиеся руки и ноги. Расслабление хорошо для жизни, но не для театра. Артист творит на напряжении. Важно, как он работает с напряжением. Надо чувствовать меру напряжения, удерживая его во всем теле, а не в отдельных его частях.

Держим баланс на полупальцах одной ноги. По хлопку выполняем прыжок, меняя ногу, приземляясь в точку, в которой была опорная нога. Не переступайте с одной ноги на другую, а прыгайте, должен быть полет.

Вы стоите на одной ноге на невысоком «столбике», а вокруг вас крокодилы. Падение к крокодилам нежелательно. По хлопку прыжком поменяйте опорную ногу. Голосом не работать! Только движение! Вы должны реализовать максимум своих возможностей, стоя на одной ноге. Это не какие-то движения вообще, а движения, которыми вы пытаетесь отогнать крокодилов. Напугайте их. Не лицом – телом!

Круговые движения прямыми руками назад. Хорошая пружина в ногах. Готовим взлет, чтобы поднять себя как можно выше. Полет – это результат. Обратите внимание на процесс подготовки полета. Вы прыгнули, посмотрели, что сзади, развернувшись, и вернулись в исходную позицию. Когда вы вернулись, проконтролируйте руки, займите оптимальную позицию. Не обязательно показывать процесс подготовки к следующему прыжку. Это процесс сохранения напряжения. Настраивайтесь не на одну серию прыжков, а минимум на три. Не смотрите в пол, там ничего нет. Взгляд перед собой. Следите за руками, за тем, как они участвуют в процессе подготовки и реализации движения. Эта цепочка движений – больше, чем просто упражнение. Движения наполнены определенным смыслом; мы можем найти причину, по которой человек сначала прыгнул так, потом иначе, а потом и вовсе по-другому. Мы можем наполнить эти действия логикой, оправдать их. Основная задача – построить мост, соединяющий упражнения тренинга с движением, которое станет действием. Еще одна задача наших занятий – рассмотреть движение с точки зрения его структуры, когда оно становится для нас аналогом фразы в тексте. Наша задача в том, чтобы перевести текст, записанный буквами, в движение. Чтобы добиться здесь успеха, нужно обладать определенным знанием, позволяющим работать грамотно. А грамотность начинается с того, что актер не имеет права вытаскивать на сцену свою обыденную, привычную в жизни пластику. Театральная реальность имеет две стороны: первая – театр, где движение – компонент, исполняющий служебную роль, и вторая – театр, где движение – самостоятельный компонент, имеющий не менее важное конструктивное значение, нежели, например, качественный драматургический текст. И в последней ситуации тело необходимо чувствовать очень тонко. Сейчас зритель хочет видеть «молекулярное» существование артиста на сцене. Не просто подробное, а гиперподробное существование. Зритель подготовлен к этому не

театром, а другими средствами информации. Но большинство актеров к этому не готово. Поэтому «молекулярное» существование актера на сцене должно начинаться с подробного наблюдения за собой в жизни. Первое, что для этого надо, – чаще проверять себя на ограниченной площади опоры, в ситуации игры с балансом.

Стоя на одной ноге, наклоняемся, дотягиваемся пальцем одной руки до пола, поднимаем корпус, и так же пытаемся дотронуться этим пальцем до пола сзади. Это процесс движения, за которым нужно наблюдать. Продолжаем движение на другой опорной ноге. Стараемся двигаться без рывков.

Ноги чуть шире плеч, стопы – параллельно. Корпусом-наклон назад, достаем пальцами рук до пяток. Фиксируем позицию. Выпрямляемся, с полупальцев переходим на пятки и наклоняемся вперед, достаем пальцами рук до пальцев ног. Фиксируем позицию.

Встряхните одну стопу, другую. Еще раз проверьте колено – проработайте коленный сустав во внутреннюю и внешнюю стороны. Сделайте движения голенью к себе и от себя. Не работайте на расслаблении. «Бросая» ногу, одновременно сдерживайте этот бросок, чтобы не выдергивать ее из сустава, а сохранять определенное напряжение, когда есть хорошая «пружина», ограничивающая амплитуду движения. Нога должна работать в оптимальном режиме. Повторите упражнение с другой ноги – сначала по кругу, потом к себе – от себя.

Активно «побросайте» ногу назад вверх, стараясь пяткой достать до ягодиц. Контролируйте движение как вверх, так и вниз. Вниз ногу нужно аккуратно, бесшумно ставить, сдерживая инерцию, а не ронять.

«Побросайте» пятку к плечу, разворачивая и сгибая ногу в сторону. Активнее вверх! Более динамично! Это взрыв! «Побросать» ногу вверх перед собой (колено согнуто), внутренним ребром стопы стремиться достать носа. Делать это активно и очень мягко ставить ногу. Повторяем.

Круговые движения прямой поднятой ногой – в одну сторону, в другую; согнутой ногой – вверх, коленом к плечу, к груди. То же – другой ногой. Стоп. Ногу ставить на пол бесшумно. Контролировать процесс движения вниз так же внимательно, как процесс движения вверх. Все должно быть аккуратно, на «тормозе», на пружине, на напряжении. Еще раз!

Теперь нога – это плетка. Сначала проверили ногу движением от бедра. Приготовили главное движение – удар плеткой-ногой. Два-четыре подготовительных движения, а потом – удар «плеткой». Только не «оторвите» ногу. Контролируйте движение до последнего момента. Превратите ногу в плетку, чтобы мы, увидев это движение, сказали: да, он ударил ногой, как плеткой. Надо стремиться дать впечатление о движении, большее, чем само движение, – чтобы мы в этом движении угадали образ. Стоп! Что делают руки? Контролируйте. Пока вы за руками не наблюдаете, они могут выдать информацию, о которой вы даже не подозреваете. И все ваши усилия по созданию образа «плетки» сведутся к нулю. Обращаю внимание на следующую проблему: нужно ставить

точку в движении не тогда, когда хочет и может ваше тело, а когда этого хотите вы. Вы теряете баланс, от активного движения возникает инерция, которая заставляет ваше тело какую-то секунду жить так, как оно может. Нужно стремиться к тому, чтобы осознанно, на контроле выполнить всю пластическую фразу. Начиная работать над проблемой инерции движения, мы сталкиваемся с проблемой инерции эмоции, когда артист не успевает ее контролировать; с проблемой инерции мысли, когда артист, зная все мысли своего персонажа, «пробегают» их очень быстро. В результате инерции мысли у него преждевременно рождается слово.

Начинаем работу с инерцией в пятой скорости – скорости нашего нормального движения, во всех направлениях, по всему пространству. У каждого из вас разная длина шага и разная средняя скорость. Проведем корректировку общей скорости, наблюдая друг за другом.

Ходьба в разных направлениях. Не подходить близко к партнерам! Теперь прибавляем скорость, 6! 7! 8! 9! Не бег! Смотрите на скорость партнеров и соответствуйте ей. 8! 7! 6! Идем на замедление. 4! 3! 2! 1! Изменение скоростей должно быть не только ощутимо для вас, но видимо зрителями. Мы пребываем в определенной скорости, а не изображаем ее. Обратите внимание на руки. Вы опять забыли о них. У вас в руках – абсолютная свобода. А на сцене не может быть абсолютной свободы. Она всегда относительна, относительно меры условности игры. Итак, двигаясь в разных скоростях, вы должны контролировать движение ваших рук. 5! 9! 8! 1! Видите, сколько произошло изменений за короткий промежуток времени? Поэтому, включаясь в определенную скорость движения, не думайте, что она останется надолго неизменной. Будьте готовы к решению неожиданных задач.

Вы продолжаете двигаться в разных скоростях. Сигнал «хлопок» – это ваш прыжок вверх. Другой сигнал – слово «рука»: рукой коснуться пола, и затем продолжать движение. Сигнал «стоп» – остановка. Начали. 5! Хлопок. Рука. Рука. Стоп. Сигнал – это не палка, которая втыкается в ваше колесо и останавливает машину. Это импульс к быстрому и сознательному изменению действия, выполнению нового действия, нормальный причинно-следственный процесс. У вас есть полсекунды на подготовку любого действия, которое идет по сигналу. Не надо впадать в механический, формальный процесс выполнения движения. 9! Скорость! Быстрее, быстрее! Меняйте направление! Не останавливаться! Рука. 1! 9! 1! Стартовать быстрее. 9! Рука! Рука! 9! Рука! Стоп. В процессе движения вы должны искать удобную позицию, чтобы выполнить действие. 5! Рука. Рука. Стоп. Прыжок вверх требует подготовки. На подготовку приземления у вас еще меньше времени, чем на подготовку прыжка. Это зависит от высоты вашего прыжка. Чем выше прыжок, тем больше у вас времени на движение вниз. Посмотрим на наши действия, как на длинную-длинную фразу с тире, запятыми, двоеточиями. Пробуем еще раз, не действуя по инерции.

Активный бег. Ощутите качество поверхности, по которой бежите.

Активный бег. Сигнал «хлопок» означает, что перед вами образовался провал, пропасть. Чтобы не упасть, вы должны зафиксировать позицию, подержать ее 2–3 секунды и

поставить точку. Запомните эту позицию. Неудобная и неинтересная позиция в момент остановки возникает, если машина работала не очень гармонично. Принцип биомеханики любого движения – минимальные энергетические затраты и максимальный результат. В жизни, иногда неосознанно, мы к этому стремимся и в результате добиваемся. Но ни пример жизни, ни пример спорта не годятся для сцены. Для сцены важны не минимальные, а оптимальные затраты, может быть, большие, чем в жизни. И этот «плюс» нужен для того, чтобы добиться выразительности. Сейчас вы бежали так, как хотели. А теперь вам нужно бежать так, чтобы на ваш бег было интересно смотреть. Характер и способ бега может быть разный, но это должен быть именно бег. Мы не говорим, куда и почему вы бежите. Для начала нужно дать просто интересную картинку, сыграть оригинальное активное движение. Мы должны получить от вашей игры более сильное впечатление, чем от бега спортсмена. По хлопку – остановиться и зафиксировать позицию. Вам дается 5 секунд, чтобы подумать. Но думать не головой, а телом. Вы контролируете фантазию тела. Артист должен уметь находить в простых действиях творческий интерес. Даже выход на сцену не может быть просто обыденным появлением. Выход на сцену должен стать входом в игру. Помните, что от любого вашего действия на сцене к зрителю поступает определенная информация, а вы имеете возможность моделировать форму и содержание этой информации.

Половина участников справа, половина слева. Задача: быстро, активно, динамично начать бег навстречу друг другу, без сигнала остановиться на расстоянии шага и зафиксировать позицию без физического контакта с партнером. Позиция должна сохранить заряд, с которым вы побежали. Дыхание свободное. Соизмеряйте скорости движения, чтобы не столкнуться друг с другом.

Следующий этап упражнения. Вы останавливаетесь на расстоянии шага, но это еще не точка, не конец фразы. Ноги останавливают ваше тело, а движение продолжается, и вы входите в контакт, касаясь своим указательным пальцем указательного пальца партнера. Первая фраза закончилась.

Начинается вторая фраза – другое взаимодействие. Вы должны перейти в более прочный контакт через захват руками. Меняете позицию ног, вместе делаете движение и расходитесь в разные стороны. Сделав этот взаимный рывок, остаетесь в контакте с партнером и готовы продолжать ваше взаимодействие. Не теряйте ощущения партнера, даже когда вы расходитесь в разные стороны. Движение ногами вызвано движением корпуса, потерей равновесия. Этот процесс необходимо пронаблюдать. Возникает потребность сделать шаг; если вы его не сделаете, вы упадете. То есть возникает инерция, которую вы сами организываете и сами же контролируете. Ответственность за успех нужно поделить поровну, но это не значит, что у вас с партнером равные возможности, и очень многое зависит от того, насколько вы свои возможности соотнесете с возможностями партнера. Для этого надо, прежде всего, хорошо чувствовать партнера, даже когда вы его не видите. В работе с партнером не надо спешить к результату. Растяните время приготовления основного движения. Не торопите упражнение, когда одно тело выводит из равновесия другое и помогает ему сделать необходимое движение. Иногда мы заменяем логику сценического взаимодействия логикой обыденного взаимодействия. И вот здесь нужны четкие правила работы с партнером, когда логика

жизни лишь дает материал для фантазии и первое впечатление; а потом мы применяем правила сцены. Пауза 10 минут. Прежде чем продолжим упражнения с партнером, поработаем индивидуально, чтобы активизировать процесс наблюдения за своим телом.

Сидя, поднимите ноги, руки. Найдите баланс, и в этой позиции почувствуйте себя надежно, уверенно, спокойно. Слушаем ушами, смотрим глазами, а тело работает. Меняем точки контакта с полом. Поиграйте своим телом – вытяните ногу, согните, перейдите в положение лежа, очень аккуратно повернитесь на живот, не касаясь руками и ногами пола; колени и руки поднять, дышать, прогнуться, дышать, аккуратно возвратиться в положение сидя, не помогая себе руками. Не спешите к результату. Работайте на напряжении, не бросайте тело резко из одной позиции в другую. Вернуться в положение сидя.

Сидя, потянулись ногами вперед, руками вверх – в стороны. Дышим свободно. Сгруппировались. Не касаясь ногами пола, схватили коленями свой нос, раскрыли ноги, тянемся пальцами рук к пальцам ног. Уберите страдание с лица. Отнеситесь к упражнению с юмором. По хлопку через правый бок переворачиваемся на живот. Не стучать телом! Возвращаемся в положение сидя через правый бок. Садимся. Положили ноги. Как хорошо! Теперь делаем полный круг корпусом, укладывая его на пол, поворачивая и поднимая через одну и через другую сторону. Не помогайте себе руками.

Сгибаем ноги в коленях, опираемся на руки, поднимаем таз. Расположите левую ногу чуть ближе к центру, чтобы, подняв другую, вы равномерно опирались бы на ногу и две руки. Потянулись вверх. Надо найти оптимальную позицию рук. Аккуратно меняем опорную ногу и повторяем упражнение. Не надо запрокидывать голову назад. Опускаем ногу. Ноги на ширине плеч. Сдвигаем правую руку к центру. Тянемся левой рукой. Найдите оптимальную позицию для ног. Меняем руку. Еще раз проверяем позицию на трех точках опоры. Ощутите пружины в руке и в ногах. Скорректируйте позицию: вы должны быть устойчивы. Найдите возможность оттолкнуться и подняться, не опуская таза, а теперь так же аккуратно опуститься на другую руку. Не упасть, а опуститься, а потом, сделав мягкий толчок, поменять позицию. Ищите свой оптимальный треугольник. Позиция ног должна быть чуть шире плеч, пальцы ног развернуты, чтобы опираться на внутреннюю сторону стопы.

Опираемся только на правую руку и левую ногу. Тянемся левой рукой и правой ногой вверх. Очень аккуратно меняем позицию.

Сидя. Ноги в стороны. Руки вверх – вперед. Грудной клеткой пытаемся дотянуться до пола. Спина прямая. Пусть это будет наклон на несколько градусов, но очень точный. Руки прямые!

За спиной захватили пальцами одной руки пальцы другой – одна рука сверху, другая снизу. В этой позиции, глядя вперед, выполняем наклон вперед. Меняем позицию рук по моему сигналу. Смотреть вперед!

Сидя, потянуться-наклониться вперед. Руками попытаться захватить пальцы ног. Кто не может, тот пытается продвинуться к этой позиции еще на миллиметр. Тот, у кого получилось, поднимает руками то одну, то другую ногу поочередно.

Сидя. Ноги согнуты, одна сзади, другая перед собой. Проверить себя на скручивание в одну и другую сторону. Работаем только ногами. Меняем позицию. Мы не тащим ноги по полу, а поднимаем и аккуратно, бесшумно кладем. Еще тише. Энергичнее. По воздуху, а не по полу! Продолжайте в том ритме, в котором вам это по силам. Никакого страдания на лице! Если у вас возникают яркие ощущения, это не должны быть ощущения боли. Легкое отношение к трудному даст вам больше энергии.

Сидя, согнули ноги. Взяли ноги за стопы с внешней стороны. Выпрямляем одну ногу, другую, обе. Не расслабляться. Когда кто-то из вас улыбается естественной улыбкой, это помогает всем остальным.

Разворачиваемся на живот. Согнули ноги в коленях. Взяли руками стопы. Прогнулись. Найдите удобную позицию. По миллиметрам продвигаемся вверх, еще на миллиметр, еще, еще, еще чуть-чуть! Дышать, не бросать корпус! Если хотите вернуться в положение лежа, сделайте это мягко. Опустили ноги и руки. Когда перегорают лампочки? Когда скачет напряжение. Какая лампочка дольше работает? Та, которую реже включают и выключают. Какой артист рационально расходует энергию? Который включился и не выключается, а только регулирует напряжение. У актера во время репетиции отдых должен быть активным. Отдыхая в процессе репетиции, актер переключает внимание на другие объекты. Я говорю и об аккумуляции энергии во время игры. Нельзя быть все время в одном напряжении, но нельзя себя бросать в абсолютное расслабление. Это может произойти с персонажем, но не с актером. Играть отдых персонажа актеру, как правило, очень трудно. Персонаж отдыхает, а актер в это время работает. Если отдых актера совпадает с отдыхом персонажа, это не искусство. В такой ситуации актеру всегда надо искать для персонажа занятие, на которое зрителю было бы интересно смотреть. Интересно смотреть за актером, когда ему самому интересно наблюдать себя.

Займите любую удобную позицию, лежа на спине. Вы – веревка, которая лежит на полу. Глаза «веревка» не закрывает. Один конец – рука, другой конец – нога. «Веревку» поднимают и вытягивают вверх. Поднимаемся, каждый в своем темпе. И когда вытянулись, у вас одна нога – опорная, а другая – чуть касается пола. Теперь – обратное движение. Не забываете логику движения веревки, последовательно укладываемой на пол. Теперь все вместе на 8 счетов. Вверх, вниз. Не забываете, что «веревку» держат за кончики пальцев руки, и когда вы идете вниз, укладывание начинается с нижней части тела и заканчивается в руке. 6 счетов вверх. Вы должны помогать себе свободной рукой. Опускаться нужно не на расслаблении, а на напряжении, тогда вы не потеряете мягкость движения. 6 счетов вниз. Стука не должно быть. Стук говорит о том, что вы расслабились. Не должно быть расслабления, пока вы не пройдете последний миллиметр вашего пути. 4 счета вверх. 4 счета вниз. Это не яблоки падают, и не камни с неба. Это мягкая упругая веревка, у которой нет костей, в отличие от вас. 2 счета вверх. 2 счета вниз. Это слишком громко! Контролируем движение. Чем больше скорость движения, тем труднее его контролировать. Это требует большего напряжения. Скорость движения – параметр,

определяющий качество движения. В театре нужны необычные скорости, а не средние привычные. Мы не можем играть все на средней, удобной нам скорости. 2 счета вверх. Не спать! 2 счета вниз. Держать напряжение. Мы ведь не падаем. Мы – ложимся. Мы сознательно укладываем тело в определенную позицию с определенной скоростью. Мы можем укладываться как угодно, но, не теряя логику и мягкость движения. 8 вверх, вниз. Изменение скорости должно внести поправки в то, как вы ложитесь и как встаете. 1 вверх, вниз. Попробуйте движение вверх-вниз выполнить как одну фразу. Внизу нет точки. Движение вниз и потом сразу вверх. Пронаблюдайте процесс движения в своем воображении от начала до конца. Скорость движения вверх и вниз может быть разной, но любой процесс вы должны строго контролировать. Это относится и к другим упражнениям. Движение вниз всегда опаснее, чем движение вверх, потому что на нем мы расслабляемся и не очень хорошо чувствуем процесс движения. Тогда и может возникнуть инерция, которая лишит нас возможности управлять движением в кульминационный момент.

Присед на одной ноге. Колено на линии стопы. Пятку не поднимать. Если трудно, помогите себе руками. Подтянули ногу к себе, сначала пятка наверху, а потом пятку опустили; корпус вперед и глубокий присед. Одну ногу – вперед. Теперь – без опоры на руки. Важно добиться положения ноги на всей стопе. Теперь переносим тяжесть на руки, проверяем пружину, как в руках, так и в ногах. Руки должны быть на линии плеч или немного шире. Теперь опорную ногу ставим в точку, которая будет вершиной треугольника по отношению к точкам опоры рук. Ногу вытягиваем в сторону. Прыжком меняем позицию, немного оттолкнувшись от пола ногой и перенеся вес на руки. Надо добиться того, чтобы вы ставили ногу очень аккуратно и делали это на напряжении, а не просто «бросали» ногу. Теперь треугольник чуть больше. Проверяем пружины в одной ноге и двух руках. Толчок ногой вверх и смена ноги. Ставим ногу в ту же точку. Найдите треугольник, в котором вы можете равномерно распределять нагрузку на руки и на ногу. Найдите позицию, в которой вам легко менять ногу. Надо подниматься вверх и немножко там задерживаться. Не падать на опорную ногу! Стоп! Не падайте! Если бы мы отпустили себя, мы полетели бы вниз с огромной скоростью. Это опасно. Контролируйте напряжение! На какое действие направлено напряжение? – На сопротивление инерции, на сдерживание. Мы увеличиваем время на то, чтобы успевать контролировать процесс движения. Мы тормозим процесс, чтобы не потерять управление им. Если вы согласны, прошу попробовать. Процесс движения вниз необходимо контролировать. Чтобы не падать на ногу, а опускаться, не бросать ногу, а ставить, надо приложить дополнительное напряжение. Не надо дезинформировать зрителей. Они должны понять, что вы делаете – быстро ложитесь или падаете.

Вы стоите, затем «бросаете» свое тело вперед вниз, выводя его из равновесия, и заканчиваете движение внизу на трех точках опоры. Потом отталкиваетесь, встаете. Снова выводите тело из равновесия, бросаете его назад вниз, заканчиваете движение, опираясь на руку. Затем, поменяв опорную ногу, опять вперед. Еще раз вверх. На другую руку назад. Чем ближе к полу, тем больше напряжение. Встать. Теперь сделайте движение непрерывным. У вас есть нейтральная позиция, когда вы проходите границу устойчивости. Не останавливайтесь в этой позиции, проходите ее без остановки и не задерживайтесь долго внизу. От вас требуется не оригинальность, а оптимальность

позиции, когда вы можете хорошо себя чувствовать на трех точках опоры. Следите за позицией ног и опорной руки. Это равносторонний треугольник; у каждого свой размер треугольника. Еще раз, только чуть быстрее. Провоцируйте себя на активное движение вперед за счет смещения центра тяжести. Разыграйте это движение в большем пространстве и большем времени, старайтесь справиться с инерцией, включить «тормоз». Пробуем. Экономичнее работайте руками, не позволяйте им существовать расслабленно. Жесткость – это тоже подруга расслабления. Жесткость сопровождает расслабление. Мы должны работать на мышцах, а не на костях. Не заканчивайте игру раньше ухода за кулисы. Это беда артиста: не ушел за кулисы, а уже расслабился. Пока зритель видит вашу пятку на сцене, вы не должны расслабляться, выключаться. Это правило нельзя нарушать. Инерция – это когда обрывается жест персонажа и дальше идет жест актера. Вы толкнули партнера, он принял ваш толчок. Но этот толчок не реальный, как в жизни. Это импульс. И актер должен развивать этот импульс. И от того, насколько актер умеет управлять инерцией, зависит, как процесс игры будет подчинен его воле и сознанию.

Мужчины – с одной стороны площадки, дамы – с другой. Проверили еще раз ноги – присели, подпрыгнули, сделали мах одной и другой ногой. Встаньте свободнее, чуть дальше друг от друга. Позиция ног для мужчин: одна нога впереди, другая сзади; позиция устойчивая, крепкая. Для дам: оттолкнувшись одной ногой от пола, другой подняться на бедро партнера. Определите, какая нога у вас будет толчковой. В момент толчка партнер поддерживает вас за талию. Пробуем. Задача – управлять инерцией движения, не разрушать позицию партнера. У вас два направления движения к партнеру: по горизонтали и вверх по диагонали. От того, как вы управляете скоростью движения, зависит, как вы пройдете этот поворот. Одна скорость в начале, другая на повороте, и новая при движении вверх. Пробуем. Стоп. От чего зависит удобство позиции в конце упражнения? От выбора исходной позиции. Если вы сделали две попытки выполнить упражнение, и у вас не получилось, не думайте, что причина только в вашем партнере. Возможно, причина в том, что у партнера, который служит вам опорой, исходная позиция не оптимальная. Думайте над тем, как сделать, чтобы вашему партнеру было удобно выполнять свою задачу. Иногда нужно изменить совсем немного, но это существенно поможет вашему партнеру. Чтобы было движение вверх, нужен толчок. Из какой позиции это можно лучше сделать? Поищите. Нужно найти оптимальный вариант движения к партнеру. Нужно рассчитать подход к партнеру, и уже во время бега определить позицию для оптимального толчка. Пробуем.

Следующее упражнение менее динамичное, но требует внимания не меньше, чем предыдущее. Вы держитесь руками хватом чуть выше запястья. Один партнер помогает другому затормозить движение вниз, чтобы тот мог уложить свое тело через плечо на лопатки в позицию полумостика. Один партнер должен сдерживать движение другого, работая всем телом, а не только рукой. Поднимать партнера нужно также всем телом. Пробуем. Найдите оптимальную позицию для ног. Внимание! Перед вами стоит задача найти исходную оптимальную позицию. Если позиция найдена, самый легкий партнер сможет с минимальными затратами удерживать от падения самого тяжелого. Принцип, о котором я говорил в начале урока, что в движении участвует вся «машина», в этом упражнении должен присутствовать на все 100 процентов. Нельзя всю ответственность за ваше движение вниз перенести на партнера, который вас удерживает. Я опускаюсь, но не



падаю; я работаю своими мышцами и не расслабляюсь. Пробуем. Головой об пол не стучать. Подбородок тянуть к груди! Не терять позицию ног! Дышим. Не терять контакта с партнером. Заканчиваем упражнение.

Вы стоите на расстоянии большого шага перед партнером и делаете мах ногой, имитируя удар, но вы проводите ногу не под ногами, а перед ногами партнера, а партнер делает прыжок, как бы уходя от удара. Работаем спокойно. Задача, о которой нельзя забывать, выполняя это упражнение: управление инерцией. Важно не только дать партнеру импульс для прыжка, важно проследить, как развивается движение, которое идет от инерции, возникшей от быстрого движения ногой, и в какую позицию вы приходите, как ее меняете, чтобы сделать следующее движение. В этом нужно найти не только примитивное, но оптимальное удобство, за которым стоит определенная свобода, легкость, ловкость и уверенность. Пробуем. Не надо забывать, что движения должны быть хорошо понятны не только вам, но и вашим партнерам. Это значит, что они должны быть доступны для наблюдения. Это зависит от того, какая у вас дистанция, какая амплитуда, скорость. Партнер успевает наблюдать ваши движения и реагировать на них. А вы успеваете наблюдать за качеством ваших движений, которое возникает в результате изменения скорости ваших движений. Вы не должны ускорять процесс перехода от одного действия к другому. Процесс перехода может длиться сколько угодно. Быть удобным партнеру – главная задача этого упражнения.

Партнеры стоят на максимальном расстоянии, которое позволяет пространство, быстро бегут навстречу и останавливаются друг перед другом. Пауза. Далее один партнер делает удар рукой, второй – ногой, первый – ногой, второй – рукой. Каждая пара пробует в своем темпе. Продумайте, какое последнее движение в подготовке? Если вы не дадите партнерам возможности наблюдать это последнее движение, они не смогут отреагировать. Еще раз напоминаю: сбежались два партнера, первое движение рукой, ответное движение ногой; этот же партнер рукой, и первый отвечает ногой. Рука-нога, рука-нога. Встать свободнее. Пробуем. Стоп. Я не буду указывать на индивидуальные проблемы, вы сами их видите, но для всех важна сейчас первая и главная проблема – это инерция. Вы не контролируете скорость, и инерция уводит вас в автоматизм. Получается так: мы начинаем действие осознанно, а заканчиваем, теряя контроль над ним. Возникает суета, вы перестаете понимать, что делаете. Движения нам известны, не надо автоматически выполнять их. Между действиями может быть столько времени, сколько вам нужно, чтобы подготовиться действовать дальше. Попробуйте растянуть время на подготовку основного действия, не меняя последовательности намеченных движений. Пробуем еще раз. Чтобы быть понятнее своему партнеру, какое движение нужно выполнить абсолютно точно? Последнее движение подготовки. Какое это движение в данном упражнении? Это замах перед ударом. Вот именно это и должно быть хорошо видно партнеру. Если вы сделаете много подготовительных движений, которые партнер увидит, но скроете от него последнее движение, он не сможет точно отреагировать. Быть удобным партнером – это значит иметь право попросить то же самое от других, не боясь получить отказ. Во всех парных упражнениях главная цель – помочь партнеру своим действием как можно удобнее решить поставленную задачу. Простое правило в помощь: тормоз. Тормозите, не торопите себя и партнера. Не действуйте быстрее мысли, не торопитесь с рождением

движения, пока не поняли, что готовы. Это серьезный момент баланса между «хочу» и «могу». И зону «могу» надо расширять. Тогда будет расширяться и зона «хочу».

Мы начали сегодня с упражнений в балансе, и продолжим в балансе с палочкой. Стоим на одной ноге, палочку поставили на указательный палец правой руки. Пытаемся держать баланс на одной ноге и удерживать палочку на одном пальце руки. В этом процессе балансирования участвует все тело. Если опорная нога устала, вы можете ее поменять. Руки тоже можно менять.

Встали на две ноги. Держим баланс палочки на пальце руки и переступаем с одной ноги на другую – шаг на месте. Но это очень мягкий шаг, не надо его делать формально, поднимание и опускание ноги идет аккуратно, без расслабления. Нога не падает, а опускается.

Встаем на две ноги и начинаем по сантиметру опускаться на колени; продолжаем движение вниз, помогая себе рукой; садимся. Все делаем медленно, аккуратно; сидя, продолжаем держать баланс палочки. Затем поднимаем одну ногу, другую. Баланс! Стопы не касаются пола. Попробуйте 2–3 раза опуститься и подняться, удерживая палочку в балансе. Движение вниз более ответственное, чем движение вверх. Задача – в процессе движения не потерять баланс, сохранить равномерное спокойное движение, не потерять возможность управления процессом движения. Не палочка ведет вас, а вы подчиняете себе палочку, ведя ее так, как хотите. Пробуем. Встаем на ноги. Все аккуратно, без рывков.

Вращаем палочку двумя руками, когда каждая рука поворачивает палочку на 360° по часовой стрелке. Правой рукой берем сверху, поворот на 360°, левой снизу, поворот на 360°. Пробуем. Не надо сразу прибавлять скорость. Дайте себе возможность наблюдать движение палочки и позиции рук. Следите за точностью движений. Если в среднем темпе у вас нет проблемы с движением рук, прибавьте шаги вправо, влево, вперед, назад стоп. Пальцы одной ноги касаются пальцев другой, пятки в стороны, левая нога на пятке, правая на пальцах. Поменяли позицию, повернув ноги вправо. Еще раз меняем позицию. В одну сторону, в другую. Всегда сохраняем угол между стопами. Перспектива: необходимо скоординировать движения рук и ног.

Правой ногой отталкиваемся от пола, на левой прыгаем, и опять встаем на правую ногу. Всего три движения. Плюс баланс палочки. Пробуем. Пробуем сделать движение ногами непрерывным процессом. Небольшой итог нашего занятия. Мы начали с упражнений в балансе и заявили вокруг баланса четыре проблемы – координации, скорости, инерции, напряжения. Вокруг этих проблем мы будем выстраивать индивидуальный и парный тренинг, проводя диагностику профессиональных качеств каждого и осваивая правила и принципы работы с движением в условиях сценической игры.

### **Упражнения на дыхание и движение**

Мейерхольд на своих тренингах уделял много внимания не просто физической подготовке актеров, но и их умению определенным образом сочетать сценическое

движение с речью и дыханием. Поскольку он насыщал свои постановки активными мизансценами, от актеров требовалось произносить текст пьесы, одновременно выполняя множество движений, зачастую в напряженном темпе. Поэтому для освоения метода Мейерхольда вам нужно тренироваться в умении правильно дышать при активном движении. Для этого пригодятся следующие упражнения, разработанные И. Кохом во многом на основе идей Мейерхольда и описанные в книге «Основы сценического движения». [7 - Цит по: Кох И. Основы сценического движения. СПб.: «Планета музыки», 2010.]



Ребенок дышит естественно, а вот взрослым иногда приходится снова этому учиться. Для актеров правильное дыхание очень важно. Художник не станет рисовать жесткой и сухой кистью, а вам не следует играть и говорить сдавленным, плохо поставленным голосом. Если вы правильно дышите, то вы более расслаблены и вам легче владеть своим голосом. Есть старая поговорка, которая гласит: «Стрела попадет в цель, если на ее пути нет препятствий».

Эд Хуке. Актерский тренинг

Упражнениями можно открывать или завершать любое занятие. Выполняются они под музыку и позволяют не только поставить дыхание, но и исправить ошибки, допускаемые при беге на сцене. Бег в уроке – не только средство тренажа сердечно-сосудистого аппарата и дыхания, но и средство повышения эмоционального тонуса. Когда в беге есть ошибки, он выглядит неловким и некрасивым. Как правило, ошибки эти заключаются в том, что в движениях рук и ног нет необходимой свободы, положения туловища и головы неправильны. Все это мешает правильному дыханию. Кроме того, технику бега нарушает излишняя мускульная зажатость в тазобедренных и коленных суставах, раскачивания тела, подпрыгивания.

//-- Упражнение «Тренировочный бег» --//

Построение – по кругу, в колонне по одному. Ходьба под музыкальное сопровождение с постепенным ускорением темпа и переходом на мерный бег. Средний темп 120–130 шагов в минуту. Пианист играет точный, мерный ритм, обязательно в размере 2/4 и только четвертями. Стопы следует ставить по одной прямой линии, начиная с пятки и постепенно переходить на носок. Это уничтожит раскачивание тела, придаст бегу верную первичную форму. Необходимо поднимать колени, а при окончании шага – свободно отмахнуть голень и стопу вверх. Движения в коленных суставах должны быть свободными, искусственно высокое поднимание стоп – тоже ошибка.

//-- Упражнение «Имитация бега» --//

Построение – в круге, лицом к центру. Исходное положение: расставить ноги на ширину плеч, несколько наклонить туловище вперед, согнуть рук» в локтях, так чтобы предплечья были горизонтальны, кисти почти сжаты в кулаки.

Стоя на месте, делать руками движения, как во время бега. Правая рука при взмахе вперед двигается не только вперед, но и чуть влево, а левая – вперед и чуть вправо. В локтевых суставах движений нет. Музыкальное сопровождение – тот же марш в темпе 120–130. Вам нужно добиться свободных, ритмичных качаний рук и только в плечевых суставах. Надо рассказать, что в беге, при наклоне тело как бы ложится на воздушную подушку, возникающую при активном движении вперед. Шея должна быть продолжением позвоночника. Голову нельзя наклонять вниз или закидывать назад: это мешает дыханию.

//-- Упражнение «Дыхание в беге» --//

При тренировке в беге важно освоить технику дыхания: четыре шага – вдох через нос и чуть приоткрытые губы, на четыре шага – выдох через рот. Для начала ее нужно отработать в беге на месте. Изменение темпа бега не должно изменять ритма дыхания, он должен остаться тем же, но только увеличится или уменьшится скорость вдоха и выдоха. Дыхание. После того как удалось наладить верную технику тренировочного бега и дыхания, упражнения в беге становятся средством тренировки дыхания, необходимого для сценической речи. Главное – воспитание такого дыхания, при котором можно было бы произносить отдельные слова, фразы и даже монологи непосредственно после большой физической нагрузки или во время интенсивного движения. Естественно, что в этом случае обязательно тренируются дыхательные мышцы. Совершенно необходимо, чтобы эти упражнения контролировались педагогом по речи. Если нет возможности наладить такой контроль, а сам преподаватель по движению далек от техники формирования дыхания у актера, лучше эту серию упражнений не выполнять и ограничиться обычными упражнениями на развитие дыхательного аппарата. Система тренировки дыхания применительно к сценической речи сводится к двум способам подготовки:

Первый состоит в том, чтобы создать нагрузку, резко повышающую деятельность сердечно-сосудистого и дыхательного аппарата для последующего произнесения отдельных слов или логических текстов.

Второй состоит в том, чтобы произносить подобные тексты во время выполнения активных движений. Естественно, что применение второго способа тренировки допустимо только после первого, который должен создать устойчивую форму верного сценического дыхания.

//-- Упражнение «Бег и произнесение цифр» --//

Построение – в круге, колонна по одному. Техника исполнения. Пробегка в течение 30–40 секунд в темпе 120–130. Затем постепенно замедляющаяся ходьба и, наконец, остановка. Длительность ходьбы не должна превышать длительности бега. После остановки – поворот лицом в круг и произнесение отдельных цифр: «один, два, три»

(вдох), «четыре, пять, шесть» (вдох), «семь, восемь, девять» (вдох), и так далее, до тех пор, пока дыхание не придет к норме, а звучание не станет ровным и спокойным. Музыкальное сопровождение должно быть только аккомпанирующего типа, в размере 4/4, аккордами, обязательно в четвертях. Выдох делается во время произнесения слов, а вдох – в течение паузы на каждой четверти музыкального такта.

//-- Упражнение «Бег и произнесение цифр (второй вариант)» --//

Это упражнение выполняется так же, как и в первом варианте, но нет замедляющейся ходьбы после бега. Пробежав положенное время, следует остановиться и сразу читать текст. Переход на эту форму упражнений допустим после выполнения первого варианта не менее 4–5 раз. Говорить текст (даже такой примитивный, как простой счет), не успокоившись после бега, невозможно, если во время бега не было правильного дыхания. При нарушении ритма дыхания упражнение пользы не принесет, более того, оно может повредить.

//-- Упражнение «Бег и чтение логического текста» --//

Построение, длительность пробежки, музыкальное сопровождение – те же, что в предыдущем упражнении. Техника исполнения такова: остановившись, группа поворачивается лицом к центру круга и произносит: «Дважды один два, дважды два – четыре, дважды три – шесть, и т. д. Напомним, что в четвертой доле каждого такта нужно делать паузу. Дыхание можно брать во время логической паузы в тексте; дыхание правильно, если вдох был быстрым и не перегруженным; только при естественном наполнении легких звучание будет хорошим.

//-- Упражнение «Бег и чтение логического текста (второй вариант)» --//

Все то же, что в предыдущем упражнении, но текст таблицы читать на «пять» или «шесть»: фразы будут в четыре слова и ученикам придется пользоваться только придыханием.

Методические указания. Надо читать текст в темпоритме бега, сразу после остановки. Произнеся две-три фразы, начать постепенно замедлять чтение; при этом нужно все время помнить о дыхании, о необходимости постепенно убавлять силу звука, перейти на шепот, а затем снова читать в голос, в обычном темпе и с обычной силой звучания.

//-- Упражнение «Декорация» --//

Это упражнение тренирует одновременно дыхание и ловкость. Необходимо быть настолько ловким, чтобы, двигаясь возле «декорации», не задевать ее. Это требует верного распределения тела в пространстве, быстрой реакции и главное – внимания.

Первый вариант. Построение группы – в колонне по два, но так, чтобы в каждой паре один стал за другим. Первый участник будет изображать «декорацию», к которой нельзя прикасаться. Второй – играющего возле нее актера.

Техника исполнения. Все пары идут по кругу семь шагов, на восьмой доле двутакта все останавливаются. Первый должен быть неподвижен, второй обегает вокруг первого полтора круга и становится впереди. Затем они меняются ролями. Тренируются в этом простом упражнении, постепенно повышая темп бега.

Второй вариант. Надо выполнять то же, что в первом варианте, но обегать вокруг декорации следует два с половиной круга. Это трудно, если первый номер не помогает второму тем, что отодвигается в противоположные стороны. Для удачного выполнения обегаящий должен присесть и этим уменьшить инерцию, развивающуюся при движении по кругу. Это упражнение весьма активно действует на дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

Третий вариант. Все то же, что во втором варианте, но «декорация» – теперь из сказки, она передвигается по кругу вперед. Ее следует обегать сначала полтора круга, а затем два с половиной – и не задевать. Это еще более трудное упражнение.

Четвертый вариант. Первый номер изображает статую и принимает позы. Это новое затруднение, так как позы статуи требуют специальных движений.

Пятый вариант. Передний останавливается в позе – ноги врозь. Второй за восемь четвертей должен проползти у него между ногами, обегать вокруг левой ноги и снова проползти. Затем все идут семь шагов вперед, и все начинается сначала.

Шестой вариант. То же, что в 5-м варианте, но надо проползти между ног, обегать вокруг левой, снова проползти, обегать вокруг правой ноги стоящего и снова проползти, выполняя это за то же время, то есть за восемь четвертей. Это очень трудное по скорости, ловкости и нагрузке упражнение.

После каждого такого упражнения дается мерный бег 30–40 секунд, а затем дыхательные – в виде произнесения отдельных слов или логического текста. По мере освоения техники правильного дыхания и его тренированности следует увеличивать длительность пробежки до 60–80 секунд, а в дальнейшем несколько повышать общий темп бега. Для усиления физиологической нагрузки следует постепенно включать в бег подскоки различного вида.

### **Упражнения на собранность, организованность**

Отработка собранности и организованности начинается с выполнения элементарных действий по команде ведущего. Он может предложить учащимся бесшумно перейти с места на место, переставить мебель в комнате, сесть в полукруг или в два ряда, поменяться местами вместе со своими стульями и, наконец, проделать то же самое с закрытыми глазами. Эти упражнения можно постепенно усложнять. Ведущий устанавливает определенный порядок совершаемого действия. Все ученики должны одновременно встать, поднять стулья, составить их в правильный круг, одновременно сесть. Вначале это делается по команде или хлопку, а затем молча, следя друг за другом.

То же самое можно проделать в различных темпах, ритмах и под музыку, которая не только подсказывает темп и ритм, но и характер движения.

//-- Упражнение «Печатная машинка» --//

Это упражнение помогает научиться произвольно сосредоточивать внимание на заданных объектах в присутствии зрителей. В театральных школах широко пользуются упражнением, называемым «печатная машинка». За каждым участником упражнения закрепляется какая-нибудь определенная буква, цифра или знак препинания, которые отмечаются им хлопком в ладоши или каким-либо иным условленным способом при чтении заданного текста.

То же упражнение можно проделать в разных вариантах. Например, по ходу упражнения меняется ритм или каждая пятая или седьмая буква произносится вслух и т. п. Студентам предлагается сесть в круг и по очереди произносить цифры по порядку в определенном ритме. Некоторые цифры или комбинации их объявляются запретными и заменяются каким-либо условным знаком. Кто по ошибке произнесет эту цифру – выбывает из игры.

Приведем другое упражнение. Каждому предлагается мысленно петь песню по собственному выбору. По одному сигналу петь ее вслух, по другому – продолжать ее петь про себя. Задача этого упражнения – не сбиться со своей мелодии в тот момент, когда другие участники упражнения поют другие песни. Вариант: одна и та же песня поется хором, а затем по сигналу поется мысленно, по другому сигналу выделяются отдельные голоса.

### **Пластические упражнения и этюды**

//-- Упражнение «Игра в жесты» --//

Вариант первый. «Невербальные символы».

Что такое невербальные символы? Это произвольные и непроизвольные движения тела (в том числе и рук), при помощи которых человек выражает свои слова, мысли и эмоции. Например, взмах рукой означает приветствие, если ребенок топает ногами, значит, он чем-то недоволен, что-то ему не нравится и т. д. Попробуйте всей группой вспомнить наибольшее количество известных вам невербальных символов. Их использование на сцене поможет вам играть в пантомиме.

Игру можно построить так. Все по очереди показывают какой-то жест, говорят, что он означает. И так, пока не вспомнят все, что можно.

Вариант второй. «Придумай жест».

В эту игру играют 7-15 человек. Каждый игрок выдумывает себе жест. Например: почесать ухо, хлопнуть в ладоши, показать рожки и т. д. Все садятся в круг, игра начинается. Кто-то начинает. Он показывает сначала свой жест, а потом чужой. Тот человек, жест которого показали, должен тут же повторить его сам, а потом опять

показать чей-то жест. Если кто-то сбился, то он выходит из игры. Должно остаться два победителя.

//-- Упражнение «Игра в крокодила» --//

Для игры требуется как минимум 4 человека. Игроки делятся на две команды с примерно одинаковым количеством человек. Первая команда загадывает какое-нибудь слово, например, «ученик». Затем они вызывают одного любого игрока из противоположной команды и говорят ему это загаданное слово. Задача этого игрока – в пантомиме изобразить это слово для своей команды, чтобы та угадала его. Когда игрок будет показывать загаданное слово, то его команда вслух начинает угадывать. Например: ты показываешь школу? На что игрок может отвечать кивком головы, но не должен произносить никаких слов или звуков. Когда слово угадано, команды меняются ролями.

//-- Упражнение «Забор» --//

Это упражнение на развитие пластики рук. Вся группа одновременно или по очереди делает следующие движения:

- Красит забор (кисточка – это ваша кисть руки).
- Пускает волны через плечо (волна должна быть плавной).
- Трогает невидимую стену (ладони должны как будто прикасаться к плоскости, ладонь и пальцы должны распластаться по «стене»).
- Гребет на веслах.
- Перетягивает невидимый канат (при этом вся группа разбивается на две части).

//-- Упражнение «Гладим животное» --//

Все актеры театральной группы получают задания на листочках – вытягивают «экзаменационные билеты», не показывая свое задание остальным. На каждом листочке написано задание: актеру нужно изобразить, что он гладит или берет на руки какое-то животное. Задача всей группы – угадать животное.

Главным образом работают руки, ладони. Предлагается «погладить» следующих животных:

- Хомячка (изобразите, как он выскальзывает у вас из рук, бежит по плечу и т. д.)
- Кошку
- Змею (она опутывается вокруг вашей шеи)
- Слона



- Жирафа

Дополните список по своему усмотрению.

//-- Упражнение «Попугай в клетке» --//

Подойти к клетке (все предметы воображаемые, в том числе и попугай)

- Ощупать ее руками
- Взять и переставить на другое место
- Подразнить попугая
- Найти дверцу и открыть ее
- Насыпать зернышек в ладонь и покормить птицу
- Погладить попугая (после этого он вас должен укусить)
- Отдернуть руку
- Закрыть побыстрее клетку
- Помахать угрожающе пальцем
- Переставить клетку в другое место



Актер должен все время \*censored\*ть нитку, то есть он должен, показывая отдельные части, показывать также, что заставляет его так делать, то есть чтобы зритель увидел, что он \*censored\*т нитку, и сказал: «Вон какая у него задняя мысль». (Спрашиваю: «Может быть, это то, что К. С. Станиславский называет сквозным действием?») Отдельные частички произведения, роли должна связывать эта находящаяся в движении мысль художника, чтобы он не давал ходу произвольности воображения, а расположил свой материал с определенной мыслью. У актера эта мысль сейчас же засквозит в глазах, и отдельные разбросанные части будут нанизаны на единый стержень.

Вендровская Л. Д., Февральский А. В. (ред. сост.) Творческое наследие В. Э. Мейерхольда. М. 1978. С. 57.

//-- Упражнение «Насос и надувная кукла» --//

Участники разбиваются на пары. Один – надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно – кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания участник с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает». Это прекрасное упражнение и на парное взаимодействие, и в то же время на расслабление-напряжение.

//-- Упражнение «Скульптор и глина» --//

Участники разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. «Глина» податлива, расслаблена, «принимает» форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем «скульптор» и «глина» меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться.

//-- Упражнение «Групповая скульптура» --//

Каждый участник одновременно и скульптор, и глина. Он находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый участник (это может быть любой желающий или назначенный ведущим человек) и принимает какую-то позу. Затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух участников композиции.

Выполняя это упражнение, необходимо:

- 1) действовать в довольно быстром темпе,
- 2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур. Вариант: «застывшая» скульптура может «ожить».

//-- Упражнение «Марионетки» («подвески») --//

Участникам предлагается представить себе, что они – куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т. д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное – расслаблено, болтается». Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности тела участников.

//-- Упражнение «Согласованные действия» --//

Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Участникам предлагается выполнить этюды:

- пилка дров;
- гребля;
- перемотка ниток;
- перетягивание каната и т. д.

Сначала эти упражнения представляются довольно простыми. Однако при выполнении их участникам необходимо помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения напряжения. Можно предложить включиться в выполнение упражнения и другим участникам (перетягивание каната, прыгалки, игра в воображаемый мячик и т. д.). Один из вариантов предлагаемых упражнений – «Канатоходец». «Канатоходец» имитирует проход по канату. Он идет по прямой (воображаемой) линии по полу, но «как бы» по канату: скользя и балансируя, ища равновесия. Партнер дует на него со стороны, как бы пытаясь «сдуть» канатоходца с каната. Дует он с расстояния вытянутой руки, но не в лицо, а примерно в грудь. Цель канатоходца – удержаться, несмотря на препятствие.

//-- Упражнение «Оправдание позы» --//

Участники ходят по кругу. По хлопку ведущего каждый должен бросить свое тело в неожиданную для себя позу. Для каждой позы должно быть подобрано объяснение. «Представьте себе, что вы совершали какое-то осмысленное действие... По команде «Отомри» продолжайте это действие. Мы должны понять, что вы делаете. Постарайтесь не придумывать банальных оправданий, которыми можно объяснить любую позу. Ищите действия, соответствующие именно тому положению вашего тела, в котором вы замерли, только ему и никакому другому».

//-- Упражнение «Тень» --//

Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой – его Тенью. Человек делает любые движения. Тень – повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

//-- Упражнение «Зеркало» --//

Это упражнение носит принципиальный характер, ибо в нем, кроме работы над вниманием и воображением, осуществляется переход к постижению внешних и внутренних проявлений поведения другого человека, – начало постижения характерности.

Один ученик, стоя напротив другого, играет его зеркальное отражение. Речь не идет только о точном копировании движений. Тот, кто смотрится в зеркало, выполняет осмысленный этюд (моет лицо, причесывается, чистит зубы, одевается). Этюд

предполагает событие (погас свет, сломался зуб и т. д.), соответственно, речь идет уже и об оценке. Играющий отражение, воспроизводит все подробно и тщательно, «примеряя на себя» личину своего визави.

Упражнение, если оно выполняется достаточно уверенно большинством группы, стоит усложнить, назвав его Кривым зеркалом, отражающим тот или иной взгляд «отражения» на действия «отражаемого» – их интерпретацию. Педагогу стоит обратить внимание на то, что часто ученики выбирают путь наименьшего сопротивления, пародируя внешние признаки поведения объекта. Желание рассмешить аудиторию, присущее любому актеру, не вредно, само по себе, но стоит обратить внимание на то, какими средствами оно достигается. Следует обратить внимание на необходимые волевые качества, которые помогают точно понять и выполнить задачу:

- Максимальное внимание
- Сосредоточение на подробностях
- Внутренний монолог
- Отношение к действиям партнера, создающее «кривизну зеркала»
- Чувство перспективы действия

Чаще всего для того чтобы упражнение не вышло скомканным, надо дать исполнителям предварительно оговорить хотя бы схему физических действий и стоящих за ними событий. Это дает верное направление фантазии и помогает не думать о следующем шаге в этюде.

//-- Упражнение «Разговор через стекло» --//

Участники разбиваются на пары. Представьте себе, что вас и вашего партнера разделяет окно с толстым, звуконепроницаемым стеклом, а вам надо передать ему какую-то информацию.

Говорить запрещено – ваш партнер вас все равно не услышит. Не договариваясь с партнером о содержании разговора, попробуйте передать через стекло все, что нужно, и получить ответ. Встаньте друг против друга. Начинайте.

Все остальные участники внимательно наблюдают, не комментируя происходящее. После окончания этюда все обсуждают увиденное.

//-- Упражнение «Японская машинка» --//

Группа рассаживается в полукруг. Участники рассчитываются по порядку, начиная с любого края. Ведущему всегда присваивается номер «ноль». Ведущий может принимать участие в упражнении, но чаще всего он только начинает его и задает темп. Темп отбивается всеми участниками группы следующим образом: на счет «раз» – удар

ладонями обеих рук по коленям, на счет «два» – щелчок пальцами правой руки, на счет «три» – щелчок пальцами левой руки и т. д. Одновременно со щелчком правой руки ведущий начинает игру, произнося свой номер «Ноль». На щелчок левой руки он называет номер игрока, который продолжает игру дальше. Например: «Ноль-два». Далее следует удар ладонями по коленям (все молчат). При этом участники, приглашая к игре друг друга, должны обязательно сопровождать свое приглашение взглядом.

Участник, допустивший ошибку в выполнении задания, прекращает игру, продолжая, однако, сидеть в полукруге и отстукивать ритм. Ведущий, не меняя темпа, констатирует, например: «Третьего нет», и продолжает игру.

Ошибками считаются:

- 1) сбой темпа;
- 2) неправильное название своего номера;
- 3) неправильное название номера партнера;
- 4) приглашение к игре вышедшего участника или ведущего (если он не играет);
- 5) приглашение к игре, не сопровождаемое взглядом.

Возможные пути усложнения игры:

- убыстрение темпа;
- изменение направления расчета участников;
- расчет нечетными цифрами или буквами.

Игра превращается, когда в кругу остается 2–3 участника. Это задание, прежде всего, на собирание внимания. Невозможно выполнить все требования игры, не сосредоточившись на ее условиях, на ситуации «здесь и теперь». Кроме того, это задание – на умение ориентироваться в окружающих условиях (выбывшие игроки) в ситуации ограниченного времени (заданный темп) и, наконец, это задание – на установление контакта между членами группы. Наблюдая за выполнением упражнения, можно выделить лидеров группы, пары, «отверженных». Интересно также проследить за интонациями, с которыми называются номера.

//-- Упражнение «Сиамские близнецы» --//

Участники разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. «Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдите по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А

теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т. д.» Упражнение тренирует навыки взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии.

### **Упражнения из арсенала клоунады**

В этом разделе даны примерные образцы упражнений, заимствованные из арсенала клоунады. (Б. А. Бреев и Е. П. Чернов. Мастерство артиста клоунады). Возьмите их за основу, и вы с легкостью придумаете свои собственные варианты.

//-- Упражнение «Перевоплощение» --//

Попробуйте «пожить» жизнью дерева или предмета. Например, перевоплотитесь в пластилин, скульптуру, резиновые игрушки. Вера в подлинность воображения и фантазии – основа возникновения правдивости внешнего действия. С помощью фантазии «можно внутренне переродить для себя мир вещей».

//-- Упражнение «Использование предмета не по назначению» --//

Учащиеся садятся по кругу. В центре кладется какой-либо предмет, например, зонтик. В задачу входит придумать для предмета другое использование (юла, пропеллер, колесо, руль, лодка и другое). Учащиеся поочередно входят в круг и раскрывают свой замысел.

//-- Упражнение «Событие» --//

Примеры:

1. Учащийся поливает цветок. Вдруг прилетела пчела...
2. Учащийся надувает мыльные пузыри. Вдруг один из них попал ему в глаз...

//-- Упражнение «Конфликт» --//

Необходимость разрешения «конфликта» каким-либо способом.

Примеры:

1. Учащийся примеряет кольцо на палец. Вдруг он обнаруживает, что не может его снять. Тогда он натирает палец мылом, и кольцо соскакивает.
2. «Одеяло убежало, улетела простыня...». В этом упражнении учащиеся вступают в игру с как бы «ожившим» предметом. Это может быть «живая» шляпа, «непослушный» пиджак,

«строптивая» тросточка и т. д. Учащиеся должны найти способ усмирить эти предметы – шляпу можно приласкать, пиджаку предложить конфетку и положить ее в карман.

//-- Упражнение «Заколдованная метла» --//

В центр помещения выходит учащийся с метлой. Он подметает пол. Но вдруг метла перестает ему подчиняться. С ней происходит ряд взаимосвязанных превращений, решенных пластично, последовательно и в единой спортивной теме. Метла становится тяжелой штангой и тянет учащегося к манежу – он обнаруживает, что это штанга и поднимает ее. Однако это уже не штанга, а весло, которое затем становится клюшкой, лошадкой, копьем и т. д. В конце концов учащийся вновь видит в руках обычную метлу.

//-- Упражнение на сходство предметов --//

- по форме

Один из учащихся уходит за ширму. Другой придумывает для себя воображаемого партнера и начинает с ним действовать. Затем он по команде застывает, сохраняя форму предмета. Например, коробка. Теперь выходит учащийся из-за ширмы. В его задачу входит, судя только по форме (размерам), догадаться, что это за предмет. Как правило, он ошибается. В результате находится много предметов, сходных по форме. И главное именно в этом, а не в разгадке. Потом следует предложить учащимся передавать этот «предмет» с сохранением его первоначальной формы, но в связи с различными догадками у каждого предметы будут различны. Например, палка – кий, кий – удочка, удочка – рапира и т. д.

- по весу

Один из учащихся держит за ручку какой-либо воображаемый предмет. Судя только по весу, остальные должны догадаться, что это за предмет. При этом находятся предметы, сходные по весу. Например, гири – чемодан, чемодан – торшер, торшер – стул и проч.

- по воздействию и реакции

Упражнение делается аналогично предыдущим. Например, человек трясется. Все думают, что он стоит на тренажере или его бьет током, а он, оказывается, едет в трамвае и проч.

- по использованию

Все думают, что учащийся пьет из бутылки, а это оказывается труба или горн и проч.

Учащиеся придумывают действия с предметом, разгадка которого по сходству с другим предметом обнаруживается только в финале. Например, учащийся, как всем казалось, внимательно смотрит на телевизор. Он крутит ручки, бьет кулаком по корпусу аппарата, борясь с помехами. Когда же он открывает «экран» и достает из «телевизора» вещи, все понимают, что это стиральная машина.



Мейерхольд ставил в основу биомеханики целесообразность и естественность движений. Он хотел, чтобы биомеханика была свободна от навязчивого стиля и манер. Только естественность и целесообразность!

Игорь Ильинский. Сам о себе. (Глава о занятиях у Мейерхольда)

### **Упражнения Мейерхольда – от простого к сложному**

Вспоминая учебные занятия биомеханикой у Мейерхольда, Игорь Ильинский в своих мемуарах приводит следующие примеры упражнений: «Актер должен определенным приемом взвалить себе на плечо тело лежащего партнера и унести его. Должен свалить это тело на пол. Бросать несуществующий диск и стрелять из лука. Дать (определенным приемом) пощечину и принять ее. Вспрыгнуть на грудь партнеру и принять этот прыжок. Прыгнуть на плечо к партнеру, который должен бежать с сидящим на его плече.

Были упражнения и более простые. Взять за руку партнера и отвести его в сторону, оттолкнуть партнера, схватить за горло и пр. и пр.»

Состав упражнений и этюдов был чрезвычайно эклектичен. По воспоминаниям участников занятий, Мейерхольд уделял большое внимание:

- акробатическим и гимнастическим упражнениям;
- танцам (актеры разучивали и исполняли разнообразные танцы того времени, например, фокстрот и чарльстон);
- движениям-подражаниям различным бытовым действиям с воображаемыми предметами (пилить, шить, забивать гвозди и проч.);
- упражнениям на «немые картины» и мизансцены по мотивам известных произведений живописи;
- упражнениям на подражание марионеткам, где одной из задач было неподвижное лицо, отсутствие мимики, при которой «говорит» только тело;
- этюдам на подражание животным, птицам, особенно кошкам (Мейерхольд вносил «зоологические мотивы» в образы персонажей спектаклей).

Кроме того, все этюды выполнялись разными способами – стакатто, легато и др. (терминологию Мейерхольд заимствовал из музыкальной области).

Разумеется, все эти направления работы вам нужно принять на вооружение. Они входят во многие комплексы сценических упражнений. Однако из всего наследия Мейерхольда основой, костяком биомеханики считается несколько этюдов, ставших классикой и передававшихся от учеников мэтра последующим поколениям. Мы предлагаем вам освоить упражнения-этюды:



- «палка»;
- «дактиль»;
- «стрельба из лука»;
- «пощечина»,
- «удар кинжалом»;
- «схватить-бросить»;
- «стоп».

//-- Упражнение «Падка» --//

Это биомеханическое упражнение рекомендуется выполнять в качестве разминки и разогрева. Оно восходит к навыкам цирковых и балаганых актеров, к азам жонглерского искусства.

Для выполнения упражнения вам потребуется обычная палка примерно в 1 метр длиной, лучше всего легкая.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Держите палку одной рукой, опустив вниз. Выпрямитесь и, выпрямляясь, подбросьте палку, зафиксировав на ней взгляд. Поймите палку, подставив руку, но не вскидывая ее навстречу палке. Повторите упражнение несколько раз, пока у вас не получится подбрасывать и ловить палку плавным движением.

Усложните упражнение. Подбросьте палку и постарайтесь поймать ее за тот же конец, которым вы подкинули ее в воздух. Попробуйте поймать палку не той рукой, которой вы ее подбросили, а другой. Подбрасывать палку всегда следует, распрямляясь и разгибая согнутые колени. Одна из ваших основных задач – избежать мышечного напряжения, зажима.

Следующий этап упражнения таков. Возьмите палку посередине, так, чтобы она была параллельна полу. Сначала подбрасывайте и ловите ее одной и той же рукой. Затем начинайте перебрасывать палку из руки в руку, стараясь перехватывать точно посередине. Не забывайте, что исходное положение требует слегка согнутых колен, а при броске их нужно распрямлять.

Возьмите палку за нижний конец, чтобы она «стояла» на ладони. Подбросьте в воздух и поймите.

Усложните задачу. Зажмите палку уже не в кулак, а между указательным и большим пальцем. Попробуйте подбрасывать ее вертикально и ловить двумя пальцами; сначала сделайте это одной рукой, затем попробуйте перебрасывать палку из руки в руку.

Теперь начинайте отрабатывать балансировку палки. Попробуйте уравновесить ее сначала вертикально на раскрытой ладони, затем на тыльной стороне ладони, на пальце, на кисти, на локте, на плече, на колене, на закривке и, наконец, на лбу. Взгляд при этом должен фокусироваться на кончике палки. Важно, чтобы под ногами у вас была твердая ровная поверхность и вы сохраняли равновесие. Стоя на одной ноге, попробуйте удерживать палку в балансе:

а) на колене,

б) на стопе,

в) на пальце одной руки.

Сесть, встать, в разных скоростях, удерживая палку в балансе на пальце одной руки.

Если палка колеблется, значит, вам пока не удалось найти свой центр тяжести.

Перечисленные движения – лишь небольшая часть вариантов, которые вы можете придумать сами. Помимо одиночных тренировок, полезно также работать с палкой в паре, перебрасывая ее друг другу. Помните, что основная задача – двигаться без мышечных зажимов и ловить палку не в кулак, а раскрытой рукой.

По аналогии с палкой можно выполнить примерно такой же комплекс упражнений с мячом или двумя мячами: подбрасывать, ловить, балансировать и т. д.

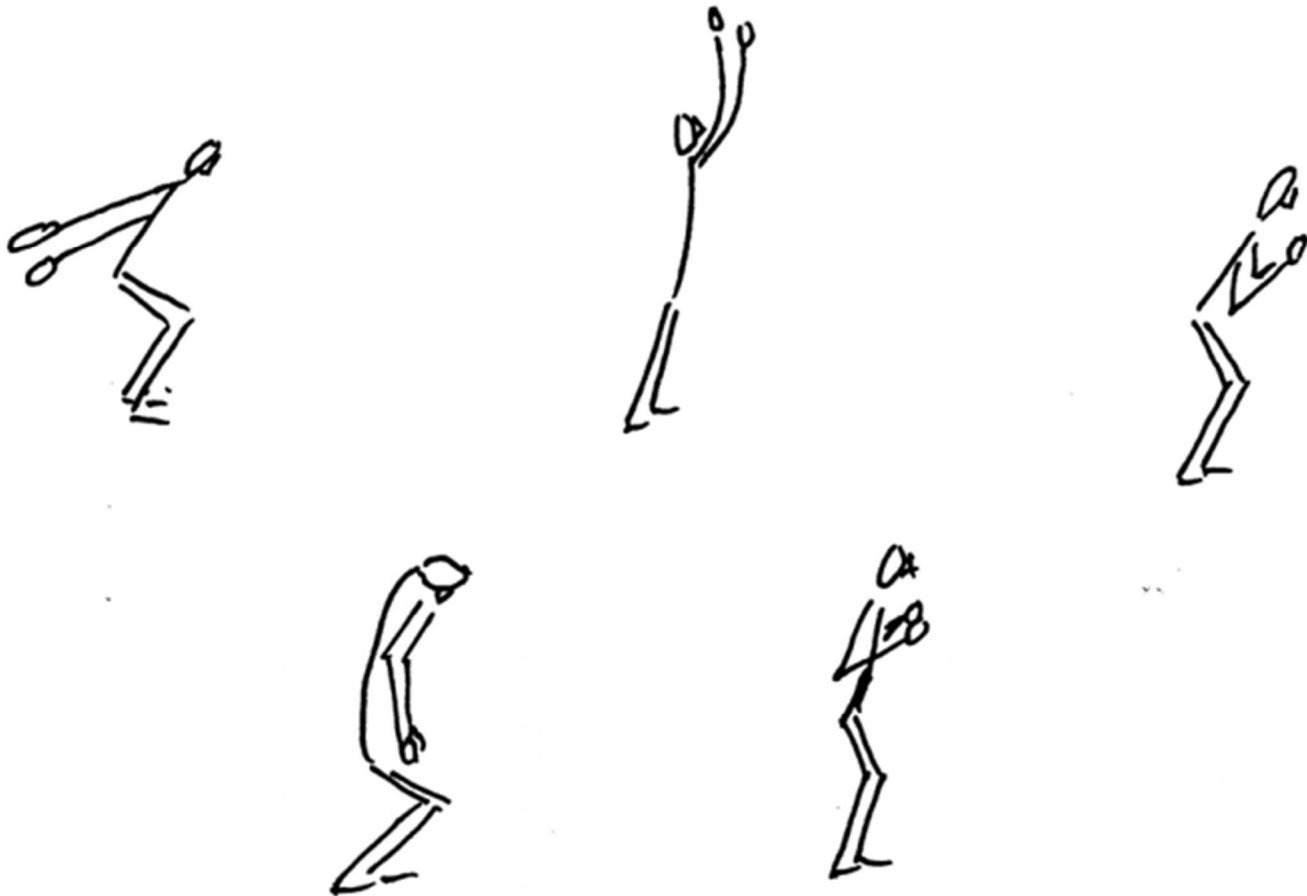
//-- Упражнение «Дактиль» --//

Мейерхольд вкладывал в это упражнение особый смысл. Он считал, что дактиль помогает достигнуть сразу двух целей. Во-первых, упражнение способствует фокусированию внимания актера, во-вторых – развитию баланса, то есть помогает добиться координации тела в пространстве и связи с другими участниками перед исполнением упражнения. Дактиль задает ритм всех последующих упражнений и этюдов. Его можно назвать своего рода встряской и проверкой готовности всего организма к работе. С дактиля Мейерхольд рекомендовал начинать и последующие упражнения, в частности, «Стрельбу из лука» и «Швыряние камня».

Дактиль выполняется следующим образом:

1. Актер стоит в позиции полного мышечного расслабления, стопы параллельны и слегка расставлены (эта поза отчасти напоминает боксерскую стойку). Колени слегка согнуты, руки свободно висят по бокам.

2. По сигналу актер стремительно поднимает руки вверх, его тело следует за движением рук, и вес тела переносится на переднюю часть стопы. Ладони смотрят друг на друга на уровне лба.



3. Руки стремительно и резко падают и делают два коротких хлопка (на уровне груди или живота). Кисти мгновенно смещаются за спину через секунду после хлопка.

4. Резкое движение рук перемещает корпус актера вперед и вниз так, чтобы энергия хлынула в икры и стопы. Актер готов к исполнению упражнения.

Положение, в котором оказывается тело актера, на рабочем языке называется «скрут», оно наполняет энергией не только стопы и икры актера, но – в первую очередь – его скрученный позвоночник. По свидетельству учеников Мейерхольда, на последнем движении дактиля (резком движении рук) следовало также совершить короткий энергичный выдох-выкрик «А!»

//-- Упражнение «Стрельба из лука» --//

1. Исходное положение – такое же, как в упражнении «дактиль»: позиция полного мышечного расслабления, стопы параллельны и слегка расставлены (эта поза отчасти напоминает боксерскую стойку). Колени слегка согнуты, руки свободно висят по бокам.

2. С опорой на носок правой ноги и на пятку левой ноги медленно повернитесь налево. Руки должны оставаться неподвижными.

3. Согните и распрямите колени, быстро прижмите согнутую левую руку к левому плечу, затем максимально отведите ее назад и укажите пальцем на пол (подразумевается, что на полу лежит невидимый лук).

Пауза.

4. Медленно согните колени, сохраняя вертикальное положение туловища и держа руки вдоль тела.

5. Быстро опустите левую руку к полу, как бы поднимая невидимый лук. Рука принимает на себя тяжесть туловища, которое теперь параллельно полу. Правая рука поднята вверх, ноги согнуты, вес перенесен на левую ногу.

Пауза.

6. Вернитесь в положение 4.

7. Медленно встаньте, равномерно распределяя вес на обе ноги. Руки свободно висят вдоль тела, спина прямая.

8. Медленно согните левую руку, дотроньтесь кистью до левого плеча, затем вытяните руку вперед и вверх. Тяжесть тела перенесите на правую ногу.

Пауза.

9. Правая рука описывает в воздухе большую дугу параллельно полу (вы как бы натягиваете воображаемый лук от пояса у левого бедра). Левая рука согнута у плеча. Вес перенесен на левую ногу, туловище развернуто влево.

10. Правая рука поднята над головой, левая вытянута ладонью кверху, туловище наклонено влево, голова полуопущена. Вес перенесен на левую ногу. У правой ноги опора только на носок. При этом правая нога согнута, а левая остается прямой.

11. Быстро согните правую руку, дотроньтесь до правого бедра, затем вновь вытяните ее вверх. Наклоните туловище параллельно полу. Левая рука остается вытянутой.

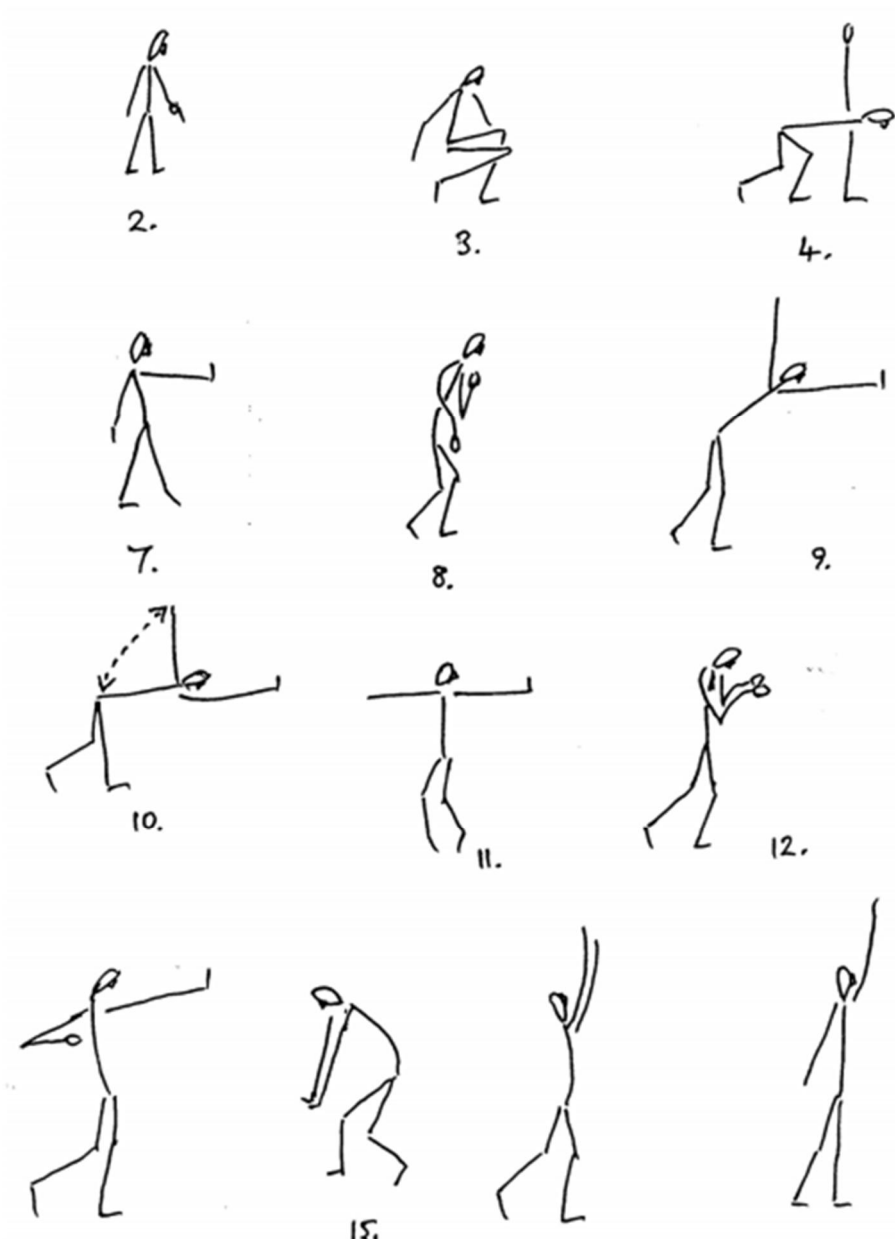
Пауза.

12. Быстро перенесите вес тела с левой ноги на правую и одновременно вытяните правую руку горизонтально. Выпрямите туловище, поднимите голову. Левая рука остается вытянутой.

Пауза.

13. Медленно согните левую руку так, чтобы почти дотронуться до плеча, а правой рукой очертите большую дугу над головой за левой рукой. При этом перенесите тяжесть тела с правой ноги на левую.

14. Правая рука «натягивает лук», левая вытянута горизонтально, тяжесть тела по-прежнему перенесена на левую ногу.



положение (13).

15. Вернитесь в

16. Быстро разверните туловище вправо и наклонитесь, перенеся тяжесть тела на правую ногу. Обе руки опустите вниз (как бы «стреляя из лука» у правого бедра). Голова при этом должна быть опущена.

Пауза.

17. Быстро разверните туловище влево и вверх, поднимите обе руки и голову. Перенесите тяжесть тела на левую ногу и прогнитесь в спине.

Пауза.

18. Согните колени, затем быстро распрямите их и совершите выпад, сначала левой ногой, затем правой. Руку при этом быстро вытяните вертикально вверх. В конце этого движения тяжесть тела должна быть равномерно распределена на обе ноги и обе ноги должны твердо стоять на полу.

19. Медленно вернитесь в исходное положение, с которого начинали упражнение, и замрите, фиксируя позу.

На основе этого упражнения Мейерхольд разработал этюд «Охота».

//-- Этюд «Охота» --//

Здесь вы можете дать волю своей фантазии. Четко предписанной структуры у этюда нет, главное, чтобы в состав его входили движения, имитирующие стрельбу из лука. Многие зависят от того, на какое животное будет охотиться охотник. По воспоминаниям современников, Мейерхольд часто водил своих учеников в зоопарк, где они все вместе наблюдали за различными животными и затем, по свежим впечатлениям, отрабатывали этюды, подражая движениям того или иного животного или птицы. «Охота», по сути, ближе всего к пантомиме, в которой кто-то из участников тренинга берет на себя роль охотников, а кто-то – дичи. Естественно, такая пантомима подразумевает и даже требует импровизации и фантазии.

По воспоминаниям Эраста Гарина, этюд «Охота» был положен в основу одной из комических мизансцен в постановке Мейерхольда «Смерть Тарелкина». Гарин играл роль повара, который с ножом ловит петуха, предназначенного на суп и уворачивающегося, несмотря на привязь. (Интересно, что петух на сцене действительно был, и эта живая птица как-то сорвалась с привязи и улетела в зал, а Мейерхольд, лично поймав ее, вернул актеру.)

Мейерхольд использовал в репетициях и спектаклях и остальные этюды биомеханики. Особенной популярностью пользовались упражнения «Пощечина» и «Удар кинжалом», поскольку взяты они были из репертуара балаганного театра.

//-- Упражнение «Пощечина» --//

Это упражнение – один из древнейших приемов, известных в уличном балагане, а также в цирке, на которые, как мы помним, во многом опирался Мейерхольд, разрабатывая «биомеханику». Его выполнение способствует развитию координации в целом и, кроме того, владеть приемом самим по себе тоже очень полезно. Ведь если у актера нет сценической техники этого трюка, то на сцене он может ударить по-настоящему. Получивший такую пощечину актер в следующем спектакле боится повторения этой неприятности и правильно действовать в роли уже не может. Чтобы избежать этого, надо знать технику сценической пощечины.

Подготовительные упражнения

1. Для начала участникам тренинга нужно построиться шеренгу, в одном направлении. По команде «замах» все поднимают примерно на уровне лица воображаемого партнера согнутую в локте правую руку ладонью вперед и отводят ее назад. По команде «бей» они бьют по щеке воображаемого партнера с таким расчетом, чтобы локоть остановился прямо перед туловищем, предплечье было вертикально, а ладонь остановилась там, где могла быть левая щека партнера. Повторить несколько раз.

2. Поставить правую руку в положение замаха и выполнять предплечьем частые колебательные движения так, чтобы кисть свободно и быстро качалась в передне-заднем направлении. При ударе кисть правой руки должна свободно качнуться вперед, а затем назад. По команде «замах» и «бей» выполнить сочетание первого и второго подготовительных упражнений. Умение остановить руку в том месте, где предполагается лицо партнера, – основа в технике безопасности этого трюка.

3. Третье подготовительное упражнение обучает, как воспринимать пощечину. Исходное положение: свободная стойка, ноги на ширине плеч. Левую руку надо поставить около левого бока на уровне живота, ладонью вверх, а правая – должна быть готова выполнить хлопок. По команде «бей» все ударяют правой рукой по ладони левой и сразу же хватаются правой рукой за левую щеку, то есть за то место, куда был нанесен сценический удар. Звук хлопка должен совпадать с моментом, когда партнер «бьет» по щеке. Когда этот прием освоен, надо предложить в момент хлопка откидывать голову назад вправо, как это бывает при настоящей пощечине по левой щеке; затем одновременно с этим движением кричать «ай!».

#### Основное упражнение

Участники тренинга строятся в две шеренги друг против друга, на расстоянии в 3–4 м. Первая шеренга будет называться «Моя», а стоящие напротив – «Противник». По команде ведущего «Моя – замах!» ученики в этой шеренге замахиваются правой рукой, а во второй – приготавливаются отыграть пощечину. Они внимательно наблюдают за партнером, который собирается ударить. По внезапной команде «бей» ученики одной шеренги дают «пощечину», а другой – изображают тех, кто получил ее. В таком виде упражнение повторяется несколько раз. Затем учащиеся меняются ролями. После освоения этой техника расстояние между шеренгами, сокращается до 70-100 см. Внимание! Если бьющий не остановит руку чуть ближе лица партнера, а тот не отклонит голову вовремя назад, то может быть подлинный удар. Надо командовать «Моя – замах», а затем внезапно – «бей». Противник должен отыграть полученную им воображаемую пощечину точно так же, как это происходило в подготовительных упражнениях. После того как упражнение выполнено несколько раз подряд, партнеры меняются ролями.

Обратите внимание на некоторые особенности. Часто ученики шеренги, отыгрывающей пощечину, плохо воспроизводят звук удара, не отклоняют голову в нужном направлении или отклоняют с опозданием. Эти недостатки – результат того, что техника еще не освоена.

Тренаж следует вести, сменяя партнеров: правофланговый одной шеренги уходит на левый фланг, а вся его шеренга передвигается к следующему партнеру вправо – и так до тех пор, пока не произойдет полный обмен партнерами.



Пожалуйста, будьте осторожны, изображая драку на сцене! Когда вы поднимаетесь на сцену, вас переполняет адреналин, и его уровень повышается в присутствии зрителей. Помните, что действие контролирует тот человек, на которого оно направлено. Когда вы собираетесь швырнуть другого актера, то на самом деле это он изображает, будто его швырнули. То же касается и пощечин. Я видел, как актеры чуть ли не убивали друг друга, раздавая на сцене пощечины. Пожалуйста, не так бурно! Зрители будут смотреть на того человека, которому дали пощечину. Если он отпрянет назад, все поверят, что его ударили. На самом деле, главное – это хореография.

Эд Хуке. Актерский тренинг

Заключительное упражнение (этюд)

В этом варианте к движениям можно добавить реплики. Один партнер спрашивает другого: «Ты украл?» Тот угрожающе говорит: «Что?» – и, возмущенный, дает пощечину; получивший пощечину, спрашивая «За что бьешь?», отнимает свою правую руку от левой щеки, прикрывается левой рукой, а правой дает ответную пощечину. Противники, держась за щеку, смотрят друг на друга.

Внимание! Это упражнение не может выполняться по команде преподавателя. Указав, какая шеренга должна начать этюд, преподаватель говорит: «Приготовились – начали». Далее каждая пара исполняет этюд в темпоритме, который ей свойствен. После нескольких повторений занимающиеся меняются ролями. В конце ученики играют этот этюд только парами – остальные превращаются в зрителей. Приведенные реплики не обязательны, могут быть и другие. Если среди учеников есть левша, то он бьет левой рукой, а его партнер отыгрывает пощечину по правой щеке. Очень важно обязательно замахнуть, потому что только замах вводит зрителя в содержание действия; кроме того, благодаря этому и получающий пощечину актер легко входит в темпоритм трюка. В противном случае он непременно опоздает. Упражнения всей этой темы выполняются без музыки.

//-- Упражнение «Удар кинжалом» --//

Как и предыдущее упражнение, имитация удара кинжалом также исторически восходит к балаганным и цирковым техникам и пригодится вам на практике. Это упражнение тоже состоит из подготовительного и основного этапов. В целом суть в том, что один из партнеров по ходу драки выхватывает нож из-за пояса и наносит удар противнику.

Построение – стайкой. Преподаватель последовательно называет цепь drobных действий, из которых складывается удар ножом. Учащиеся должны выполнять эти действия по соответствующим командам, но так, как умеют: «схватиться за рукоять ножа», «вынуть нож». Зритель должен видеть готового к бою человека, но не должен понимать, будет он нападать или защищаться. «Замахнуться ножом для удара сверху», подсказать, что предполагается удар в грудь воображаемого партнера. Подается последняя команда: «В грудь бей!» Ученики должны исполнить удар сверху вниз.



Внимание! Имейте в виду, что при выполнении первого элемента нужно одновременно и двигать левую ногу назад, и слегка поворачиваться влево, а второй выполнять, двигая левую ногу вперед и слегка поворачиваясь вправо. Третий надо сделать так, чтобы в замахе принимало участие туловище. При ударе сверху вниз надо сделать выпад правой ногой вперед. Обратите внимание на то, что при увеличении амплитуд действие выглядит более широким и энергичным.

//-- Упражнение «Схватить-бросить». --//

Исходное положение – свободная стойка, руки перед туловищем на уровне живота, ладони направлены вперед. Схватить одновременно двумя руками какой-нибудь сыпучий материал – снег, песок (каждой рукой самостоятельно), а затем бросить его в нужном направлении. Бросать надо резким коротким движением, широко раскрывая пальцы. Когда будет освоена исходная схема, надо добиваться, чтобы хватательное движение было сделано с большим волевым посылом, обязательно с представлением о том, какой это материал, куда и для чего его бросают. Все движения обязательно должны выполнять конкретную задачу.

Например, бросают воображаемую палку так, чтобы ее мог «поймать» сначала воображаемый, а затем и реальный партнер, или так, чтобы воображаемый партнер явно не мог ее поймать, или «разведчик» схватил в горсти песок и швырнул его в лицо врагу, или группа играет в снежки. Если руки будут действительно выполнять задачу, они обязательно станут выразительными. Упражнение следует разучивать не более пяти минут в уроке, а тренироваться – не более одной. Для затруднения нужно изменять темп.

//-- Упражнение «Стоп!» --//

Это известное упражнение затрагивает одновременно волю, мышление и внимание, чувство и движение, тренируя деятельность трех сил, воспитывая способность наблюдения за течением внутренних процессов. К слову, не раз отмечалось, что актер театра Мейерхольда действовал на сцене, как будто все время прислушиваясь к глубинным движениям в себе. Состояние «Стоп» вначале полагает остановку всякого движения при сохранении выражения лица, взгляда, напряжения мышц. В состоянии прерванного движения также должен приостановиться и ход мыслей. Тогда приходит возможность почувствовать собственное тело в непривычных позах, как говорят актеры – «оценить». Физическая сила проявляет себя

в способности расслабить все мышцы кроме функционирующих и, сохраняя тело в пассивном состоянии, иметь бодрствующими голову и лицо, говорящими – язык и глаза. Психическая сила призвана не допустить собственный интеллектуальный центр к размышлениям.

//-- Упражнение «Падение» --//

Поскольку в биомеханическом тренаже Мейерхольда уделялось большое внимание элементам акробатики, то, среди прочего, актеры активно отработывали различные виды

сценических падений. Предлагаем вам выполнить одно из них. Для упражнения потребуется мат на полу.

Первый вариант.

Исходное положение. Студенты опускаются на колени на край мата. Затем вытягивают прямую левую руку вдоль туловища и выставляют вперед почти прямую правую руку, ладонью вперед. Затем следует прогнуться назад до предела. По команде «упасть» учащиеся разгибают колени и, сохраняя выгнутое туловище, падают вперед так, чтобы соприкоснуться с матом прежде всего ладонью левой руки. Это основной страхующий момент. Локоть при этом хоть и сгибается немного, но все же дает возможность приземлиться на левый бок и мгновенно опрокинуться на грудь. Чтобы выполнить это последнее движение, необходимо после страхующего движения быстро прижать к правому боку правую руку – тогда тело ляжет грудью, поскольку его лишили опоры. Чтобы не удариться лицом, надо по возможности откинуть голову назад и отвернуть лицо в сторону; лежать вниз лицом недопустимо с гигиенической и эстетической точек зрения.

Нужно добиваться четкого перехода от положения, когда опираются страхующей правой рукой, к быстрому приземлению на левый бок с мгновенным опрокидыванием на грудь; сделать это надо очень быстро, чтобы зритель не успевал увидеть подсобных движений.

Второй вариант.

В этом упражнении правая рука выставляется вперед в момент, когда тело уже падает. При таком исполнении зритель, увлеченный большим движением тела, не успевает увидеть страхующее движение левой руки.

Основное упражнение.

Исходное положение. Первой шеренге надо стать перед матами, расставить стопы на 10–15 см, руки опустить. По команде «упасть» выгнуть тело назад и чуть повернуть правую стопу пяткой вперед, почти как в падении № 2. При приземлении надо быстро подставить полусогнутую правую руку так же, как во втором подготовительном упражнении, – это позволит повернуться левым боком в момент прикосновения к мату. Затем надо мгновенно убрать руку, расслабиться и перевернуться на грудь. Тело должно ложиться последовательно левой голенью, бедром, туловищем и только затем опуститься на грудь.

Только после обстоятельного тренажа можно перейти к выполнению этого падения без страховки рукой. И только после очень длительной подготовки можно рискнуть делать его на полу, причем переходить на пол рекомендуется постепенно: вначале следует падать на свернутый в четыре раза ковер, затем – на свернутый пополам и только после этого на разложенный. Падать на разостланный ковер – это то же самое, что падать на пол. В одном уроке не следует падать более четырех раз.

**Упражнения на переноску**

Как вы уже поняли, Мейерхольд уделял большое внимание этюдам с уклоном в пантомиме. По воспоминаниям современников и учеников, на его занятиях отрабатывались разные виды упражнений, в которых актеры носили друг друга на руках, вспрыгивали на грудь, на спину и т. д. Впоследствии упражнения такого рода прочно заняли свое место в основах

сценического движения и сценического боя. Именно поэтому предлагаем вам ряд упражнений из классического учебника И. Коха «Основы сценического движения». Кох во многом учитывал опыт Мейерхольда, особенно в разработке сценического боя без оружия, и постоянно ссылается на биомеханику и ее наработки.

//-- Упражнение «Переноски по одному на плече» --//

Этот способ применим в тех случаях, когда надо нести тело «врага». Построение группы – в двух шеренгах, встать лицом друг к другу, пара от пары на расстоянии 125–150 см, не меньше. Техника исполнения – изучение элемента «подъем на плечо». Несомый поднимает обе руки вверх. Несущий подходит к нему, слегка приседает и наклоняет туловище вперед, подставляя свое правое плечо под правую сторону тела несомого на уровне его таза так, чтобы, сгибаясь вперед в тазобедренном суставе и опуская руки вниз, он мог оказаться на плече и спине несущего. Несущий обнимает руками ноги лежащего на нем партнера, затем, медленно разгибаясь, поднимает его на своем правом плече. Тело лежащего должно быть расслаблено, руки и голова свободно опущены вниз. Затем несущий сгибает колени к, наклоняясь, бережно опускает ноги лежащего на пол. При повторении ученики меняются ролями. Сильные девушки легко выполняют это упражнение. Повторять его без музыки 3–4 раза.

Изучение элемента «взять на плечо с пола»

Несомые ложатся па пол, вытянув ноги к центру зала. Несущие подходят к ним со стороны ног, наклоняются, берут за правую ногу, сгибают ее в колене, ставят стопой на пол и подставляют под нее в виде упора свою правую стопу (носком наружу), затем делают небольшой выпад вперед и двумя руками берут лежащих за руки. Благодаря этому положению можно резким движением вверх на себя поднять тело лежащего в вертикальное положение. Естественно, что лежащий незаметно правой ногой помогает выполнению этого действия. Руки лежащего при подъеме тоже поднимутся вверх, но, как только несущий их отпустит, упадут вниз; затем начинает клониться вперед и вниз тело поднятого. Несущий должен в этот момент так подставить свое туловище, чтобы «падающее» тело попало на его правое плечо. Теперь нужно поднять тело на плече – этот элемент уже разучен. Упражнение повторить 2–4 раза. Затем ученики меняются ролями.

Изучение элементов «внести на плече» и «сбросить с плеча»

Несущие, подняв указанным способом своих партнеров, несут их к противоположной стене. Идти плавно, не покачиваясь и не подпрыгивая: это может быть болезненно для тех, кого несут. Партнеры, по мере усвоения техники, сами определяют наиболее удобные и безболезненные места, которыми должны соприкасаться их тела. Если ученики, которых

несут, пытаются выпрямиться, напрягают мускулатуру, дрыгают ногами и т. п., от этого им будет еще неудобнее лежать на плече несущего. Дойдя до противоположной стены, несущие опускают ноги несомых на пол, а затем меняются с ними ролями.

#### Изучение элемента «сбросить врага»

В метре от противоположной стены положить маты. Количество пар должно соответствовать числу матов. Техника сбрасывания состоит в том, что при переноске на правом плече несущий поворачивается правым боком к мату, затем приседает, наклоняя туловище вперед, и достаточно резко выпрямляется. Это и создает движение сбрасывания. Сброшенный должен попасть ногами на край мата, а затем выполнить падение сверху вниз.

Полная схема упражнения такова: подойти к телу врага, поднять его на себя, перенести и сбросить.

Каждый из этих элементов можно исполнять на сцене как самостоятельный трюк, но возможны и варианты: «Вынес тело врага и сбросил его». «Поднял тело врага и унес его», «Перенес тело врага с одного места на другое» и т. п. Эти переноски и сбрасывания доступны девушкам. При разучивании техники необходимо подбирать в пары учеников примерно одинакового веса и роста. Этот навык тренирует силу, ритмичность, ловкость, смелость и легко переходит в форму этюда – в этом его ценность.

#### //-- Упражнение «Переноска одного на обоих плечах» --//

Методика разучивания и построение группы такие же, как в предыдущем упражнении.

Техника исполнения элемента «поднять стоящего на оба плеча». Тот, кого будут нести, становится левым боком к середине зала на расстоянии одного метра от стены, и поднимает правую руку вверх. Его партнер подходит к нему и становится рядом с ним справа.

Техника исполнения. Несущий берет правой рукой за лучезапястный сустав поднятую вверх правую руку несомого, наклоняется к нему так, чтобы можно было левой рукой обхватить его правую ногу. Несомый должен оказаться правым боком к плечам несущего, тело его должно быть достаточно закрепощено. После этих подготовительных действий несущий медленно поднимает тело партнера на плечах, поддерживая его руками, через несколько секунд бережно ставит его на пол. Затем партнеры меняются ролями.

Методические указания. Этот способ требует обычной силы, если вес партнеров примерно одинаков. Мужчины могут поднимать женщин и мужчин, женщины – только тех, кто весит значительно меньше их. Опасно наклоняться вперед. Большой вес на плечах может в результате перегрузки у несущего вызвать расслабление мускулатуры, и тогда падают оба партнера. Несущий должен так наклониться, чтобы несомый опирался на его шею и затылок и не сползал вниз по спине. Это помешает уронить партнера. Сбрасывать тело нужно способом, описанным в предыдущем упражнении, следует помнить, однако, что теперь тело лежит значительно выше, чем в первом способе, и потому сбрасывать его

следует осторожнее. Нельзя нести так любимую, но раненого или ослабевшего человека – можно. В этом случае его следует бережно опустить на ноги, а не сбрасывать.

//-- Упражнение «Переноски по одному на руках» --//

Этот способ применяется в случаях, когда надо изобразить, что бережно несешь тело дорогого человека. Это наиболее трудный способ переноски. Здесь очень большое значение имеет, насколько правильно действуют те, кого несут. Трюк состоит из трех элементов.

Вначале разучивается второй элемент, затем третий и в конце – первый, как наиболее трудный.

Подготовительное упражнение. Построение – парами в круге, лицом к центру один за другим. Девушки стоят в переднем круге. Если есть пара, состоящая только из мужчин, то передний выполняет роль девушки. Если в группе нечетное количество учеников, то лишний также стоит в круге и вначале действует с воображаемым партнером.

Техника исполнения. Стоящие сзади расставляют ноги на ширину плеч, руки кладут на талию своего партнера так, чтобы большие пальцы были сзади. На счет «раз» стоящие впереди поднимаются на носки, на «два» приседают (стоящие сзади приседают вместе с ними), на счет «три» передние прыгают вверх, задние им помогают, приподнимая их, на счете «четыре» передние опускаются, задние стараются, поддерживая их, смягчить приземление. Такой прыжок исполнить три раза подряд, после чего передние переходят к следующему.

//-- Упражнение «Четверо несут одного» --//

Для этого вида переноски ученик, изображающий мертвого, должен быть очень легким, а несущие – очень сильными. Голову и плечи несут самые сильные. Построение группы – несущие в четырех шагах от лежащего: первый – слева от головы, второй – справа от плеч, третий – слева от поясицы, четвертый – справа от стоп. Желательно, чтобы вес тела несомого не превышал 60–65 килограммов. Лежащий должен быть смел, должен уметь сильно напрягаться: если он расслабится, товарищи могут уронить его. В одном уроке одни и те же ученики не должны нести более двух раз.

//-- Упражнение «Трое несут одного» --//

Построение группы – несущие размещаются в четырех шагах от лежащего: первый – справа против плеч, второй – слева против поясицы, третий – справа против стоп. Техника исполнения та же, что и в предыдущем упражнении. При подъеме и в самой переноске голова лежащего свешивается вниз, так как ее не поддерживают, его глаза должны быть закрыты.

Для этого упражнения надо выбрать самого легкого ученика или ученицу. Следует учитывать, что наибольшая нагрузка при подъеме тела будет у стоящего слева – он один; при переноске же наибольшая нагрузка у того, кто поддерживает плечи – ведь на его руки

приходится и вес головы. Этот трюк, как правило, удается с первой попытки, потому что ко времени изучения переносок втроем студенты уже получили достаточную физическую и техническую подготовку. Желательно, чтобы в этих упражнениях постепенно все ученики были как в ролях несущих, так и в роли несомых.

//-- Упражнение «Взять партнера на руки» --//

Несущие стоят в положении ноги врозь, лицом к центру. Несомые поворачиваются к ним правым боком. Зритель должен видеть «безжизненность» человека, который будет находиться на руках. Несомый должен уметь помочь взять себя на руки и уметь держаться на теле несущего. Если трюк выполняется правильно, оба партнера могут выглядеть скульптурно и в позах и в динамике, а несущий сможет говорить и даже петь. Сказать, что несущий впрямь будет называться первым номером, а несомый – вторым.

Техника исполнения. Первый берет правой рукой за запястье правую руку второго и кладет ее себе на шею. Для этого ему приходится наклониться вперед – подсесть, подставляя второму под мышку свое левое плечо. Второй передвигает кисть своей правой руки под мышку правой руки первого: благодаря этому он сможет крепко держаться на теле первого. Когда первый подставляет свое плечо под второго, он одновременно обнимает второго за талию левой рукой. Затем он ставит свою согнутую правую руку перед туловищем так, что получается нечто вроде подставки для ног второго. Второй сам кладет на эту подставку согнутую правую ногу, затем оба партнера приседают, и второй, отталкиваясь от пола левой ногой, прыгает вверх. Первый помогает ему в этом прыжке, поддерживая за поясницу. Второй, оттолкнувшись от пола, сам кладет левую ногу рядом с правой на руку первого. Левая нога тоже согнута.

Если усилия обоих партнеров синхронны, то такой подъем на руки затруднения не представит. Оказавшись на руках, второй расслабляет шею, опустив голову к щеке первого, а левую руку вниз – изображает «безжизненность». Важно, чтобы опущенные вниз голени второго также были расслаблены. По команде «опустить ноги на пол!» первые, наклоняясь, опускают на пол ноги вторых, те сами снимают правую руку с шеи первых и за четыре шага переходят вправо к следующему партнеру.

Часто возникает такая ошибка: первый подхватывает второго под обе ноги и сам тянет его вверх. Тело второго должно быть в таком положении на руках, чтобы его таз был на уровне нижней части груди первого; надо, чтобы первый стоял несколько выгнувшись назад. При такой технике второй лежит на груди первого, а не висит на его руках – это помогает первому затрачивать немного силы. Правильное положение тела дает возможность произносить текст и даже петь. Чтобы проверить, правильно ли положение тела второго, нужно, чтобы «первые» опустили руки. Если при этом второй не будет сползать по телу первого – значит, положение верно.

Проверка длится не более 8-10 секунд. Когда прием освоен, первый должен пройти со вторым на руках вправо по кругу 4–6 шагов. После этого второй встает на пол и переходит к следующему партнеру. В этой технике для первого главное – поднять партнера на руки, а для второго – суметь удержаться на теле первого.

//-- Упражнение «Положить партнера на под» --//

Техника исполнения. Первый делает четыре шага по кругу вправо и останавливается. Вес его тела перенесен на левую ногу. Затем он поворачивается так, чтобы голова второго была направлена к центру круга, медленно опускается на правое колено, кладет предплечье левой руки себе на левое бедро и опирается на него – благодаря этому он легко поддерживает тело второго. Голень левой ноги должна стоять вертикально, бедро – в горизонтальном положении. Когда первый опускается на колено, второй переносит кисть своей правой руки на правое плечо первого (это подсобное движение зритель не должен видеть). Как только стопы второго коснутся пола, он сам вытягивает ноги вперед, опираясь пятками о пол. В это же время он опускает вниз назад голову, а туловище выгибает вверх. Его левая рука и голова «безжизненны». Затем первый берет правую руку второго (лежащую у него на правом плече) и, перенеся ее через свою голову, опускает на грудь второго.

Далее первый берет своей правой рукой голову второго, приподнимает ее и наклоняет вперед. Это сигнал для второго, обозначающий, что ему следует, расслабляясь, медленно опуститься на пол, то есть сесть. Затем первый, поддерживая спину второго, помогает ему лечь на пол. Первый, отодвигая левую голень в сторону, освобождает место для второго. Второй, медленно разгибаясь, ложится на пол и расслабляет мускулатуру. Первый поддерживает второго только для создания верного впечатления – это сценическая игра. «Уложив» второго на пол, первый встает и отходит. Тело второго, потерявшее опору о голень первого, качнется и ляжет всей спиной на пол. От этого движения правая рука лежащего по инерции откинется в сторону.

Методические указания. Этот элемент сложнее, чем первый. Тренаж проводится в виде смены партнеров. К новому партнеру в этом элементе переходят стоящие. После разучивания техники в этом же уроке можно давать не более четырех переносок, а в тренировке – не более 6–8 переносок. В тренировке следует связать второй элемент с третьим. Первый берет второго на руки, несет и укладывает на пол. Упражнение хорошо тренирует силу, умение партнеров приспосабливаться друг к другу и к общему темпоритму, создаваемому музыкой.

//-- Упражнение «Поднять тело, лежащее на поду» --//

Необходимо точно выполнять эти действия, для того чтобы удачно обмануть зрителя. Дробные действия партнера, которого поднимают, наиболее ответственны. На сцене лежит человек, «потерявший сознание» или «мертвый». Его надо поднять, на руки, перенести и положить на пол или унести за кулисы. Если бы подобная ситуация возникла в жизни, то подъем на руки безжизненного тела – очень трудное действие, требующее большой силы. Если же, подхватив лежащего под мышки, подтянуть его к ложу и попытаться положить на него, то придется выполнить ряд «некрасивых действий»: поддерживать туловище или ноги коленом, когда надо будет класть плечи и голову.

Построение группы – вторые ложатся (по кругу) ногами наружу, первые подходят к лежащим со стороны их левого бока, подставляют левую стопу под левую стопу лежащего так, чтобы она была для того упором.

Техника исполнения. Первый делает выпад правой ногой рядом с телом второго, наклоняется к нему и берет за запястья. Правой рукой надо взять левую руку партнера, а левой – правую. Затем первый выпрямляется, сгибает руки, чтобы посадить второго. Голова второго должна наклониться вперед. Когда освоен переход в положение сидя, надо, несколько выпрямляя руки, чуть откинуть тело сидящего назад.

Это движение подготовительное – оно нужно для последующего рывка вперед-вверх. Первый с силой выполняет это действие. В момент рывка второй, опираясь пяткой левой ноги, подвигается туловищем вперед по полу. Затем, поскольку рывком было создано движение не только вперед, но и вверх, второй, выпрямляя левую ногу, встает рядом с первым, и в это время первый отпускает его поднятые вверх руки. Когда второй поднимался, его левая нога перешла через подставленную левую стопу первого, и теперь вес тела второго переходит на выдвинувшуюся вперед его правую ногу.

Тело второго, как бы взлетевшее вверх от рывка, должно начать падать: «падают» руки вперед-вниз и в то же время начинают «подгибаться» ноги; туловище сгибается вперед. Первый сразу же после рывка, оставив руки второго, подставляет свою полусогнутую левую ногу под его падающее тело. Правая рука второго должна попасть на плечи и шею первого. Получается уже знакомое ученикам положение второго элемента. Правая кисть второго сразу переносится за подмышку первого, стопы его ног упрутся в пол, туловище садится на подставленное колено. Из этого положения тело поднимают на руки. Для этого второй резко отталкивается стопами от пола, а первый в это время подхватывает обе ноги второго, помогая себе еще и левой рукой, которая поддерживает его за талию.

Соединять упражнение в комплекс можно только после того, как все элементы техники освоены, выполняются легко и почти произвольно. Тогда есть смысл, соединив эти дробные действия, превратить упражнение в этюд. В этюде, где партнеры меняются, можно проверить, насколько студенты ловки, ритмичны, как они приспосабливаются к разным партнерам – то есть важнейшие признаки пластической тренированности.

//-- Заключительное упражнение --//

В заключение, чтобы создать ощущение верной позы, следует дать вспомогательное упражнение: посадить всех на пол, предложить откинуть тело назад до угла в 120 градусов, опереться руками в пол за туловищем; руки в локтях не сгибать, ноги согнуть в коленях так, чтобы угол между бедрами и туловищем был больше прямого; стопы отделить от пола и голову откинуть назад. Сказать, что в таком виде тело должно быть на руках у партнера. Состояние «потери сознания» или «смерти» играют: левая рука, откинута голова и свешивающиеся голени второго.



Что же ее отражать, эту современную жизнь. Ее надо преодолевать. Тело человека нам надо совершенствовать.

В. Мейерхольд

### **Упражнения, разработанные последователями Мейерхольда в рамках биомеханики**

В заключение мы предлагаем вашему вниманию упражнения, которые были разработаны последователями Мейерхольда.

#### **Упражнения Ежи Гротовского**

Ежи Гротовский, великий польский режиссер XX века и адепт идеи «бедного театра», во многом был последователем Мейерхольда. Его тренинговые занятия по развитию актерской техники основываются на тех же принципах и источниках, что и у Мейерхольда, в частности, на гимнастике Далькроза. Тренинг Гротовского эклектичен и состоит из упражнений, выработанных актерами или усвоенных ими из других систем. Гротовский советовал актерам по мере усвоения упражнений самостоятельно подбирать им названия (если упражнения никак не названы), исходя из личных ассоциаций, поскольку это оказывает стимулирующее действие на воображение.

Внимание! Эти упражнения – не просто механическое повторение или форма мускульного массажа. Гротовский утверждал, что во время упражнений исследуется центр тяжести тела, механизм сокращения и расслабления мышц, функция спинного хребта при различных резких движениях, анализируются и усложняются движения, которые приводят в движение отдельные суставы и мышцы. Все это индивидуально и является результатом постоянного исследования. Только то упражнение, которое увлекает весь организм актера, мобилизует его скрытые ресурсы. Повторяющиеся упражнения дают худшие результаты.

Каждая из частей тренинга рассчитана на один день занятий. [8 - Упражнения цитируются по материалам сайта: <http://www.biomeyer.com/stati.html>]

#### **Часть первая**

//-- Разогревающие упражнения: --//

- Ритмическая ходьба с вращением рук и кистей;
- Бег на цыпочках. Тело должно испытывать ощущение плавности, полета, невесомости: импульс для бега исходит от плеч;
- Ходьба. Колени согнуты, руки на бедрах;
- Ходьба. Колени согнуты, руки дотягиваются до высшей стороны ступней;
- Ходьба. Колени слегка согнуты, руки дотягиваются до лодыжек;

- Ходьба. Колени слегка согнуты, пальцы рук дотягиваются до носков ног;
- Ходьба. Ноги напряжены и не гнутся, как если бы они были натянуты воображаемыми нитями, струнами, исходящими от рук. Руки вытягиваются вперед;

Исходная позиция – (согнувшись). Сделать короткий прыжок вперед, приземлиться в той же позиции, (согнувшись) – кисти рук около ступней ног.

Примечание. Во время этих разогревающих упражнений актер должен все время объяснять себе каждую деталь этого тренинга точным образом, будь то реальным или воображаемым.

Упражнение выполняется правильно только в том случае, если тело не испытывает никакого сопротивления при реализации предложенного образа. Это значит, тело должно казаться невесомым, уступчивым, импульсивным, как пластилин и твердым, как сталь, когда оно является опорой, способной преодолеть законы тяжести.

## **Часть вторая**

//-- Упражнение «Кот» --//

Это упражнение основано на том, как просыпается и потягивается кот. Человек лежит вытянувшись, лицом вниз, совершенно расслаблен. Ноги раздвинуты, а руки под прямым углом к туловищу, ладонями вниз. «Кот» просыпается и протягивает руки к грудной клетке, сохраняя локти в положении вверх, так, что ладони образуют основу для опоры. Поднимаются бедра и ноги (на мысках) идут к рукам. Левую ногу в сторону, одновременно поднимая голову и вытягивая шею: поставить левую ногу на место с опорой на кончики мысков.

Повторить то же самое с правой ногой, голова остается поднятой вверх. Напрячь спину, разместив центр тяжести в начале спинного хребта, затем перемещать его выше, к шее, далее перевернуться и лечь на спину, расслабившись.

//-- Упражнение «Железный пояс» --//

Представьте, что у вас вокруг грудной клетки железный пояс. Растяните его энергичным расширением туловища.

Встаньте на руки, стопы вместе прислоните к стене, ноги несколько раскрыты по возможности шире.

Отдыхающая позиция: сесть на корточки, опустив голову и покачивая руками между колен.

Позиция стоя, ноги вместе, не согнуты: наклоняйте туловище вниз пока голова не коснется колен.

Энергичное движение туловищем от талии – вверх.

Сохраняя ноги вместе прыгнете на стул: импульс для прыжка исходит не от ног, а от туловища.

Полные шпагаты или полушпагаты.

Начиная с позиции стоя – наклоняйте тело назад до формы моста пока руки сзади не коснутся пола.

Позиция лежа, вытянувшись на спине: энергично вращайте все тело вправо и влево.

В позиции на коленях наклоните тело назад до моста, пока голова не коснется пола.

Прыжки, имитирующие прыжки кенгуру.

Сядьте на пол, ноги вместе, вытянуты вперед, тело напряжено, руки за голову. Нажимайте руками на голову вперед и вниз, пока она не коснется колен.

Встаньте в положение на четвереньках: грудная клетка и брюшная полость вниз, пройдите в этом положении.<

>

### **Часть третья**

#### **Упражнения вниз головой**

//-- Упражнения «Стойка» --//

Стойка на голове: лоб и кисти рук используются в качестве поддержки.

Стойка на голове при поддержке предплечий.

Стойка на голове: при поддержке левого/правого плеча, щеки и руки.

Внимание! Эти упражнения представляют собой скорее акробатические позиции, и при их выполнении следует ориентироваться на хатха-йогу. В частности, важно выполнять их в медленном темпе. Одной из главных задач при их выполнении является изучение изменений, которые происходят в организме, – изучение дыхания, ритма сердца, законы равновесия и взаимоотношения, позиции и движения.

### **Часть четвертая**

//-- Упражнение «Полет» --//

Сидя на корточках, на пятках, в позиции согнувшись, прыгнуть в сторону, подобно птице, готовой взлететь, руки как крылья помогают движению.

В прыжке поднимитесь в вертикальную позицию, одновременно взмахните крыльями (руками), в усилии поднять тело.

Взлетите в последовательном движении вперед, некоторым образом похожим на плавание. В то время как тело выполняет эти плавательные движения, существует только одна точка контакта с полом (например, подушечка пальца одной стопы): сделайте быстрый скачок опять-таки на подушечке пальца одной стопы. Другой метод выглядит следующим образом: воскресите в памяти ощущение полета, испытанное во сне, и произвольно воссоздайте эту форму полета.

Приземлитесь как птица.

Примечание. Чередуйте эти упражнения с другими, основанными на падении, кувыркании, скачках и т. п. Надо нацеливаться на достижение прыжка, который начинается подобно взлету птицы и заканчивается так, как она приземляется.

//-- Упражнение «Серия скачков и кувырков» --//

Кувырки вперед с использованием рук для поддержки.

Кувырки вперед с помощью рук.

Кувырки вперед без использования рук.

Кувырки вперед с окончанием на одной ноге.

Кувырки вперед, руки за спиной.

Кувырки вперед при касании пола одним плечом для поддержки.

Кувырки назад.

Кувырок с неподвижным как у марионетки телом, как если бы внутри была пружина.

//-- Упражнение «Прыжок тигра» --//

Бросаясь вперед, или без подготовительного разбега, руки вытянуты: перепрыгнуть через препятствие в кувырке, приземлиться на одно плечо. Подняться в том же движении.

Прыжок тигра в высоту.

Прыжок тигра в длину.

Прыжок тигра с непосредственно следующим за ним кувырком назад.

Прыжок тигра в одновременном выполнении двумя актерами, которые встречаются в воздухе на разной высоте.

Прыжки тигра в чередовании с кувырками в ситуациях борьбы с использованием палок и другого оружия.

Примечание. Во всех этих упражнениях, кроме исследовательского фактора и изучения собственного организма, присутствуют также элементы ритма и танца. Упражнения, в частности, в случае с вариациями борьбы, выполняются под звуки бубна или другого предмета, так, что оба, и выполняющий упражнение, и выбивающий ритм, импровизируют и обеспечивают друг другу стимул. В секвенциях борьбы физические реакции сопровождаются спонтанными нечленораздельными криками. Актер должен объяснять все эти полуакробатические упражнения собственными побуждениями, подчеркивая построение начальной и конечной фаз упражнения.

### **Часть шестая. Упражнения для стоп**

//-- Упражнение первое (дежа) --//

Лечь на пол и несколько приподнять ноги: проделать следующие движения со стопами: Стопы вперед-назад Стопы в стороны Вращательные движения стоп

//-- Упражнение второе (стоя) --//

Исходное положение – стоя. Руки вытянуты, опуститесь на колени, стопы должны оставаться в том же месте все время и лежать плоско на полу. Пройтись по ребрам стоп.

Пройтись, пальцы обращены внутрь, то есть носки смотрят внутрь, пятки удалены друг от друга.

Пройтись на носках.

Пройтись на пятках.

Подверните пальцы ног под подошву, затем разожмите их и подтяните вверх, в обратном направлении.

Упражняйтесь в поднимании пальцами стопы с пола маленьких предметов (спичечный коробок, карандаш).

Внимание! К этой серии упражнений Гротовский рекомендует добавить упражнения из арсенала пантомимы, сконцентрированные, главным образом на руках и ногах. Кроме того, опять-таки с опорой на идеи Мейерхольда, он советует участникам тренинга на этом этапе попробовать такое упражнение.

//-- Упражнение «Игра на бегу» --//

Разумеется, всем известны логические и словесные игры наподобие игры в слова, в города, в «я знаю пять имен», игры, в которых нужно нанизывать цепочки слов на одну букву, игры

типа «Баранья голова» или «Я еду в Африку». Выберите любую игру такого рода, не требующую ведения записей, тренирующую смекалку и память. Обычно в нее играют сидя, но ваша задача – сыграть в эту же игру, сочетая ее с ходьбой или бегом (допустим, по кругу). Главная цель упражнения – приучить актера выполнять несколько задач одновременно и тем самым укрепить его умение сосредоточиваться.

### **Часть седьмая**

//-- Упражнение «Ритмическая ходьба» --//

Руки вытянуты в стороны: вращать плечами и руками, отставив локти как можно более назад, кисти рук вращать в противоположном направлении от направления движения плеч и рук: все тело усиливает эти движения: при вращении плечи подняты, голова втянута в плечи. Представьте, что вы дельфин, и постепенно усиливайте ритм вращений, тело должно как бы расти в высоту, ходьба на носках.

//-- Упражнение «Перетягивание невидимого каната» --//

Мнимая веревка натянута перед вами и предназначена для того, чтобы помочь вам в продвижении вперед: не руки и кисти толкают ваше тело, а стержень, который движется по направлению к рукам: продвигайтесь, пока нога сзади не коснется коленом пола: движения должны быть резкими и сильными, как если бы нос корабля рассекал большую волну.

//-- Упражнение «Прыжок» --//

Сделайте прыжок вперед на носках, согнув колени при приземлении, вернитесь в положение стоя. Энергичным

и эластичным движением повторите прыжок еще раз, опять на носках, сгибая колени. Импульс происходит от бедер, которые действуют как рессора, регулирующая фазу сгиба и последующего прыжка, руки вытянуты в стороны, в то время, как одна ладонь отталкивает другую. У вас должно быть ощущение необычайной легкости, мягкости и эластичности как у морской губки.

//-- Упражнение «Вращение» --//

Главная задача актера – совершать противоположные вращательные движения. Исходное положение – стоя, ноги расставлены: сделать четыре вращательных движения головой вправо, затем туловище влево, левой ногой вправо, бедром влево, лодыжкой вправо, и т. д., – правая рука влево, предплечье вправо, а сама кисть влево. Вовлечено все тело, но импульс исходит от основания спинного хребта.

Второй вариант. Исходное положение – стоя, ноги расставлены, руки вытянуты над головой, ладони касаются друг друга: вращение туловища с как можно большим наклоном к полу: вернуться в исходную позицию и, наклоняясь назад, закончить упражнения стоя.

//-- Упражнение «Ритмическая ходьба» --//

Первый шаг обычный, на втором – согнуть колено до положения, когда ягодицы коснутся пяток: тело остается напряжено, возвратиться в положение стоя в том же темпе и повторить то же чередование нормального шага с шагом, согнув колени.

//-- Упражнение «Импровизация с кистями рук» --//

Дотроньтесь, скользните, пощупайте, погладьте различные предметы, материалы, ткани – все тело выражает осязательные ощущения.

//-- Упражнение «Игры с собственным телом» --//

Поставьте перед собой конкретную задачу, такую как противопоставление одной части тела другой: правая часть изящна, искусна, красива, с привлекательными и гармоническими движениями – левая ревниво наблюдает за правой, выражая в своих движениях обиды и ненависти: она нападает на правую часть, чтобы отомстить за свою неполноценность, пытаясь унижить и разрушить ее: левая часть побеждает, но в то же время она непременно обречена проиграть, ибо без правой части она не может выжить, не может двигаться.

Это лишь один пример. Тело может быть легко разделено на две противоположные части, например, верхняя часть может быть отделена от нижней. Таким же образом могут противопоставляться одна другой отдельные конечности: кисть – ноге, одна нога – другой, голова – кисти и т. д. Главное – включить воображение, которое даст жизнь и значимость не только тем частям тела, которые непосредственно вовлечены в упражнения, но также и тем, что не заняты в них. Например, во время борьбы между руками, ноги могут выражать страх, а голова – удивление.

//-- Упражнение «Неожиданные движения» --//

Сделайте движение, как например, вращение рук. Это движение начинается в одном направлении, которое после нескольких секунд оказывается неправильным, то есть противоположным тому, которое подразумевалось. Тогда меняется направление после короткого момента неподвижности на правильное движение.

Другой пример. Начните медленную ходьбу как бы с усилием и трудом. Внезапно, остановитесь, на мгновение замерев, и начните бежать, очень легко и очень изящно.

## **Часть восьмая**

### **Упражнения по композиции**

Примечание: Эти упражнения основаны на жестикуляционных приемах, как в древнем и средневековом театрах Европы, а также в африканском и восточном театрах. Однако суть не в том, чтобы составить из жестов некий осмысленный язык или код (как делают, например, в Пекинской опере, где, чтобы изобразить определенный цветок, актер

совершает определенный и неизменный жест, унаследованный из вековых традиций). Ваша задача в том, чтобы композиция возникала непосредственно и спонтанно. Изначальной точкой таких жестикуляционных форм является возбуждение собственного воображения и открытие в себе первичных человеческих реакций. Конечным результатом станет живая форма, обладающая собственной логикой. Эти упражнения по композиции представляют безграничные возможности.

//-- Упражнение «Растение» --//

Представьте себе и покажите жестами цветение и увядание тела: как в дереве поднимается сок, начиная со стоп и распространяясь по всему телу вверх, достигая рук, которые стремительно расцветают, как, впрочем, и все тело. Во второй фазе – обратный процесс: ветви-руки увядают и умирают, дерево-тело высыхает и умирает.

//-- Упражнение «Младенец» --//

Это упражнение потребует предварительной подготовки, поскольку вам нужно будет изобразить младенца. Для начала понаблюдайте за новорожденным ребенком и сравните его реакции со своими. Затем отыщите признаки младенчества в собственном поведении. Найдите такие стимулы, которые бы вновь разбудили в вас инстинкты младенчества (например, близость человека, который внушает вам чувство безопасности, потребность в ощущении тепла, интерес к собственному телу, желание утешения). Попробуйте передать жесты и движения младенца.

### **Упражнения Эудженио Барба**

Еще один последователь Мейерхольда – режиссер Эудженио Барба, в 1964 году основавший в датском городе Хольстебро «Один-театр», своего рода лабораторию для изучения западных и восточных актерских техник. Предлагаем вашему вниманию ряд упражнений, которые были разработаны и проведены на его мастер-классах. [9 - Упражнения цитируются по материалам сайта: <http://www.biomeyer.com/stati.html>]

Внимание! Рекомендуется не только опробовать эти упражнения на практике, но обсудить их в группе и попытаться на их основе придумать свои.

//-- Упражнение «Соппротивление» --//

Для выполнения этого упражнения понадобятся широкие ремни из плотной ткани, длиной около полутора метров. Один из партнеров помещает ремень на бедра, а другой берется за его концы сзади и тянет партнера назад. Задача первого плавно идти вперед, преодолевая сопротивление. Позвоночник вертикально, взгляд перед собой, стопы параллельно. Чтобы удерживать равновесие, приходится «зацепляться стопами за пол», сгибать колени и сильно выдвигать вперед верхнюю половину корпуса – привычное равновесие между верхней и нижней половинами тела нарушается, рождая в теле напряжение. Воспроизвести то же без партера, сохраняя «качество энергии».



Упражнение связано с тем, что сценическое существование актера базируется на смещении центра тяжести тела, сознательно создаваемом нестабильном «балансе в действии», требующем «расширенного» расхода энергии. Для удерживания равновесия актер создает противоположно направленные силы в теле – «танец оппозиций».

//-- Упражнение «Стул» --//

Это упражнение на «двунаправленное движение». Суть его в том, чтобы медленно садиться на стул, но так, чтобы не сесть на него.

//-- Упражнение «Змея» --//

В основу этого упражнения было положено изречение Ежи Гротовского: «Актер – это не лицо, актер – это позвоночник». Кроме того, в упражнении были использованы элементы восточных танцев. Следует отметить, что на занятиях у Барбы упражнение выполнялось под музыку знаменитого композитора-минималиста Майкла Наймана.

Представьте себе, что ваш позвоночник – танцующая змея. Начинайте со спиралеобразных движений головы. Затем подключите шею, грудную клетку, таз. Руки держите свободно. Движения маленькой амплитуды выполняются очень быстро, взгляд должен быть расфокусированным. По мере увеличения амплитуды движения замедляются, взгляд становится сфокусированным, «жестким». Стоп! Остается сжигающий взгляд – концентрация энергии в точке в груди. В момент остановки движения происходит своего рода скачок энергии, жизнь максимально расширяется при минимуме активности.

Итак, в этой части книги вы познакомились с уникальной методикой В. Э. Мейерхольда – «биомеханикой», которая стала фундаментом для многих мастеров современного театра. Как вы уже поняли, биомеханические этюды Мейерхольда невозможно свести к простым упражнениям по сценическому движению; они представляют собой гораздо более масштабный тренинг, который помогает добиться гармоничного взаимодействия души и тела. В этом смысле биомеханика наследует йоге и другим духовно-телесным практикам. Любой начинающий актер или тот, кто еще только стремится им стать, согласится: раскованность, умение управлять собой – и телом и душой, – на сцене нужны как воздух. Именно этот воздух и дарит вам система Мейерхольда.

## **Литература**

1. Березкина-Орлова В. Б., Баскакова М. А. Телесно-ориентированная психотехника актера. // [http://psy-tech.ru/psychology/baskakova-orlova/body-orient\\_actors\\_psychotechnique.php](http://psy-tech.ru/psychology/baskakova-orlova/body-orient_actors_psychotechnique.php)
2. Гарин Э. П. С Мейерхольдом. М.: 1974.
3. Гиппиус С. Гимнастика чувств. Серия: Золотой фонд актерского мастерства. Актерский тренинг. СПб.: «Прайм-Еврознак», 2008.

4. Гладков А. Мейерхольд. В 2-х т. М.: Союз театральных деятелей. 1990.
5. Зингерман Б. На репетициях у Мейерхольда 1925–1938. В кн.: Мейерхольд репетирует в 2-х т. Т. 2. М.: 1993.
6. Ильинский И. В. Сам о себе. М.: 1984.
7. Иванов И. С, Шишмарева Е. С. Воспитание движения актера. – М., Художественная литература, 1937.
8. Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера. Изд. 3-е, испр. и доп. Учеб. пособие для институтов культуры, театральных, и культ. – просвет. училищ. М.: «Просвещение», 1973 г.
9. Карпов Н. Уроки сценического движения. – М.: «ГИТИС» 1999 год, а также: [http://www.theatre-studio.ru/library/karpov\\_n/lessons.html](http://www.theatre-studio.ru/library/karpov_n/lessons.html).
10. Кузина Е. Е. Энергия актера: миф и практика // Театральная жизнь. № 3. 2008. С. 66–68.
11. Кох И. Основы сценического движения. СПб.: «Планета музыки», 2010.
12. Малюгин В. Список литературы по сценическому мастерству. <http://mavlad2.narod.ru/library.htm>
13. Мейерхольд В. Э. Актер будущего и биомеханика//Мейерхольд В. Э. Статьи. Письма. Речи. Беседы. М.: Искусство, 1968. Т. II. С. 486–489.
14. Мейерхольд В.Э. Биомеханика. Курс 1921–1922 // Мейерхольд: К истории творческого метода. СПб.: 1998.
15. Мейерхольд В. Э. План курса по «Биомеханике» // Мейерхольд: К истории творческого метода. СПб.: 1998.
16. Мейерхольд В. Э. Наследие. М., 1998.
17. Мейерхольд В. Э. К истории творческого метода. СПб.: 1998.
18. Песочинский Н.В. Актер в театре Мейерхольда // В кн.: Русское актерское искусство XX в. СПб.: 1992.
19. Песочинский Н. В. Биомеханика//Театральные термины и понятия. СПб.: РИИИ, 2005.
20. Рудницкий К. Л. Режиссер Мейерхольд. М.: 1969.
21. Цзен Н. В., Пахомов. Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: «Класс», 1999.

22. Эйзенштейн С. М. Лекция о биомеханике. 28 марта 1935 г. // Мейерхольд и другие. Документы и материалы. М.: О. Г. И., 2000.

### **Часть третья**

#### **Актерский блиц-тренинг по Михаилу Чехову**



Этот актер и режиссер навсегда останется одной из самых таинственных фигур театра и кино, причем не только русского, но и мирового. О Михаиле Александровиче Чехове говорят, что подобные ему рождаются раз в столетие. Однако точнее будет сказать, что Чехов был единственным и неповторимым в своем роде. Актер-легенда, автор нескольких книг, яркий, самобытный режиссер, наконец, блестящий преподаватель, оставивший след не только в русской, но и в зарубежной культуре. Долгое время мало кто знал, что именно Чехову Голливуд обязан целым созвездием своих звезд.

Благодаря Чехову засияли звезды Грегори Пека и Юла Бриннера, Гэри Купера и Энтони Куина. В методике Чехова коренится тайна магнетического очарования самой Мэрилин Монро, единственной из сонма красавиц-блондинок той поры, кому удалось стать актрисой-символом, актрисой-идеалом, актрисой-эталоном! Монро брала у Чехова частные уроки драматического искусства и дружила с самим мастером и его семьей.

Тайна успеха голливудских звезд разъяснилась сравнительно недавно, когда маститый актер Энтони Куин в своей книге мемуаров рассказал, что зажигателем голливудских звезд был не кто иной, как эмигрант из России, Михаил Чехов. Он натаскивал американских актеров даже в те годы, когда отношения США с Россией были напряженными. Но, хотя к русским как таковым в Америке не благоволили, для Чехова-преподавателя всегда делалось исключение, и актеров возили к нему на уроки тайно. Из уст в уста передавались слухи о том, что Чехов владеет каким-то секретом и что никто лучше него не умеет сделать из актера профессионала высшей пробы.

Факты говорят сами за себя – из 300 номинантов за все время существования премии Американской киноакадемии «Оскар» 165 актеров были учениками Чехова или его школы. Более того, многие звезды, которые сияют нам и поныне, тоже прошли школу Чехова. Джек Николсон, Харви Кейтель, Брэд Питт, Аль Пачино, Роберт де Ниро – все они обучались по чеховскому методу, в студии его имени или у его последователя Ли Страсберга. Высот славы и успеха все эти актеры достигли только благодаря методике Михаила Чехова. Она остается актуальна и по сей день – разумеется, не только в Америке, но и по всему миру.



Возможно, уникальность методики Михаила Чехова в том, что, фиксируя свои идеи и открытия на бумаге, он писал о том, что пропустил через себя, осмыслил и пережил на собственном опыте, а не просто наблюдал, работая с актерами. Неповторимость учения Чехова и в том, что оно позволяет нам взглянуть на сцену сразу с двух точек зрения – и актера, и режиссера, а значит, предлагаемый читателю блиц-тренинг пригодится не только начинающим актерам, но и тем, кто видит свое будущее в режиссуре.

Методика Чехова дает любому желающему серьезную профессиональную базу, позволит стать разносторонним актером, преодолеть неуверенность и главное, как говорили древние, познать самого себя. Наш блиц-тренинг основан на всем творческом наследии Михаила Чехова. Известно, что интуитивные озарения и откровения сложнее всего поддаются систематическому и рациональному изложению. Тем не менее, усилия Чехова, предпринятые, чтобы поделиться профессиональными находками с коллегами, оправдали себя.

В основу блиц-тренинга положены две книги мастера, «Путь актера» и «О технике актера», а также статьи и многочисленные письма. Составляя тренинг, мы постарались

отобрать самое главное и важное из всего наследия Чехова, причем акцент был сделан на книге «О технике актера» как на наиболее систематизированном изложении методики. Практический материал также дополнен упражнениями и тренингами, собранными Михаилом Кипнисом, поскольку они во многом следуют методам и самого М. Чехова, и его учителя – К. С. Станиславского.

В своей методике актерского мастерства Михаил Чехов отчасти опирался на находки и приемы, описанные его учителем, К. С. Станиславским. Но во многом Чехов пошел дальше Станиславского. Он старался облечь в слова собственные актерские откровения, донести до читателя секреты, которые позволяли ему играть на сцене не просто блестяще, но, по воспоминаниям современников, гениально.<

> Данный блиц-тренинг обучает актеров на созданных Чеховым фундаментальных психофизических (душа тела) упражнениях, которые развивают способности актера для концентрации, воображения и спонтанности. Действующая программа обучения по Чехову включает упражнения на воображаемый центр и воображаемое тело, импровизацию и ансамбль, психологический жест, атмосферы и создание образа. В частности, в блиц-тренинг включен раздел, посвященный уникальным авторским упражнениям М. А. Чехова, посвященным ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ЖЕСТУ – тайному ключу к любой роли и любому образу.

### **Теория Чехова**

Хотя большинство актерских и режиссерских находок Михаила Александровича Чехова были интуитивными, он верил в возможность донести до своих учеников (и в бытность свою в России, и позже, на Западе) основные теоретические принципы актерского мастерства. Разумеется, он был в большей степени практиком, загружавшим студийцев и позже голливудских актеров бесконечным разнообразием этюдов. Тем не менее, Чехов написал несколько лекций об актерском мастерстве, в которых и постарался изложить свои теоретические соображения. Отчасти эти лекции возникли вследствие его стремления ответить восхищенным ученикам и поклонникам на вопрос «в чем ваша тайна, тайна актерского дарования?» Следует сказать, что все пять лекций вошли в золотую копилку театральной теории, однако, поскольку Чехов писал и говорил так же эмоционально, как и играл на сцене, для неподготовленного читателя тексты его лекций – «крепкий орешек». Чтобы облегчить вам задачу, предлагаем своего рода выжимку, выборку наиболее значимых положений теории Чехова.

### **Чувства и чувствительность**

По словам Чехова, главная задача актера – это научиться вызывать у себя определенные чувства и эмоциональные реакции. «Для того чтобы пробудить наши чувства, потребуется определенная психологическая подготовка», – утверждает Чехов. [24]

Чехов выделяет существенное отличие повседневной жизни от театральной:

Мы можем понимать то или иное чувство, мы можем хотеть его испытать, потому что это требуется персонажу, которого мы играем, но мы не находим прямого пути к этому чувству. Оно может оказаться весьма капризным и не возникнуть в нашей душе также легко и спонтанно, как это происходит в обычной жизни. Значит, нам надо прибегнуть к каким-то способам, чтобы пробудить, вызвать в себе чувства, необходимые по роли.

По Чехову, существует два способа вызвать в себе нужные по роли чувства:

- Эмоциональная память. «Обратившись к „эмоциональной памяти“, мы вспоминаем пережитые нами чувства, подобные тем, которые, как нам кажется, должен испытывать наш герой. Надо вспомнить их и пережить их заново, нужно извлечь их из нашего подсознания и оживить их в надежде на то, что эмоциональная память пробудит в нас сценические чувства, которые, вспыхнув в нашей душе, станут переживаниями героя».

- Ощущение – «непосредственный, прямой, спонтанный способ пробудить, вызвать чувства».

У каждого из способов есть свои недостатки. Минус первого заключается в том, что «он требует длительного времени и является очень и очень сложным и тонким средством пробуждения необходимых чувств... (...) С этим процессом использования личных, реально пережитых чувств связаны две опасности. Одна из них заключается в том, что можно «завязнуть» в чувствах, вызванных из прошлого и вновь переживаемых нами. Завязнуть и не суметь избавиться от них, и они так и будут следовать за нами, как призраки. Это обеднит наши сценические чувства, сделает их слишком личными, эгоистичными, то есть такими, какими они и были в соответствующий момент в прошлом. Такие чувства непригодны для сцены, они слишком субъективны, личностны, и наблюдать их очень неприятно. Зрителя они отталкивают – он всегда чувствует, что эти чувства чересчур уж личны, и не хочет видеть, как вы действительно страдаете, действительно плачете, действительно радуетесь».



Слишком субъективные, личные чувства отталкивают зрителя.

Поясним, о чем речь, на примере. Конечно, читателю знаком классический роман Сомерсета Моэма «Театр» (или его экранизации – отечественная с Вией Артмане или зарубежная с Аннет Беннинг). Помните эпизод, когда главная героиня-актриса, Джулия Ламберт, начинает вкладывать в свою сценическую игру подлинную боль отвергнутой любви, которую переживает в реальной жизни? Стоит ей доиграть и удалиться за кулисы, как режиссер тотчас беспощадно сообщает ей, что она, опытейшая примадонна, сегодня играла отвратительно – истерично, натуралистично. Именно о подобной опасности и предупреждает Чехов, когда призывает четко различать сценическую жизнь и повседневную явь:



Сценическая жизнь имеет свои законы. Переживаемые на сцене чувства не вполне пронизаны неким художественным ароматом, что совершенно несвойственно тем чувствам, которые мы испытываем в жизни и которые так же безвкусны, как разогретое вчерашнее блюдо.

М. Чехов

Вторая опасность, по мнению мэтра, коренится в исконных свойствах человеческой психики, которые крайне трудно перебороть: «Сама наша природа требует, чтобы мы забывали личные переживания, давали им погрузиться в наше подсознание.

Если же мы не в состоянии забыть наши переживания или если мы постоянно извлекаем их из памяти и «подогреваем» их, это может привести к опасным последствиям. Мы можем утратить душевное равновесие, мы можем стать психически неуравновешенными, беспокойными, в нашем сознании, в нашей душе могут возникнуть всякого рода отрицательные явления». Чехов знал, о чем говорил: он не раз переживал приступы неврастения. Те из читателей, кто отличается тонкой душевной организацией и ранимостью, но все же хочет быть актером, должны принять во внимание это предостережение и поберечь себя!

В своей работе актер должен использовать:

– подсознание – хранилище архетипических чувств, то есть таких, которые знакомы всем людям и объединяют их на уровне бессловесного понимания. Чехов сравнивает наше подсознание с лабораторией, где можно синтезировать что угодно.

– личную чувственную/эмоциональную память, которая хранит воспоминания, впечатления и образы, понятные лишь нам самим и способные сработать «катализаторами» только для одного конкретного человека. Например, для кого-то чувственное воспоминание о запахе опавшей листы будет катализатором для радости, для кого-то – воскресит чувство обиды или горя. Это глубоко индивидуально, но и этим источником актер должен уметь пользоваться в совершенстве.



Способы притворства

На актерских семинарах преподаватели так и сыплют терминами: память чувств, эмоциональное воспоминание, перенос, аффективная память и так далее. Я предпочитаю

использовать их как можно реже, потому что мне кажется, что из-за терминов подход к актерской игре становится чересчур аналитическим. Люди путаются, и это мешает им играть. На самом деле, все сводится к притворству. Например, вы «переносите» на стакан воды качества виски. Она жжет вам горло, когда вы ее глотаете.

А теперь «перенесите» на воду качества лимонада. Вы чувствуете, как его пузырьки играют у вас во рту. Вы не набираете полный рот, а глотаете по чуть-чуть. И так далее. Дети постоянно играют в подобные игры.

Станиславский придумал термин «аффективная память». Он заимствовал идею у французского психолога Теодуля Рибо (1839–1916). Рибо заметил, что человек легко вспоминает о давнишних событиях, если в памяти сохранились воспоминания о физических ощущениях. Эта особенность лежит в основе «эмоционального воспоминания» и «чувственной памяти», о которых писал Ли Страсберг. Если вы играете сцену на залитом лунным светом пляже, вы извлекаете лунный пляж из своего прошлого. Вы чувствуете ветерок? Воздух холодный или теплый? С каким звуком плещется вода? Видите на горизонте корабли? У вас босые ноги? Вы ощущаете мокрый песок между пальцами? Актерская игра – это притворство. Не позволяйте многочисленным терминам вас запутать.

Эд Хуке. Актерский тренинг

По мнению Чехова, чтобы воскресить то или иное чувство, достаточно усилия воли: «Все, что вам требуется, это приказать себе испытать то или иное ощущение. Эти ощущения настолько сильны и могущественны, что немедленно пробудят в вас необходимые чувства. Мы не можем приказать себе почувствовать печаль или радость. Но мы можем приказать себе испытать ощущение печали или радости. Есть различие между чувствами и ощущениями. Чувства, как я вам уже говорил, капризны и, возможно, не подчинятся вам, в то время как ощущения всегда в вашем распоряжении. Вы всегда можете вызвать их у себя, сказав себе: «Я хочу испытать ощущение радости, отчаяния, счастья». [24]



Мы не можем приказать себе почувствовать печаль или радость. Но мы можем приказать себе испытать ощущение печали или радости.

М. Чехов

### **Внешние стимулы: польза или вред?**

Очень важным Чехов считал ответ на вопрос о правомерности применения внешних стимулов (произведений искусства – живописи, музыки, поэзии), которые помогали бы вызвать нужные чувства. Этот вопрос в наши дни стал еще актуальнее, поскольку к



данному списку добавилось и кино, проделавшее огромный рывок вперед со времен Чехова. Будучи человеком разносторонне эрудированным и очень начитанным, как многие представители русской культуры рубежа XIX–XX веков, Михаил Александрович все-таки призывал своих учеников обходиться без внешних стимулов:

Конечно, все другие формы искусства полезны для развития творческих способностей актера – в этом не приходится сомневаться. Но, строго говоря, нет необходимости использовать какую-либо другую форму искусства, для того чтобы испытывать ощущения. Почему? Потому что наши чувства, эмоции, побуждения и все, что мы называем своей личной жизнью, пройдя в нашей тайной лаборатории испытание страхом забвения, становится составной частью, элементом нашей психики». И далее читаем: «Эти ощущения также непосредственны и элементарны, как и ощущения, связанные с нашими чувствами. Сами чувства могут быть чрезвычайно сложными, но ощущения всегда очень просты. Вот почему я рекомендую прибегать при работе над ролью к ощущениям, а не к чувствам. Как я уже сказал, чувства сами откликнутся, сами явятся на наш призыв, если мы будем стараться вызвать их с помощью ощущений. Другого пути нет. [24]



Работая над ролью, мы должны забыть о своих чувствах и концентрироваться только на ощущениях, особенно в самом начале работы.

М. Чехов. Лекция «О пяти принципах внутренней актерской техники»

### **Как бороться с упадком сил?**

В ходе лекции Чехов подробно ответил на вопрос о том, как справиться с упадком сил и отсутствием вдохновения для роли. Этот вопрос в наши дни тоже стоит остро как никогда, поскольку уровень стресса у современного человека в силу разных причин зачастую значительно выше, чем сто лет назад. Отвечая, Чехов опирался на собственный опыт:

«Отсутствие творческого настроения – свидетельство того, что вы потеряли интерес к своему актерскому пребыванию на сцене... необходимо пробудить интерес к тому, что вы уже не раз делали на сцене во время предыдущих спектаклей. Как пробудить этот интерес? (...) Прежде чем начать репетицию или спектакль, нужно каждый раз выбрать в качестве отправной точки, трамплина какой-то определенный пункт нашего метода. Это может быть все что угодно: излучение, атмосфера, задача, чувство целого, чувство формы – что хотите. Вы начнете репетировать или играть спектакль, постоянно имея в виду этот конкретный пункт, и ваше внимание сосредоточится на творчестве, на одной из его проблем. (...) Ручаюсь вам, чувство вялого равнодушия тут же исчезнет само собой, и вы можете смело забыть о том пункте нашего метода, который вы выбрали, – он был нужен только как опора, чтобы начать репетировать или играть».

### **Пять принципов внутренней актерской техники**

Исходя из знаний и опыта, накопленных за много лет работы режиссера и актера, М. А. Чехов говорил о пяти основных принципах актерской техники. Думается, они ничуть не устарели и в наши дни.

//-- 1. Принцип первый --//

Необходимо развивать тело с помощью психологических средств, а не в отрыве от души.

Чехов советует развивать тело «... изнутри, с помощью нашей психики, а не только внешними средствами, которые, возможно, очень хорошо развивают нас физически, но мало что дают нам, актерам, в творческом плане».

Это означает, что любые физические упражнения нужно понимать и выполнять как психофизические, то есть иметь в виду именно психологический аспект: «пусть наше тело наполнится психологическими ценностями, будет насквозь пронизано ими».

Как этого добиться? «Все средства подключения психики – развитие нашего воображения или, например, использование психологического жеста – превращают физические упражнения в психофизические».

//-- 2. Принцип второй --//

Для актера важно использовать не только физические, но и скрытые, неявные выразительные средства.

Этот принцип можно обозначить как «невидимые выразительные средства». Профессиональная актерская игра, по Чехову, несводима к простому произнесению текста и движению на сцене, пусть даже актер великолепно владеет телом и голосом. Чехов подчеркивает, что актер должен применять и иные средства. Среди них – атмосфера, которая имеет две разновидности.

– общая атмосфера, которая характерна для пьесы в целом или для части ее;

– личная, индивидуальная атмосфера того или иного персонажа.

(Обратите внимание: подробнее речь о чеховском понимании атмосферы пойдет в том практическом разделе книги, где изложены его авторские упражнения на проработку атмосферы и психологического жеста. Такая структура изложения материала нужна для того, чтобы перед выполнением упражнений вы могли настроиться на соответствующий лад и полностью осознавать, зачем и для чего нужны эти упражнения.)

Следуя за Станиславским, Чехов говорит и о важности других средств:

– излучение или психологический жест;

– идея пьесы.

По мнению Чехова, безыдейных пьес просто не существует, хотя порой случается слышать заявления, будто «спектакль, театр должны быть занимательными, а идея пьесы – то, что хочет сказать зрителю автор или сам актер, – не имеет значения». Даже если актеру приходится играть в сугубо развлекательной постановке, он не должен опускать профессиональную планку! Это наставление звучит особенно современно, поскольку в наши дни начинающие актеры заявляют о себе на телевидении, в развлекательных программах и сериалах. К ним и обращены слова Чехова:

Что значит – развлекать зрителя? Это значит сделать наши спектакли – разумеется, с соблюдением требований хорошего вкуса – зрелищными. Элемент театральности, развлекательности – в противоположность плоской натуралистичности – должен присутствовать в каждом спектакле, какой бы неявный смысл ни скрывался за этим элементом развлекательности. Лучший способ выявить этот смысл – обратиться к тому, что Станиславский называл сверхзадачей всей пьесы и каждого персонажа в отдельности. [24]

//-- 3. Принцип третий --//

Только дух и разум в гармоническом равновесии делают актера актером.

Даже сам Чехов в своей лекции не сразу подобрал слова, чтобы очертить суть третьего принципа, поскольку он роднит актерскую игру с духовными практиками, с подлинным служением зрителю, со своего рода постоянным подвигом, только не в монастырском уединении, а в миру. Современному человеку, для которого различные духовные практики, как восточные, так и христианские, не в новинку, этот принцип, возможно, будет понятнее, чем голливудским слушателям лекции, которые в те годы были замкнуты на западной цивилизации. Особенно внятен он тем из читателей и начинающих актеров, кто относит себя к людям религиозным.

Суть третьего принципа – всегда вводить в актерскую игру духовный элемент, пусть поначалу и в скромных, ограниченных масштабах. Чехов призывает всегда отдаваться актерской работе полностью, до глубины души, чтобы в ней было задействовано наше «так называемое высшее "я", наше лучшее "я" (...) духовный элемент или, точнее, эти искры от пламени, лучи, идущие от нашего высшего, сияющего духовного начала». Любое упражнение, любой этюд, любой фрагмент, сыгранный на сцене, должен, по Чехову, таить в себе зерно духовного служения: «Даже такую простую вещь, как создание чувства ансамбля у исполнителей, невозможно было бы осуществить без вмешательства нашего духа. (...) Создавать единство из множества – таково одно из самых важных назначений нашего духа, особенно в области искусства и тем более в профессии актера. Ведь мы никогда не творим одни. Мы творим вместе с драматургом, с режиссером, со всеми нашими коллегами – актерами».

Обязательно помните об этом призыве в процессе практических занятий!

Чтобы помочь ученикам добиться торжества духа в работе, Чехов дает совет, который, возможно, звучал для тогдашних его западных слушателей парадоксально, однако будет

понятен современному читателю, имеющему представление о медитации, интуитивном познании и других духовных практиках:

## АКТЕРУ НУЖНО ИНОГДА ОТКЛЮЧАТЬ РАССУДОК!



Все моложе и моложе чувствует себя тот, кто вступает в мир воображения. Теперь он знает: это рассудок старил его душевно и делал таким негибким.

Р. Мейер (Эпиграф к книге АЛ. А. Чехова «О технике актера»)

Вот как расшифровывает этот совет сам Мастер:

Самый большой и опасный враг нашего высшего «я» – это наш мелкий, холодный, аналитический, расчетливый и прагматичный рассудок, всегда что-то высматривающий, вынюхивающий, вечно полный подозрений, всем и всеми недовольный, все критикующий. Эгоистичный по природе, он стремится все разделять, изолировать, разъединять. Изо всех сил борется он с благородными устремлениями нашего творческого «я», цель которого – объединять. И рассудок часто побеждает, потому что это очень агрессивный элемент нашей психики».

Здесь речь идет среди прочего и об актерском самолюбии, о пресловутом стремлении «тянуть одеяло на себя» в ущерб общим целям и задачам, из эгоистических побуждений и элементарного тщеславия. Это естественное для многих актеров побуждение, особенно когда перед внутренним взором маячит соблазн славы, но, тем не менее, Чехов настоятельно советует смирять себя и в то же время полагаться на свою интуицию. Коротко говоря, ни сердце, ни рассудок не должны перевешивать.



Плоды подлинного разума, то есть действительно светлые идеи и мысли, должны и могут рождаться в глубине нашего сердца. Мы должны найти в себе наше мыслящее сердце.

М. Чехов. Лекция «О пяти принципах внутренней актерской техники»

//-- 4. Принцип четвертый --//

Вдохновение вызывают не какие-то отдельные элементы практик и тренировок, а метод в совокупности.

Этот принцип можно вкратце сформулировать так.

Актеру не следует пренебрегать отдельными частями творческого метода и тренинга, но использовать их все в совокупности, поскольку только так он добьется результата. Успех в освоении одного навыка неизбежно повлечет за собой успех в других областях. Главное – начать и не отступаться! Этот принцип особенно важен для тех, кто склонен быстро опускать руки в случае неудачи на начальных стадиях занятий.

Чехов пишет:

Если мы научимся правильно использовать каждый отдельный пункт метода, у нас будет больше возможностей простым усилием воли приводить себя в состояние творческого вдохновения. Если вы правильно используете хотя бы один из пунктов, то увидите, что и другие пункты оживут сами собой. Они откликнутся немедленно, и чем лучше мы научимся использовать каждый пункт в отдельности, тем больше будет вероятность того, что использование одного будет воспалять все остальные и мы сможем вызывать в себе творческое горение всякий раз, когда захотим.

//-- 5. Принцип пятый --//

Талант «включается», если над этим работать.

Данный принцип связан с вопросом о свободе таланта, во все времена волновавшим актеров. Что именно помогает высвобождению таланта, его развитию и расцвету? По мнению Чехова, ответ прост: нужно лишь последовательно и упорно следовать четырем предыдущим принципам, и не отступаться от намеченной цели.



Душа художника не терпит насилия над собой. Это знает, вероятно, всякий из вас. Ей нельзя приказывать: «люби», «страдай», «радуйся» или «ненавидь». Она останется глуха к приказаниям и не отзовется на насилие. Душу можно только увлечь.

М. Чехов. Из статьи в защиту системы Станиславского. Журнал «Горн» (1919, кн. 2/3)

А теперь – время приступать к занятиям!

## **Практические занятия**

### **Как проводить занятия**

Каждое занятие рекомендуется начинать с разминки – с простых физических упражнений, в том числе и дыхательных. Проводить занятия нужно в хорошо проветренном помещении. Хорошо также, если в помещении для занятий имеются

зеркала, в которых человек может увидеть себя в полный рост. Для выполнения упражнений вам понадобятся также удобная одежда и обувь.

Как и в предыдущей главе, при проведении этого тренинга рекомендуется постоянный разбор всех занятий, оценка и самооценка качества работы каждого участника тренинга. Хорошим подспорьем в развитии объективной самооценки будет ведение актерского дневника, в который вы будете заносить все свои ощущения и наблюдения.

### **Наставление мастера**

А теперь, для создания рабочего настроения, прочитайте советы, которые перед началом практических занятий давал своим ученикам сам Михаил Александрович Чехов. Это выдержка из книги «О технике актера».

Положите в основу вашей практической работы над методом упражнения на внимание и воображение. Делайте их систематически ежедневно. Остальные упражнения делайте в порядке, который покажется вам правильным для вас, для вашей творческой индивидуальности. Проработав некоторое время над выбранными вами упражнениями, переходите к другим. Вы скоро заметите, что все они органически связаны друг с другом, и вы без труда сможете сделать правильный выбор дальнейших упражнений.

Делая упражнение, представьте себе по возможности ясно, каков должен быть их идеальный результат. Если вы будете держать этот идеал в вашем сознании, он будет направлять вашу практическую работу. Не торопите наступления результата. Нетерпеливое отношение к работе отдалит вас от намеченной цели.

Выполняйте вначале упражнения, точно следуя их описанию. По мере того как ваша душа начнет усваивать их, вы научитесь пользоваться ими свободно и, возможно, внесете в них свои индивидуальные изменения. На репетициях, в моменты, когда вспыхивает вдохновение, метод должен быть забыт. Но возвращайтесь к нему тотчас же, как только почувствуете, что вдохновение оставило вас.

Не анализируйте излишне результатов вашей работы над методом, но делайте все новые и новые усилия. Когда появятся настоящие результаты, вы безошибочно узнаете их, без того чтобы преждевременным вмешательством рассудка убить непосредственное отношение к методу.

Чем сознательнее и сосредоточеннее вы работаете над методом, тем вероятнее возможность, что в вас возникнет чувство: я теряю прежнюю непосредственность. Но часто незнание и поверхностность принимают вид непосредственности. Истинная непосредственность, присущая талантливому актеру, вспыхивает и расцветает в нем с новой силой после систематической, сознательной и упорной работы.

Вы лучше поймете и легче усвоите сущность каждого упражнения, как и всего метода в целом, если скажете себе: меня, как артиста, отличает от обывателя (не артиста) моя способность видеть и передавать явления окружающего мира так, как этого не может сделать обыватель, – и если затем спросите себя: в каком смысле «открывает мне глаза»

каждое данное упражнение и в какой мере оно увеличивает мою способность передавать увиденное средствами моего искусства?

Вы не должны смущаться, если в процессе усвоения метода вам будет казаться, что применение его в практической работе требует от вас больше времени и сил, чем это было прежде, когда вы работали без метода. После того как метод будет усвоен вами, вы будете достигать больших результатов в кратчайший срок. То, что вы делали прежде наугад, полагаясь на «счастливым случай», вы будете делать теперь целесообразно и в силу приобретенных вами новых способностей.

Старайтесь рассматривать каждое упражнение как маленькое, законченное в себе произведение искусства. Выполняйте каждое упражнение ради него самого. «Недостаточно сделать шаг вперед, ведущий к определенной цели, – сказал Гете, – нужно, чтобы каждый шаг сам по себе был целью». То же имел в виду и Леонардо да Винчи, когда говорил: «Надо любить вещь ради нее самой, а не ради чего-то другого».



Старайтесь рассматривать каждое упражнение как маленькое, законченное в себе произведение искусства. Выполняйте каждое упражнение ради него самого.

М.Чехов

### **Разминка**

На разных этапах своего творческого пути М. А. Чехов по-разному относился к вопросу о физических тренировках актеров, однако в основном склонялся к тому, что тренировки эти необходимы. Но во многом, как вы уже поняли из раздела о пяти принципах актерской техники, он представлял противоположность В. Э. Мейерхольду, который делал огромную ставку на акробатические навыки порой в ущерб психологизму и шел от внешнего к внутреннему. Чехов, напротив, следуя учению Станиславского, всегда двигался от внутреннего импульса, от движения души, которое должно было в идеале определять малейшее физическое движение актера. Так или иначе, разминка необходима, особенно актеру современному – ведь современные люди в большинстве своем страдают от гиподинамии, то есть недостатка движения.

Занятия по системе М. А. Чехова требуют не только отдачи, но и концентрации внимания, поэтому мы предлагаем вам начать с нескольких простых дыхательных упражнений в сочетании с растяжками. В основном эти упражнения взяты из области йоги, хотя часть адаптирована для рядового пользователя. Дело в том, что профессиональные актеры, ораторы и др. высоко ценят йогу. Почему? Ее методики дают возможность быстро успокоиться и сосредоточиться, отладить дыхание и, что немаловажно, много говорить, не уставая и не сажая связки.

## **Дыхательная разминка: восемь йоговских упражнений**

Эти упражнения йогов помогают научиться концентрации, самообладанию, а заодно – развить различные группы мускулов, что тоже принципиально важно для актера. Они оказывают тонизирующее действие, обеспечивают прилив энергии и не выматывают, так что у вас останутся силы для дальнейшего занятия. Пускай простота этих упражнений не заставляет читателей считать их мало интересными, потому что они являются результатами очень долгого опыта и практики со стороны йогов и представляют собою сущность многочисленных, серьезных и запутанных упражнений, от которых откинута все несущественные части и сохранены только наиболее важные.

Не обязательно проделывать весь комплекс упражнений, особенно если время занятий ограничено. Выберите наиболее понравившиеся.

### *//-- 1. Очистительное дыхание йогов --//*

У йогов есть излюбленная форма дыхания, которую они практикуют, когда чувствуют необходимость проветрить и очистить легкие. Очистительное дыхание проветривает и очищает легкие, возбуждает все их клеточки и повышает общее здоровье всего организма, освежая всю систему. Ораторы, певцы, учителя, актеры и люди других профессий, которым приходится сильно напрягать легкие, найдут это упражнение необыкновенно успокаивающим и поднимающим силы усталых дыхательных органов.

1. Вдохнуть полное дыхание через нос.

2. Удерживать дыхание на несколько секунд.

3. Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек, затем, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем, на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет весь выдохнут. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

Это упражнение будет действовать необыкновенно освежающим образом на всякого усталого, утомленного человека. С этим упражнением необходимо практиковаться до тех пор, пока оно не будет исполняться легко и естественно. Им можно также завершать каждое занятие актерского тренинга, особенно если вам пришлось много говорить.

### *//-- 2. Задерживание дыхания --//*

Это очень важное упражнение, которое имеет целью усилить и развить дыхательные мускулы, а вместе с тем и легкие. Частая практика этого упражнения неизбежно приведет к расширению грудной клетки. Йоги нашли, что временное задерживание дыхания после того, как легкие наполнены воздухом, приносит большую пользу не только дыхательным органам, но также органам пищеварения, нервной системы и всей крови. Временное задерживание дыхания очищает воздух, который остается в легких от прежних дыханий и содействует наилучшему поглощению кислорода кровью. (Кстати, установлено, что это упражнение лечит различные расстройства желудка, печени и крови. А еще оно



уничтожает дурной запах изо рта, который очень часто зависит просто от плохо вентилируемых легких.)

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.
2. Вдохнуть полное дыхание через нос.
3. Задержать дыхание в груди, насколько возможно дольше.
4. С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот.
5. Прodelать очистительное дыхание (см. упр. 1).

Человек, начинающий практиковать это упражнение, в начале может задерживать дыхание только на очень короткое время, но небольшая практика значительно усилит его способность в этом отношении. Если вы начнете проделывать это упражнение и захотите проверить, насколько усилится ваша способность задерживать дыхание, то произведите это упражнение с часами.

//-- 3. Проветриваем легкие --//

Это упражнение предназначено для того, чтобы возбуждать деятельность воздушных клеточек в легких. Но начинающий не должен злоупотреблять этим упражнением; вообще, это упражнение должно проделываться с большею осторожностью. После первых опытов некоторые могут заметить как бы легкое головокружение. В таком случае мы можем посоветовать им немного пройтись и на время прекратить упражнения.

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, держа руки по сторонам тела.
2. Вдохнуть воздух медленно и постепенно.
3. Выдыхая, медленно ударять по груди кончиками пальцев в разных местах.
4. Когда легкие переполняются воздухом, задержать дыхание и ударять по груди ладонями рук.
5. Прodelать очистительное дыхание (см. упр. 1).

Это упражнение очень сильно поднимает деятельность всего организма и играет большую роль во всех системах упражнений дыхания йогов. Оно нужно, потому что многие из воздушных клеточек наших легких становятся бездеятельными, вследствие нашей привычки к неполному дыханию. В результате этого многие клеточки почти атрофируются. Человеку, который неправильно дышал в течение многих лет, будет, конечно, нелегко возбудить к деятельности все долго не работавшие воздушные клеточки, но с течением времени это упражнение непременно приведет к желаемым результатам, и поэтому оно стоит того, чтобы им воспользоваться.



Если вы хотите научиться говорить полным голосом, лягте на спину и расслабьтесь. В этой позиции дышать неправильно невозможно. Когда вы окажетесь на полу, крикните в потолок: «Хо!». И еще раз: «Хо!». Вы обратили внимание на силу вашей диафрагмы? Положите на нее руку, чтобы почувствовать, а потом еще раз выполните упражнение. Так вы говорите правильно.

Эд Хуке. Актерский тренинг

//-- 4. Растягивание ребер --//

Ребра играют очень большую роль в правильном дыхании, которое так важно для актера или оратора. Поэтому очень полезно проделывать с ними специальные упражнения для того, чтобы придать им большую эластичность. Та способность сидеть и стоять в неестественном положении, к которой привыкли многие из жителей Запада, делает ребра в высшей степени неподвижными и неэластичными. Приводимое упражнение при правильном выполнении вполне удалит эти недостатки.

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.
2. Прижать руки к сторонам груди, насколько возможно выше под мышками так, чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони лежали с боков, и остальные пальцы были обращены к передней части груди, то есть как бы сжать свою грудь руками с боков, но не нажимая сильно руками.
3. Вдохнуть полное дыхание.
4. Задержать воздух на короткое время.
5. Затем медленно начинать сжимать руками ребра, в то же время не спеша выдыхая воздух.
6. Прodelать очистительное дыхание (см. упр. 1).

Пользуйтесь этим упражнением с умеренностью и не злоупотребляйте им.

//-- 5. Расширение грудной клетки --//

Грудная клетка очень сильно сокращается от привычки сгибаться во время работы и вообще от недостатка физического труда. Приводимое упражнение очень полезно для того, чтобы восстановить нормальные условия деятельности грудной клетке и дать ей возможность нужного расширения. Освоив это упражнение, вы сразу же заметите, что голос у вас стал более звучным и послушным, вам будут легче даваться различные

нюансы голосовых модуляций, длинные монологи и т. д. Кроме того, у вас приметно улучшится осанка, что тоже очень важно для актера – ведь как сутулому человеку с осанкой кабинетного работника сыграть испанского гранда или принца Гамлета? И разве будет смотреться даже самая роскошная женская фигура при согбенной спине?

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.
2. Вдохнуть полное дыхание через нос.
3. Задержать воздух.
4. Вытянуть обе руки вперед и держать оба кулака сжатыми на уровне плеч.
5. Затем одним движением отвести руки назад.
6. Затем опять привести руки в положение четвертое, затем в положение пятое, повторить быстро это несколько раз, все время сжимая кулаки и напрягая мускулы рук.
7. Сильно выдохнуть воздух через открытый рот.
8. Прodelать очистительное дыхание (см. упр.1).

Этим упражнением тоже не нужно злоупотреблять, и обращаться с ним нужно очень осторожно.

//-- 6. Упражнение на ходу --//

1. Начинайте идти с высоко поднятой головой и со слегка вытянутым подбородком, держа плечи назад и обращая внимание на то, чтобы шаги были равной длины.
2. Вдохнуть полное дыхание, мысленно считая до восьми и делая в это время восемь шагов так, чтобы счет соответствовал шагам, и выдох было бы сделано как бы в восемь приемов, но без перерыва.
3. Медленно выдохнуть воздух через ноздри, таким же образом считая до восьми и делая в это время восемь шагов.
4. Задержать дыхание, продолжая идти и считая до восьми.

Повторять это упражнение до тех пор, пока вы почувствуете, что устали. Затем перестаньте на время и продолжайте, когда совсем отдохнете. Повторяйте несколько раз в день.

Некоторые йоги варьируют это упражнение, задерживая дыхание и считая до четырех, и затем выдыхают, считая до восьми. Попробуйте этот способ, если он окажется для вас более легким и приятным, то держитесь его.

//-- 7. Тонизирующее упражнение --//

1. Встать прямо, подняв голову, приподняв грудную клетку, втянув живот, отведя плечи назад, со сжатыми кулаками и с руками по сторонам тела.

2. Медленно подняться на пальцы ног, очень медленно делая полное вдыхание.

3. Задержать дыхание на несколько секунд, оставаясь в том же положении.

4. Медленно опуститься в первоначальное положение, в то же время очень медленно выдыхая воздух через ноздри.

5. Прodelать очистительное дыхание.

Повторять это упражнение несколько раз, варьируя его тем, что подниматься по очереди то на правую, то на левую ногу.

//-- 8. Упражнение для нормализации кровообращения --//

Для выполнения этого упражнения вам потребуется гимнастическая палка.

1. Встать прямо.

2. Вдохнуть полное дыхание и задержать его.

3. Слегка наклониться вперед, взять в руки палку или трость, за два конца крепко сжимая и постепенно вкладывая всю силу в руки, сжавшие палку.

4. Пустить палку и выпрямиться, медленно выдыхая воздух.

5. Повторить это несколько раз.

6. Закончить очистительным дыханием (см. упр. 1).

Это упражнение можно проделывать без помощи палки, только представляя ее себе, но вкладывая всю силу в воображаемое сжатие палки руками. Йоги очень высоко ценят это упражнение, так как оно обладает способностью привлекать артериальную кровь к конечностям и отвлекать венозную кровь к сердцу и легким, то есть давать возможность получать организму большее количество кислорода, и освобождаться от отработанных частиц крови. В случаях слабого кровообращения, в легких может быть недостаточно крови для того, чтобы поглотить увеличенное количество кислорода из выдыхаемого воздуха, и тогда вся система не получит должной пользы от улучшенного дыхания. В таких случаях особенно полезно практиковать это упражнение, чередуя его с правильным полным дыхательным упражнением.

### **Разогрев мышц и растяжка**

Кроме йоговских дыхательных упражнений, вы можете дополнить разминку обычными физическими упражнениями на разогрев мышц и растяжку:

- имитация плавания в позе стоя (помогает разогреть мышцы рук и плеч);
- наклоны, не сгибая ноги в коленях; кончиками пальцев коснуться пола;
- наклоны вбок, при которых одна рука на талии, а другая тянется через голову в сторону наклона (так называемая «березка»);
- обычные приседания с вытянутыми вперед руками;
- приседания, при которых одна нога вытянута назад;
- вращение корпуса;
- вращение головой, наклоны головы вправо-влево и вперед-назад.

### **Упражнения Михаила Кипниса**

Кроме того, мы предлагаем вашему вниманию ряд разми-ночных упражнений, разработанных Михаилом Кипнисом и опубликованных в его замечательной книге «Актерский тренинг». [10 - Актерский тренинг. Более 100 игр, упражнений и этюдов, которые помогут вам стать первоклассным актером / Михаил Кипнис. М.: АСТ: АСТ МОСКВА, СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008., с. 16–23.] Не обязательно выполнять все приведенные упражнения, выберите одно-два в зависимости от числа участников в группе и общих склонностей.

#### *//-- Упражнение «Обруч» --//*

Это упражнение можно выполнять и с реальным обручем, но лучше, покрутив его сначала, продолжить затем работу с воображаемым предметом.

Задание: как можно дольше «продержать обруч» на теле, вращая корпус. Не дать кольцу упасть!

#### *//-- Упражнение «Сквозь игольное ушко» --//*

Участники стоят в кругу. На руку одного из игроков надевается обруч или резиновое кольцо-лента. Затем все участники берутся за руки.

Задание: обруч (кольцо) передается по кругу, пока не вернется к исходной точке. Так как руки игроков сцеплены, то им придется приложить определенные физические усилия, смекалку, готовность поработать с партнером, чтобы выполнить задание. По сути, вся живая цепочка должна пройти, как нитка через игольное ушко, – пролезть через обруч, не разжав соединенных рук.

По итогам упражнения объявляется время, затраченное на выполнение задания. Можно повторить игру, если есть желание усовершенствовать действие, улучшить результат.

//-- Упражнение «Состязание в парах» --//

Встаньте парами лицом друг к другу!

Расстояние между вами не должно превышать полуметра. Вытяните руки и упритесь своими ладонями в ладони партнера! Спасибо. Один из вас, первый номер, ведущий.

Задание: попытаться столкнуть товарища с места. При этом ведущий в паре может порой ослаблять натиск, чтобы партнер потерял равновесие. После чередования толчков-расслаблений поменяйтесь ролями. Ведущим становится второй номер. Начали! <...>

Теперь поменяем тактику.

Ноги вместе! Руки протянуты друг к другу. Захватите ладонью кисти партнера и попробуйте сдвинуть его с места не толчком, а рывком, «выдергивая» товарища. По моему сигналу вы начнете состязание. Как и в первом варианте, определите, пожалуйста, кто из вас выступает в качестве ведущего. (Напомню, что ведущий по ходу упражнения получает возможность чередовать перетягивание с ослаблением, отпуская партнера, но не разрывая при этом сцепления рук!)

//-- Упражнение «Перетягивание каната» --//

Продолжим физический разогрев вместе с тренировкой воображения! Представьте себе, что у вас в руках зажат конец каната. Обхватите его покрепче! Второй конец воображаемого каната – в руках у вашего партнера.

Примите удобную позу и будьте готовы по хлопку (свистку) начать состязание по перетягиванию каната.

Я проведу между игроками в паре черту, за которую нельзя заступать. Учтите, что в нашем состязании победа будет постоянно переходить от одного игрока к другому. Когда я скажу: «Один!», это будет означать, что в каждой паре побеждает участник под номером «один», если я называю цифру «два», это означает, что удача улыбается уже второму участнику.

Готовы? Распределите, пожалуйста, номера внутри пар, определите, кто под какой цифрой выступает. Начали!

//-- Упражнение «Столкновение интересов» --//

Название игры передает ее суть и в прямом, и в переносном смыслах. Группа разбивается на пары, стоящие друг напротив друга. Игроков разделяет лишь сплошная линия, заступать за которую нельзя.

Вариант 1

Соперники стоят по разные стороны от линии, правая (толчковая) нога – на самой черте. Кистью нужно захватить

кисть второго игрока и по сигналу, обозначающему начало единоборства, перетащить соперника на свою сторону.

## Вариант 2

Участники протягивают вперед руки так, чтобы их ладони уперлись в ладони соперника. (Захватывать кисть нельзя!) Теперь по команде нужно будет толчками рук, сочетанием напряжения и расслабления заставить игрока второй команды потерять равновесие и переступить через черту.

Интерес каждого игрока и двух команд в целом понятен – победить. Кто одержит верх в этом столкновении интересов – вот в чем вопрос!

### //-- Упражнение «Воздушный шар» --//

Представьте себе, что на день рождения вы получили в подарок огромный воздушный шар. Шар уносится в небо, и вам приходится серьезно потрудиться, чтобы удержать его за веревку и не дать улететь!

Поиграйте с шаром! Обратите внимание, что ветер относит его то в одну, то в другую сторону, и тело ваше тоже реагирует на эти порывы ветра. Попробуйте поработать попеременно то правой, то левой рукой. Давайте договоримся, что когда шар в левой руке, то он летит влево и тянет вас за собой. <...> Возьмем веревку в правую руку, и шар порывом ветра «понесет» вправо! <...> Хватаемся двумя руками – шар пытается подняться вверх. Держите его! Не дайте улететь! Поднимитесь на носочки и тянитесь вслед за ним в высоту!

### //-- Упражнение «Упрямый осел» --//

Об упрямстве ослов ходят легенды. Если уж осел остановился на дороге и отказывается идти вперед, то от хозяина требуется недюжинное упорство, терпение, а порой и физическая сила, чтобы сдвинуть с места серого упрянца.

Представьте, что в руке у вас повод, к которому привязано животное. Попробуйте сдвинуть его с места! Ослабляйте время от времени повод и пробуйте вновь! Учтите, что у упрямого ослика достаточно сил и времени.

## **Упражнения на раскрепощение**

Поскольку первым принципом актерской техники М. А Чехов считал осознанную работу над физическим развитием, лучше всего после разминки начать тренинг с нескольких упражнений на раскрепощение и преодоление телесных зажимов. Тогда дальнейшая работа, то есть выполнение различных этюдов, упражнений на

аффективную/эмоциональную память, репетирование по методике Чехова, работа с психологическим жестом и атмосферой, – все это пойдет у вас гораздо легче.



Представьте себе, например, что душу актера вдруг заволновала радость. Радость эта, возникши, должна расти, должна развиваться, должна пробежать целую гамму оттенков и красок, которые ни учесть, ни уловить нельзя. Ведь эти-то тонкости и составляют тайну и счастье творческого духа. Но вот на сцену выступает услужливое тело. Не дав еще развиться творческой радости в душе художника, оно преждевременно и насильственно вытягивает это чувство. Актер усиленно улыбается, даже начинает искусственно хохотать и, не справляясь с душой, всеми силами тела начинает выражать радость. Душа не переносит такого насилия, она пугается, замирает, радость мгновенно исчезает, и актер, готовый было вдохновиться по-настоящему, опечаленный, чувствует себя во власти искусственной мертвой улыбки. Душа молчит, лицо натянуто улыбается, и нет намека на то, что называется творческим состоянием.

Вот какую «услугу» может оказать художнику его собственное тело, вот с чем главным образом нужно бороться актеру, и система научает его этой борьбе, она помогает ему ставить границы телу и оберегает душу от насилий подобного рода.

Но не думайте, пожалуйста, чтобы тело актера всегда было во вражде с душой его. Совсем нет. Это самые большие друзья, это близнецы, которые не могут жить друг без друга. Но дружба их нарушается безусловно и мгновенно в те минуты, когда тело превышает свою власть и хочет угадать и предупредить своими не сложными, не тонкими приемами сложные, тонкие движения души. Только тогда тело делается достойным, глубоким и богатым выразителем души, когда оно покорно отдается в ее руки и добровольно подчиняется ей.

М. А. Чехов. О системе Станиславского. Журнал «Горн» (1919, кн. 2/3)

### **Биоэнергетические упражнения на снятие телесных зажимов**

Предлагаем вашему вниманию блок упражнений, освобождающих от физической зажатости. Эти упражнения были разработаны американским первопроходцем биоэнергетики, психологом и врачом Александром Лоуэном. [11 - Упражнения даны по книге А. Лоуэна «Психология тела». [http://www. center-nlp.ru/library/s55/nlp/louen.html?current\\_book\\_page=7](http://www.center-nlp.ru/library/s55/nlp/louen.html?current_book_page=7)]

Суть учения Лоуэна, относящегося скорее к психологической сфере, поразительно созвучна с тем, о чем не уставал говорить М. А. Чехов: человек может нормально функционировать и открывать в себе все новые источники свежих сил, уверенности в себе, привлекательности, только при условии, что его тело будет гармонично сосуществовать с душой, – без преобладания того или иного начала. Разрабатывая свои



упражнения, Лоуэн прежде всего заботился о том, чтобы вернуть желающим гармонию духа и тела, освободить от закрепощенности, а также подарить сексуальную привлекательность. Эти качества, бесспорно, необходимы актеру.

//-- Упражнение «Заземление и стресс» --//

Это упражнение позволяет «разблокировать» телесную зажатость коленей, а результатом его становится уверенная пружинистая походка. Как и все последующие, его необходимо выполнять БОСИКОМ.

Исходное положение: стопы параллельны, колени слегка согнуты, таз расслаблен и слегка отодвинут назад. Позвольте верхней части тела наклониться вперед, пока не почувствуете вес тела на подушечках передних частей стоп. Вам может показаться, что вы сейчас упадете лицом вперед, но на самом деле, если потеряется равновесие, достаточно сделать шаг вперед. Равновесие не потеряется, если ваша голова находится на одной линии с телом.

Поднимите голову так, чтобы вы могли смотреть прямо перед собой. С целью уравнивания своего центра тяжести представьте себе, что несете на голове корзину.

Подняв голову, позвольте вашей груди стать впалой, а животу расшириться так, чтобы ваше дыхание стало полным и глубоким. Позвольте земле поддерживать вас.

Поначалу такая позиция может казаться неудобной. Она даже может причинять боль во время растяжения напряженных мышц. Когда мышцы расслабляются, боль, в конце концов, стихает, это нужно просто терпеливо принять. Не нужно бояться, что боль усилится. Ее можно легко перенести, особенно если вы очень хотите, чтобы жизненная энергия свободно двигалась в вашем теле.

Когда колени расслаблены, мы стоим, полностью выпрямившись. Когда увеличивается стресс, вызванный физическим переутомлением или эмоциональными перегрузками, колени сгибаются для того, чтобы его амортизировать. Когда колени заблокированы (что мешает им амортизировать стресс), стресс концентрируется в нижней части спины, что вызывает наклон верхней части тела. Именно из этой позиции вы можете наиболее грациозно начинать движения. Разблокирование коленных суставов позволяет получить пружинящий шаг, который дает чувство заземления.



Мой первый преподаватель по вокалу говорил, что птицу не нужно учить петь. Она создана для того, чтобы петь чудесные песни. Это касается и людей. Избавьтесь от напряжения и позвольте звуку вылиться наружу. Это касается и речи, и пения. Главное – расслабление.

Эд Хуке. Актерский тренинг

//-- Упражнение «Раскованная ходьба» --//

Во время ходьбы постарайтесь осознанно почувствовать, как ваши стопы прикасаются к земле при каждом шаге. С этой целью ходите очень медленно, позволяя весу тела переноситься попеременно на каждую из стоп. Расслабьте плечи и обращайтесь внимание на то, чтобы не сдерживать дыхание и не блокировать коленные суставы.

Ощущаете ли вы снижение центра тяжести своего тела? Ощущаете ли лучший контакт с землей? Ощущаете ли вы себя в безопасности, более расслабленным? Такая манера ходьбы может показаться вначале странной. Если это так, то вы должны осознать, что под давлением современной жизни вы утратили естественную грацию своего тела.

Вначале ходите медленно, чтобы развить чувствительность в ногах и стопах. Когда вы станете лучше чувствовать землю, можете изменять ритм шагов, в зависимости от настроения.

Ощущаете ли вы после этого упражнения лучший контакт со своим телом? Реже ли вы погружаетесь в свои мысли во время ходьбы? Чувствуете ли вы себя расслабленнее и свободнее?

Привлечение внимания к походке только первый шаг на пути возвращения грации. Мы должны также развить эластичность и чувствительность в ногах, и в этом вам поможет следующее упражнение.

//-- Упражнение «Антистресс начинается с ног» --//

Хотя на первый взгляд может показаться, будто в этом упражнении задействованы только ноги, на самом деле оно раскрепощает тело целиком и, по словам разработчика, позволяет избавиться от напряжения в стрессовой ситуации – например, на актерском прослушивании. Лоуэн рекомендует его перед выходом на сцену, поскольку это упражнение способно дополнить или заменить дыхательную разминку, вокальные упражнения и растяжки.

Встаньте прямо, стопы стоят параллельно на расстоянии около 45 см. Наклонитесь вперед и достаньте кончиками пальцев обеих рук до пола, сгибая колени настолько, насколько это необходимо. Основной вес тела на подушечках стоп, а не на ладонях или пятках. Дотрагиваясь до пола пальцами рук, постепенно выпрямите колени, но не блокируйте их, оставайтесь в этой позиции в течение 25 дыхательных циклов. Дышите свободно и глубоко. Вероятно, вы почувствуете, что ваши ноги начнут дрожать, это значит, что через них начинают проходить волны возбуждения.

Если дрожание не возникает, значит, ноги слишком напряжены. В этом случае можно спровоцировать дрожание, постепенно сгибая и выпрямляя ноги. Эти движения должны быть минимальными, их цель расслабление коленных суставов. Упражнение должно выполняться в течение не менее 25 дыхательных циклов, или пока не возникнет дрожание

в ногах. Вы можете заметить, что ваше дыхание становится глубже и спонтаннее. Вернувшись в позицию стоя, сохраните колени немножко согнутыми, стопы параллельными, а центр тяжести смещенным вперед. Ваши ноги могут все еще дрожать, что будет свидетельствовать об их жизненности. Чувствуете ли вы сейчас свои ноги лучше? Чувствуете ли вы себя более расслабленным?

Если в этой позиции ноги не вибрируют, можно продолжить упражнение до 60 дыхательных циклов и повторять их несколько раз в день. (Можно также спровоцировать вибрацию ног, встав на одну ногу в той же позиции, как описано выше, и поднимая ногу с пола. Это увеличивает напряжение в опорной ноге.) Это основное упражнение заземления усиливает чувство «отпускания», или разрядки.



Уверенность проявляется в расслабленности, а расслабленность придает большую весомость. Если вы уверены в себе, то более сосредоточены и крепче стоите на земле. Вы в буквальном смысле выглядите «приземленным». Беспокойство воспринимается как приподнятость и стремительность. Обратите внимание: у Вуди Аллена энергетический, силовой центр явно находится выше линии плеч. В общем, чем выше ваш энергетический центр, тем больше беспокойства вы ощущаете.

Эд Хуке. Актерский тренинг

//-- Упражнение «Приседание» --//

Это еще одно упражнение, способствующее телесному раскрепощению. Обратите внимание: даже среди физически подготовленных людей мало кто может его выполнить, не выворачиваясь при этом назад и не держась за опору. Причина – напряжение, присутствующее у большинства людей в бедрах, ягодицах и пояснице.

Поставьте стопы параллельно на расстоянии примерно 20 см. Попробуйте присесть на корточки и удержать эту позицию без какой бы то ни было опоры. Если определенная опора необходима, возьмитесь за какую-нибудь мебель перед собой. Правильная позиция на корточках требует, чтобы обе пятки прикасались к полу, а вес тела покоился на передней части стоп. Если вам требуется опора, перед приседанием подложите под пятки свернутое полотенце. Если приседание начнет причинять боль, опуститесь на колени, отведите стопы назад и сядьте на пятки. Это может оказаться болезненным, если голени и стопы напряжены. Если это так, присядьте снова, чтобы расслабить лодыжки. Регулярные приседания и сидения на пятках ускоряют процесс «отпускания».

Актерам особенно важно помнить, что грациозное движение начинается от земли, от стоп. Чтобы выработать у себя грациозность, вам пригодится следующее упражнение.

//-- Упражнение «Встаем со стула» --//

Сядьте на стул или в кресло, поставив обе стопы на пол, в своей обычной позиции. Поднимайтесь, отталкиваясь от пола, а не опираясь на стул. Чтобы это выполнить, перенесите вес тела на подушечки стоп, затем упритесь стопами в пол и оттолкнитесь прямо вверх. Выполняя это движение, вы имеете сильный контакт с почвой. Повторите еще раз это упражнение, но сейчас поднимитесь со стула так, как делаете это обычно.

Чувствуете ли вы разницу между этими двумя способами вставания с кресла? Повторите упражнение два или три раза, пока разница не станет очевидной. Отталкиваясь вверх, полностью используйте свои ноги. При обычном подъеме с кресла наиболее вовлеченной оказывается верхняя часть тела, а также требуется больше усилий.

Способ постановки стоп также важен для правильной геометрии. В нашем культурном окружении мы редко видим людей, которые стоят или ходят со стопами, направленными вперед. Большинство людей ходят со стопами, повернутыми в большей или меньшей степени наружу. Такая позиция вызывает перенесение веса тела на пятки, а напряжения на латеральные стороны ног. В соединении с плоскостопием, такая позиция может вызвать серьезные повреждения тела, как описал это в письме ко мне один из моих приятелей-врачей: «Я все еще страдаю от избыточного веса, а мои стопы и колени предьявляют последствия долгих лет напряжения и нарушения симметрии. Боковые поверхности хрящей моих коленных суставов стерлись до костей, и я не могу долго оставаться на ногах. Я спросил ортопеда, как это могло случиться. По его мнению, мои плоские стопы с раннего детства переадресовали большую часть нагрузки на внешнюю сторону коленных суставов, которые сейчас разрушилась, и в этом состоянии он не может мне помочь. Мне сейчас, как обычно, очень тяжело двигаться». Этих печальных последствий можно было бы избежать при помощи упражнений. Каждый из нас должен научиться стоять со стопами, расположенными параллельно на расстоянии 20 см и слегка согнутыми коленями, поставленными на одну линию с серединой каждой из стоп. Если мы страдаем от плоскостопия, мы должны переносить вес на ребра стоп, удерживая колени в описанной позиции. Ноги могут начать дрожать, что указывает на снижение напряжения.

//-- Упражнение «Плавная походка» --//

Это упражнение помогает правильно расслабить мышцы и заодно борется с плоскостопием, которое зачастую уродует походку – а ведь у актера походка должна быть красивой и грациозной. Зжатость походки способна свести на нет все ваши старания раскованно держаться и говорить на сцене. Кроме того, данное упражнение борется с неправильной привычкой стоять или ходить со стопами, повернутыми наружу в виде буквы V.

Примите позицию стоя, поставив стопы идеально параллельно на расстоянии 20 см. Колени должны быть слегка согнуты, а вес тела перенесен вперед. Затем поставьте пятки вместе, сделав латинскую букву V. Ощущаете ли вы, как ягодичные мышцы напрягаются и сжимаются? Походите немного со стопами в позиции латинской буквы V и обратите внимание, как мало грации осталось в ваших движениях. А сейчас сделайте несколько шагов, ставя стопы параллельно. Ощущаете ли вы значительную разницу в своих

движениях? Понаблюдайте за походкой других людей. Замечаете ли вы разницу у тех, кто ставит стопы параллельно, и тех, кто поворачивает их наружу?



Знаменитый преподаватель актерского мастерства Михаил Чехов умел справляться с напряжением. Он не советовал актерам «расслабиться», а говорил им, чтобы они двигались «свободно».

Эд Хуке. Актерский тренинг

//-- Упражнение «Расслабление стоп» --//

Данное упражнение было разработано Лоуэном для тех, кто страдает бессонницей, с рекомендацией выполнять его перед сном. Однако суть упражнения в том, что оно снимает стресс, волнение, а также позволяет избавиться от навязчивых и утомительных идей. Этот ряд проблем безусловно знаком любому актеру, даже начинающему, и потому упражнение обязательно должно войти в ваш арсенал – ведь практикуя методику Чехова и вызывая у себя разные эмоциональные реакции, вы наверняка по ходу занятий будете неоднократно приходиться во взбудораженное состояние. Упражнением можно заканчивать занятия и репетиции, а также применять его в перерывах, если «мозговой шторм» или обсуждение проделанных этюдов зашло в тупик и обстановка накалилась. Наконец, как вы уже поняли, этому упражнению просто нет цены накануне прослушиваний и проб.

Встаньте одной или двумя стопами на деревянный валик или палку от щетки. Как и в других упражнениях, нужно разуться для того, чтобы усилить ощущения в стопах. Можете перемещать валик так, чтобы он надавливал на перед стопы, ее свод или вблизи пятки. Увеличилась ли у вас после этого упражнения чувствительность в стопах? Улучшился ли контакт с почвой? Ощущаете ли вы разницу в степени расслабления тела?

//-- Упражнение на расслабление поясницы --//

Поставьте стопы параллельно на расстоянии примерно 20 см. Слегка согните колени. Наклонитесь вперед, перенося вес тела на подушечки стоп. Чувствуете ли вы, что вас как бы что-то толкает вперед? Именно таким образом мы ходим.

Затем сильнее согните колени и перенесите вес на передние отделы стоп. В этот раз не отрывайте пятки от пола. Передвинулась ли отраженная от пола сила вверх, выпрямляя ваши колени?

Повторите этот маневр в третий раз с согнутыми коленями и пятками, прижатыми к земле. В этот раз наклонитесь вперед и расслабьте таз. Замечаете ли вы, как таз передвигается вперед? Если вам не удастся надавить пальцами стоп на землю, не напрягая ног, значит, вы слишком зажаты.

//-- Упражнение на расслабление тазовых мышц --//

Стопы стоят параллельно на расстоянии около 30 см. Колени немного согнуты, ладони помещены на коленях. Целью упражнения является колебание таза со стороны в сторону при помощи только ног и стоп. Верхняя часть тела должна быть расслаблена.

Перенесите вес тела на передний отдел правой стопы, выпрямите правое колено и позвольте тазу отклониться вправо. Перенесите вес тела на левую стопу, надавите на нее, после чего легко выпрямите левое колено. Вы должны почувствовать, что таз передвигается влево. Сейчас переместите вес на правую ногу и повторите маневр, стараясь вызвать передвижение таза вправо без участия верхней половины тела. Продолжайте упражнение, перенося попеременно вес тела с одной стопы на другую около 5 раз.



Чем меньше владеет актер своим телом, голосом, словом, тем больше старается он выразить мимикой все, что должно быть исполнено телом, словом и звуком. И гримасы сменяют друг друга, напряженно стараясь выразительным сделать лицо. И все потому происходит, что актер не желает узнать свой инструмент. Первый шаг к исправлению сделает тот, кто в испуге увидит весь ужас театра, всю беспомощность, кто увидит, что театр не имеет основы – актера. Пусть узнает актер, что тело его, его голос и мимика, слово его, все это в целом – его инструмент. Пусть он слушает голос свой со стороны, и тогда он узнает его и им овладеет; пусть он внимательно смотрит со стороны на себя, и он овладеет своими движениями; пусть произносит (и слушает) слово, как музыку, – он научит себя говорить. Пусть наслаждается легким движением руки, корпуса, ног, пусть движения «бесцельные» сделаются радостью творческой. Пусть оценит, полюбит движение как таковое. Он поймет, что движения, как буквы, как люди, бывают различны и носят в себе и особый характер, и силу, и мягкость, вдумчивость, действенность, могут выразить и симпатию и антипатию – и все это без головного, мертвящего смысла, но все из себя, то есть движение как вдумчивость или движение как антипатия или симпатия. Пусть полюбит не тело свое, но движение, которое он совершает при помощи тела, ставшего инструментом и объективным орудием для совершения движений. Это пробудит в актере способность играть все всем телом.

М.А. Чехов. Загадка творчества. «Красная газета», 1923 г. 21 ноября

### **Упражнения на владение телом**

//-- Упражнение «Мышечный контролер» --//

Актеру важно научиться быть хозяином своего тела. Нередко от волнения наши мышцы сковывает страх, тело теряет привычную гибкость и подвижность, перестает слушаться. Помните, насколько неловкими мы вдруг становимся в нестандартной ситуации, в

незнакомой компании, на торжественных приемах, при первом выходе на сцену? Мышечный зажим не оставляет и следа от природной пластичности.

Научимся управлять телом. Для этого мысленно направляем приказ руке: «Напрягись!» Попытаемся запомнить реакцию мышц и вернемся вновь к напряжению. Когда эта команда отработана, переходим к следующей: «Расслабься!» Опять запоминаем поведение тела и проверяем, что рука висит вдоль туловища абсолютно свободно. Повторим задание на напряжение и релаксацию сперва с одной, а затем со второй рукой.

То же упражнение проделываем с мышцами ног. <...> С шеей. <...> Опять с руками. <...> Получается? Приятно чувствовать себя хозяином собственного тела?! Запомним свои ощущения и постараемся воспользоваться «мышечным контролером» при каждом выходе на сцену.

Еще до начала упражнений – элементарное задание на внимание к своим мышцам. Какие из них напряжены, какие расслаблены?

//-- Упражнение «Воздух – желе – камень» --//

Просим группу расположиться в форме круга. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. По команде ведущего «ВОЗДУХ!» актеры пытаются сделать свое тело максимально «эфирным», лишенным самого малейшего напряжения, почти парящим. По команде «ЖЕЛЕ!» участники представляют себя в виде находящегося на тарелке желе, оно колыхнется, вибрирует, в нем присутствует структура. И наконец, последняя команда – «КАМЕНЬ!» – требует от группы и каждого участника тренинга застыть в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело.

Ведущему важно не только время от времени менять команды, но и тщательно контролировать ход упражнения, проверяя степень расслабления – напряжения мышц, поддерживая в актерах интерес к изучению своего тела и групп мышц, задействованных в работе.

//-- Упражнение «Масленка» --//

Участники располагаются по кругу. Ведущий просит каждого представить тело в виде сложного механизма.

Каждый из вас – машина, много и тяжело работавшая, давно требующая хорошей смазки, буквально «истосковавшаяся» по доброй порции машинного масла. Я тот механик, который, ухаживая за вашим тонким механизмом, вливает через большой палец левой руки хорошую порцию масла. Ваша задача – принять драгоценную влагу, струящуюся из масленки в механизм, и прогнать масло через все суставы, которые будут играть в нашем образе роль шестеренок, рычагов, колесиков... Не торопитесь, выполняйте задание медленно и сосредоточенно!

//-- Упражнение «Упор» --//

Подойдите, пожалуйста, к стене, упритесь в нее руками! Ноги на ширине плеч. По моей команде все пытаются расширить границы нашей комнаты. Сделать это можно, лишь раздвинув стены. Даже если нам это не удастся, не будем заранее отказываться от самой попытки! Не забываем о правильном дыхании! По свистку сбрасываем мышечное напряжение и мгновенно расслабляемся.

Готовы? Начинаем! Упираемся в стену, пробуем сдвинуть ее хотя бы на миллиметр! <...> Помогаем себе голосом! Раз, два, еще упор! Свисток!!! Расслабились. <...> Восстановите дыхание. А теперь еще раз – упор! <...>

Необходимо сделать 5–7 подходов.

//-- Упражнение «Багажная полка» --//

Представьте, что мы с вами отправляемся путешествовать на поезде или в самолете. Обратите внимание, что над сиденьем находится достаточно вместительная полка для багажа. Пока путешествие не началось, наша задача – поднять и поставить на багажную полку дорожную сумку (чемодан).

Вначале «увидим» эту сумку перед собой. Представим ее форму, цвет. Ощутим вес: внушительный, но все же нам под силу справиться с задачей. Мы достаточно сильны и ловки, чтобы закинуть багаж наверх. Приготовились. Поставили ноги на ширине плеч! «Взяли» груз! Поднимаем его вверх! <...> Ощущаете напряжение рук? Обратите внимание на работу мышц спины, поясницы! <...> Полка высокая, приходится приподняться на носки, чтобы задвинуть сумку до самой стены. Еще одно усилие, и... сумка на полке! Полностью расслабьтесь, опустившись на стул. Восстановите дыхание. Несколько раз сожмите и разожмите пальцы, вращайте кистями рук!

Отдохнув, еще раз повторим упражнение. <...> Делаем не менее 3 подходов.

//-- Упражнение «Штангист» --//

Это упражнение напоминает предыдущее, с той лишь разницей, что вместо дорожной сумки мы будем поднимать штангу. Нам приходится иначе распределить усилия: вместо «точечного» захвата ручки сумки или чемодана схватить руками гриф штанги по всей ее длине. Обратите внимание, изменилось ли положение ног? Так же или иначе мы группируем тело перед рывком? Те же ли группы мышц участвуют в упражнении?

Желательно выполнить 3–4 подхода к «штанге», чередуя мышечное напряжение с полным и частичным расслаблением.

//-- Упражнение «Спагетти» --//

Наверняка каждый из вас хотя бы раз пробовал спагетти. Не удивлюсь, если для кого-то это любимое блюдо.



Представьте себе только что отваренную длинную и тонкую макаронину. Захватим ее двумя пальцами – она висит абсолютно свободно, раскачиваясь из стороны в сторону. Если мы начнем вращать кистью руки, то и наша воображаемая макаронина начнет извиваться наподобие шнурка или веревки... А теперь в такую «макаронину» нам предстоит превратиться самим.

Расслабьте руки от предплечья до кончиков пальцев! Размахивайте руками в разные стороны, контролируя их абсолютную свободу. <...> Следующий этап – освобождаем руку от локтя до кончиков пальцев и продолжаем хаотическое вращение. <...>

Держим «закрытым» локтевой сустав, но полностью освобождаем кисть и пальцы. Вращаем ими, ощущая пружинистую вибрацию! Проверьте, что пальцы действительно свободны и струятся, как длинные отваренные спагетти. <...>

### **Упражнения, помогающие сплотить актерский ансамбль**

//-- «Будем знакомы!» --//

Это упражнение сближает участников группы, учит проявлять гибкость и творческий подход при встрече с другими людьми, помогает отработать навыки сотрудничества. Длительность упражнения не должна превышать получаса.

Давайте попробуем подготовиться к реальным в эту минуту (в рамках тренинга) и предполагаемым в будущем знакомствам. Для этого попытаемся сами себе ответить на ряд простых вопросов:

- Легко ли я знакомлюсь, завязываю новые связи? Люблю ли я знакомиться?
- Что может подвигнуть меня на разговор с незнакомым человеком?
- С кем бы я хотел познакомиться, если бы представилась возможность? (Не ограничивайте свою фантазию, дерзайте!)
- Какие вопросы я задам незнакомому человеку при первой встрече?
- Зачем нужны друзья?
- Кто/что может заменить друга?
- Родители – это друзья или просто мама и папа?

При желании можно продолжить разговор на эту тему в форме упражнения-игры «Ищу друга». Его смысл – в составлении газетного объявления в рубрику «Ищу друга!» (Помните Чебурашку и Крокодила Гену?)

//-- Упражнение «Предмет-символ» --//

Упражнение помогает рассказать о себе и познакомиться с другими, поощряет открытость высказываний и общения, создает в группе доверительную и творческую атмосферу. Длительность упражнения – не более получаса.

Вам потребуются предметы, принесенные из дома заранее.

На одной из первых встреч (может быть, даже во время первой встречи, если есть возможность попросить об этом в приглашении для участия в тренинге) просим каждого принести с собой некую вещь или предмет, символизирующие, по мнению участника, культуру, к которой он принадлежит.

На вопрос, о какой культуре идет речь, можно ответить, что решение об этом придется принять каждому самостоятельно. Кто-то принесет символ своей национальной культуры, кто-то выберет предмет, отражающий его принадлежность к определенной профессиональной группе, профессиональной культуре. Возможно, что некоторые решат «обозначить» свою культурную принадлежность на основании возраста, принадлежности к определенной религии, половой принадлежности, проживания в сельской местности или в городе...

На самой встрече каждому предлагается показать форуму принесенный символ, объяснив свой выбор и решение о культурной принадлежности.

//-- Упражнение «Цепочка» --//

Как и предшествующие упражнения, способствует сближению участников группы и помогает развить навыки сотрудничества. Это короткое упражнение занимает не более 10 минут.

Закрываем глаза и начинаем двигаться по комнате в среднем темпе. Выставьте, пожалуйста, руки на уровне пояса ладонями вперед. Так вы сможете определить, свободно ли пространство перед вами. Встретили кого-то? Прекрасно! Не открывая глаз, подайте друг другу руки, пожмите их и продолжите движение в паре, взявшись за руки. Новая встреча? Присоединяем к себе еще одного неведомого партнера (глаза ведь по-прежнему закрыты, не забыли?) и продолжаем ходьбу.

Упражнение заканчивается по хлопку или свистку тогда, когда все пары и группы соединятся в одну цепь. Все участники стоят, не открывая глаз!

– Встреча за встречей, вы собрали вместе множество разных людей. Все вы сейчас принадлежите к одной, единой группе. Почувствуйте себя частью живой цепи! Ощутите тепло и надежность рук!.. А теперь откройте глаза.

//-- Упражнение-тест «Крест, кулак, ладонь» --//

Упражнение разработано в 2007 г. психологом Е. Г. Тро-шихиной. Его цель – не просто сломать лед отчужденности и способствовать знакомству и сближению участников

тренинга, но и проверить, насколько группа готова к совместной работе, в частности, к репетициям. Упражнение займет у вас не более 10 минут.

Группа стоит в круге. По сигналу ведущего нужно, не договариваясь с товарищами, выполнить одно из трех движений:

- выбросить вперед руку, сжатую в кулак;
  - выбросить вперед руку с открытой сверху ладонью;
  - скрестить руки на груди.
- Большинство кулаков свидетельствует о напряженности, агрессивности.
  - Большинство скрещенных на груди рук демонстрирует личную закрытость.
  - Большинство открытых ладоней – признак готовности группы к диалогу и к работе.

//-- Упражнение «Круговые контакты» --//

Это упражнение направлено одновременно на физический и эмоциональный разогрев группы и в то же время способствует ее сплочению. Оно должно занять у вас примерно четверть часа. Из реквизита вам потребуется только мяч.

Группа стоит в круге.

1-й этап

Сначала – эстафета имен: каждый из участников группы называет кого-то из стоящих в круге, тот в свою очередь называет имя другого, пока все имена не будут названы. Тренер просит начать игру, обязательно запоминая, от кого каждый участник получил эстафету (то есть – кто назвал его имя) и чье имя он назвал. Проводим несколько кругов для повтора, а затем специальный – контрольный – круг, чтобы проверить правильность и быстроту «передачи» имен от игрока к игроку.

2-й этап

В круг вбрасывается мяч. Смысл игры остается тем же, только вместо имен передается по кругу (в новой последовательности!) мяч. Вновь запоминая, от кого и к кому мяч движется в круге. Проводим два-три повторных круга и контрольный круг.

3-й этап

Все то же самое, но теперь нужно вместо названия чье-то имени или передачи кому-то мяча поменяться с этим человеком местами в круге. Каждый по очереди делает хлопок, указывает на участника, которого меняет, и идет через круг на его место, а тот в свою очередь указывает на своего избранника и заменяет его в круге.

Вновь повторяем замены несколько полных кругов, чтобы затем закрепить результат в контрольном круге.

#### 4-й этап

Это – апофеоз всего, что было сделано раньше. Одновременно круг начинает выполнять три задания: каждый игрок следит за тем, чтобы вовремя услышать свое имя и назвать имя того, кому он передает эстафету (1-й этап), параллельно он принимает и передает по кругу мяч (порядок 2-го этапа) и в нужное время меняется местами с нужными партнерами по игре (3-й этап). Порой темп игры будет таков, что одному игроку придется одновременно выполнять два, а то и три задания!

#### //-- Упражнение «Контакт» --//

Это упражнение поможет. создать в группе атмосферу эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия и доверия друг к другу, а также сплотит группу. Оно должно занять примерно полчаса.

Начинаем свободное спонтанное движение по комнате. Сконцентрируйте внимание на себе, своих ощущениях. Представьте, что вы одни, никого вокруг нет, но при этом контролируйте себя и избегайте любых столкновений с партнерами, отмечая их передвижения боковым зрением. Следите за дыханием. Не напрягайте мышцы: походка свободная и естественная...

...Не прекращайте двигаться, но теперь при каждой встрече с кем-либо обменивайтесь с ним мимолетным взглядом и, не останавливаясь, продолжайте движение.

...На этом этапе каждая ваша встреча сопровождается блиц-оценкой встречного. Задержитесь на несколько секунд и сделайте «моментальный снимок» человека: его внешность, походка, взгляд, затем двигайтесь дальше, до пересечения с траекторией следующего участника. Остановка. Взгляд. Оценка. Приветливая улыбка, и вновь движение...

Теперь остановитесь. Выберите кого-то из участников встречи, не давая ему повода догадаться, что он «выбран». Ваша задача: как только возобновится движение, постоянно и при любых условиях держать своего подопечного в поле зрения. Это не должно превращаться в навязчивую слежку, я просто прошу быть с избранным человеком в постоянном визуальном и эмоциональном контакте. Выбор сделан? Тогда вновь продолжаем движение... Остановитесь, пожалуйста, подойдите к опекаемому вами участнику, пожмите ему руку. А теперь выберите другой объект внимания. Вновь возобновляем движение, постоянно находимся в контакте с избранным человеком!..

Задание меняется. Теперь при движении вы будете задерживаться на какое-то время рядом с каждым встречным. Остановка потребуется вам и вашему партнеру для того, чтобы назвать свое имя и пожать друг другу руки. Представляясь, старайтесь смотреть в глаза друг другу. Интонация спокойная и уверенная, вы словно говорите новому знакомому: «Я – здесь. Я существую с тобой рядом...» При каждой встрече старайтесь с

достоинством занять свое место как в физическом смысле (свободная и уверенная осанка, крепкое рукопожатие, взгляд – глаза в глаза), так и в мыслях – внушайте собеседнику уверенность в вашей открытости, дружелюбии и готовности к сотрудничеству...

Выберите себе партнера. Встаньте спина к спине и так передвигайтесь по комнате, не нарушая контакта. Смените, пожалуйста, пару. Продолжаем ходьбу спина к спине уже с новым партнером.

Разбейтесь на новые пары так, чтобы ваш партнер был приблизительно равен вам по росту, телосложению, физической силе. Встаньте спиной друг к другу. Попробуйте слегка упереться в спину партнера и почувствовать его ответный упор. Попробуйте, сохраняя этот феномен притяжения-отталкивания спин, одновременно садиться, пока синхронно не опуститесь на корточки. Координируем силы и темп, стараемся чувствовать партнера, верить ему... Отлично! Теперь так же синхронно поднимаемся. Еще раз – садимся и вновь поднимаемся вместе, без напряжения! Обратите внимание, что успеха добились те пары, в которых каждый не только брал на себя равную часть работы, но и давал товарищу ощущение надежной опоры, устойчивости позиции. Если вы просто вяло «даете» партнеру вашу спину, то ему ничего не остается, как свалиться на вас всем своим весом. Во взаимной встречной силе, поединке равных позиций – залог паритетного диалога, устойчивости, успеха вашей пары... Теперь, пожалуйста, найдите себе другого партнера, с которым вам пока не приходилось работать в паре, и повторите то же задание в новом составе...

И вновь находим себе партнера, встаем на этот раз лицом друг к другу. Расстояние между вами должно быть около метра. Возьмите в крепкий захват кисти рук друг друга: левой рукой – левую руку, правой – правую. Теперь, постепенно откидывая назад корпус, напрягаем руки, как соединительные канаты. Синхронно садимся на корточки, не расцепляя рук и не теряя устойчивости. Получилось? Теперь начинаем обратное движение – медленно поднимаемся. Повторите задание несколько раз, найдя оптимальную нагрузку для тела и рук. Спасибо!

Встаньте в круг. Посмотрите на всех участников встречи. Обратите внимание на тех, с кем удалось завязать контакт. Кто до сих пор остался совсем незнакомым? Обсудите, почему так получилось.

### **Упражнения на развитие воображения и внимания**

Чехов считал, что мастерство, техника актера начинаются с фундамента – с воображения и внимания. Без умения сосредотачиваться на объекте актер не сумеет проникнуть в суть элементарных вещей и, следовательно, ему не под силу будет передать эмоции и переживания. Актеру надлежит быть не просто наблюдательным, но тренировать свое воображение, добиваясь того, чтобы оно работало послушно и гибко, как натренированное тело.

О внимании Чехов в своей книге «О технике актера» писал следующее: «В процессе внимания вы внутренне совершаете одновременно четыре действия. Во-первых, вы

держите незримо объект вашего внимания. Во-вторых, вы притягиваете его к себе. В-третьих, сами устремляетесь к нему. В-четвертых, вы проникаете в него.

Все четыре действия, составляющие процесс внимания совершаются одновременно и представляют собой большую душевную силу. Процесс этот не требует физического усилия и протекает целиком в области души. Даже в том случае, когда объектом вашего внимания является видимый предмет и вы принуждены физически пользоваться вашим зрением, все же процесс сосредоточения внимания лежит за пределом физического восприятия зрением, слухом или осязанием. Часто упражнения на внимание ошибочно строятся на напряжении физических органов чувств (зрения, слуха, осязания и т. д.), вместо того чтобы рассматривать физическое восприятие как ступень, лишь предшествующую процессу внимания. В действительности органы внешних чувств освобождаются в тот момент, как начался процесс внимания. (...) объектом внимания может быть все, что доступно сфере вашего сознания: как образ фантазии, так и конкретный физический предмет, как событие прошлого, так и будущего».

Последняя фраза особенно важна. По мнению Чехова, актер должен уметь видеть не только существующее в реальном мире, но и то, что находится в области фантазии, то есть видеть не только физическими глазами, но и внутренним взором. Таким образом, воображение, фантазия, по Чехову, – это высшая форма внимания.

Чтобы натренировать внимание и воображение, Чехов предлагал своим ученикам множество упражнений. В данном тренинге они дополнены другими, разработанными его последователями.



... объектом внимания может быть все, что доступно сфере вашего сознания: как образ фантазии, так и конкретный физический предмет, как событие прошлого, так и будущего.

Михаил Чехов

//-- Упражнение 1 --//

Выберите простой предмет. Рассмотрите его. Чтобы избежать «гляденья» на предмет – опишите для себя его внешний вид.

Проделайте внутренне (психологически) все четыре действия, составляющие процесс внимания: держите предмет, притягивайте его к себе, устремляйтесь к нему, проникайте в него, как бы стараясь слиться с ним. Каждое из этих действий проделайте сначала отдельно, потом вместе, соединяя по два, по три и т. д.

Продолжайте упражнение, следя за тем, чтобы ни органы ваших чувств, ни мускулы тела не напрягались излишне.

Меняйте объекты вашего внимания в такой последовательности:

- Простой, видимый предмет.
- Человеческая речь.
- Простой предмет, вызванный в воспоминании.
- Звук, вызванный в воспоминании.
- Человеческая речь (слово или одна фраза), вызванная в воспоминании.
- Образ человека, которого вы хорошо знаете, вызванный в воспоминании.
- Образ, взятый из пьесы или литературы.
- Образ фантастического существа, пейзажа, архитектурной формы и т. п., созданный вами самими.

Упражняйтесь до тех пор, пока внимание с его четырьмя действиями не станет для вас легко выполнимым единым душевным актом.

Сосредоточив внимание на объекте, начните одновременно выполнять простые действия, не имеющие к объекту внимания прямого отношения: держа, например, в сфере внимания образ человека, в данный момент отсутствующего, начните убирать комнату, приводить в порядок книги, поливать цветы или делать любое легко выполнимое действие. Постарайтесь уяснить себе при этом, что процесс внимания протекает в душевной сфере и не может быть нарушен внешними действиями, одновременно с ним совершаемыми.

Следите, чтобы внимание по возможности не прерывалось, не доводите себя до утомления, в особенности вначале. Регулярность в упражнениях (два-три раза в день) важнее, чем их длительность. Время от времени возвращайтесь к первоначальным, более простым упражнениям

//-- Упражнение 2 --//

Начните упражнение с простых воспоминаний (предметы, люди, события). Старайтесь восстановить возможно больше деталей. Рассматривайте вызванный в памяти объект, по возможности не отвлекая вашего внимания.

Выберите небольшую законченную сцену из хорошо знакомой вам пьесы. Проиграйте ее несколько раз в вашем воображении поставьте перед действующими лицами ряд задач (вопросов) общего характера, например: ярче выявить ту или иную черту характера; полнее отразить атмосферу сцены; усилить или ослабить то или другое чувство; сыграть сдержанно, сыграть темпераментно; ускорить или замедлить темп сцены и т. п. проследите изменения, которые произойдут в игре актеров под влиянием ваших вопросов.

Возвратитесь к той же сцене на следующий день. Снова просмотрите ее. Изменения в связи с вашими вопросами могут оказаться значительнее, чем накануне. Оцените самостоятельную обработку образами ваших вопросов. Поставьте новые вопросы или повторите прежние и ждите результата на следующий день.

При многократном просмотре сцены не пренебрегайте теми «советами», которые образы будут давать вам по их собственной инициативе. Меняясь и влияя друг на друга, они могут вдохновить вас на новые идеи, вызвать новые чувства и навести на непредвиденные вами средства выразительности. Принимайте или отвергайте их, но не держитесь деспотически за ваши первоначальные желания.

Перейдите к работе над игрой актеров в деталях. Спрашивайте их о мельчайших нюансах: о взгляде, движении руки, паузе, вздохе, о мимолетном чувстве, желании, страсти, мысли и т. п. Задав вопрос, следите за реакцией на него.

Если под влиянием ответов вы почувствуете, что в вас вспыхнуло творческое состояние, что вы сами хотите сыграть тот или иной момент, – прекращайте упражнения и отдавайтесь творческому импульсу. Конечная цель всякого упражнения (как и всего предлагаемого метода) есть пробуждение творческого состояния, умение вызвать его произвольно.

По мере того как путем систематических упражнений вы развиваете свое воображение, оно становится все более гибким и подвижным. Образы вспыхивают и сменяют друг друга со все возрастающей быстротой. Это может привести к тому, что вы будете терять их раньше, чем они успеют воспламенить ваше творческое чувство. Вы должны обладать достаточной силой, чтобы быть в состоянии остановить их движение и держать их перед вашим внутренним взором так долго, как вы этого захотите. Сила эта есть способность сосредоточивать свое внимание.

М.А. Чехов. «О технике актера»

//-- Упражнение «Одно из двух!» --//

Это упражнение, как и последующие, взято из тренинга М. Кипниса «100+ лучших игр и упражнений для тренеров».

Их основные цели – развить спонтанность, творческое, ассоциативное мышление. Каждое упражнение требует примерно по 10 минут.

Ведущий задает вопрос (участники отвечают по кругу или по желанию – свободно):

– Черное или белое?

Например:

– Черное или белое?



– Черное, потому что эффектнее.

– Ночь или день?

– Ночь, романтичнее!

– Кислое или сладкое?

– Скорее кислое, я не поклонник сладостей. А «сладкие» люди вызывают у меня недоверие.

– Пропасть или небо?

– Пропасть – с детства боюсь высоты...

Суть упражнения в том, что разные люди по-разному ассоциируют понятия и слова и таким образом участники группы не только тренируют воображение, но и знакомятся поближе.

Вот примеры вопросов:

– Власть или слава?

– Пустыня или горы?

– Свобода или необходимость?

– Простота или сложность?

– Ум или чувство?

Придумайте новые вопросы самостоятельно.

//-- Упражнение «ЭВРИКА!!!» --//

Также, как и предыдущее упражнение, это рассчитано примерно на 10 минут или чуть дольше. Выберите ведущего. Ведущий записывает на карточке загаданное им слово. Обращаясь к группе, он говорит:

– На карточке записано загаданное мной слово. Мы про ведем «штурм». Чтобы отгадать слово, вам придется высказывать по очереди вслух ваши предположения о том, на что «может быть похоже» это слово, что оно может обозначать... Обращаю ваше внимание: каждый участник группы может предложить только один вариант отгадки. Кроме того, он должен запомнить предположение, чтобы в конце игры «защитить» свою версию.

Итак, я готов принимать ваши идеи!

– Это – душа...

- Это – настроение...
- Это – живое существо...
- Это – любовь...
- Это – природное явление...

... Когда предложения иссякнут (или все участники сообщат о своих идеях), ведущий показывает группе карточку со словом. И начинается второй, еще более интересный этап – каждый должен найти «оправдание» своей версии, объяснить, как она «связана» с загаданным словом.

Предположим, слово – «птица».

– Это – душа, потому что душа стремится ввысь, как птица. Недаром душу сравнивают в сказках с птицей...

– Это настроение, потому что, как и птица, наше настроение то взлетает, то падает вниз, оно изменчиво.

– Это живое существо. Я был прав. Никто ведь не оспорит очевидного факта?!

– Это любовь... Потому что жизнь без любви – как птица без крыльев. Без этого исчезает романтика, остается один быт.

– Это – природное явление, ведь птица – часть природы...

//-- Упражнения на внимание --//

1. Сосчитать деньги в кошельке.
2. Рассмотреть рисунок обоев, рассмотреть картину, предмет, ландшафт и т. д.
3. Прислушаться к какому-нибудь звуку.
4. Произвести в уме какое-нибудь арифметическое действие.
5. Сосредоточиться на рисовании каких-либо простых фигур, вроде кругов, квадратов, треугольников и т. п.
6. Из массы звуков или голосов выделить один и следить за ним только.
7. Двое одновременно читают вслух. Переносить внимание поочередно с одного читающего к другому.
8. Придумать ряд занятий самого разнообразного характера – например, рассматривание журнала с картинками, слушание музыки, танцы, арифметическое вычисление в уме, игра

в жмурки и т. д. Затем быстро переходить от одного занятия к другому по указанию кого-нибудь со стороны. При этом надо следить, чтобы переходы были настоящим перенесением внимания от одного занятия к другому, а не внешним изображением сосредоточенности. Последняя ошибка возможна в тех случаях, когда, например, после слушания музыки или чтения быстро переходят к танцам: можно начать делать танцевальные па механически, но настоящее внимание в то же время может еще оставаться на музыкальных звуках, на слышанном рассказе и т. д.

Упражнение только тогда будет иметь смысл, когда все внимание удастся перенести с одного объекта на другой.

9. В короткий срок (несколько секунд) заметить как можно больше подробностей в чем-либо костюме и т. д. Такая задача требует большого напряжения внимания, и в этом ее смысл.

10. Сосредоточиться на какой-нибудь мысли, на решении какого-нибудь вопроса или слова, на каком –нибудь вычислении. Окружающие (пять-шесть человек) настойчиво и одновременно задают сосредоточившемуся различные вопросы. Упражнение сводится к тому, чтобы суметь решить как свою задачу, так и ответить всем окружающим. Делается это так. Упражняющийся произвольно переносит свое внимание со своих мыслей на вопросы окружающих, отвечает на них, снова возвращается произвольно к своей мысли, снова отвечает на вопрос и т. д. Упражнение будет иметь смысл только тогда, когда упражняющийся сам владеет окружающими, а не окружающие им, когда он не теряется от массы вопросов, когда они его не развлекают и не отвлекают от той темы, которую он избрал в каждый данный момент. Все это возможно только при условии пользования произвольным вниманием. Каждая минута рассеянности указывает здесь на то, что упражняющийся не владеет своим вниманием.

11. Сосредоточить свое внимание на чтении (про себя), в то время как окружающие будут рассматривать читающего, делать на его счет замечания, смеяться и т. д.

12. Слушая игру на рояле или хоровое пение, сосредоточиться мысленно на каком-нибудь постороннем мотиве.

13. Стараться кому-нибудь внушить определенную мысль.

Эти и другие подобного же рода упражнения нужно делать каждый день и при этом возможно чаще. Хорошо иметь маленькую карманную книжечку, в которой будут записаны все упражнения по системе, и, имея ее всегда под рукой, пользоваться каждой свободной минутой и выполнять в течение дня по возможности все внесенные в книжечку упражнения. Ведь большинство упражнений не требует специального времени для своего воплощения. Их можно выполнять на ходу, на улице, между делами, нужно только приучить себя к тому, чтобы ни одна минута не пропадала даром, без упражнения.

Еще одно замечание.

Стараясь сосредоточиться на каком-нибудь объекте, можно впасть в ошибку такого рода: можно стараться «не замечать», «не видеть», «не слышать», «не обращать внимания» на те или иные впечатления, не имеющие отношения к объекту. Но это неправильно. Нужно только одно: быть внимательным к объекту, все же лишнее, мешающее отпадает само собой. Стараясь же «не обращать внимания», «не видеть», «не слышать», мы тем самым несколько не приближаемся к объекту, но, наоборот, и «видим», и «слышим» как раз то, что не нужно.

Поясню это примером. Представляю себе, что вы смеетесь. Причина смеха безразлична, пусть это будет смех хотя бы беспричинный, как бывает иногда при утомлении, вялом настроении и т. д. Предположим, что вы хотите перестать смеяться. Как это сделать? Нужно направить свое внимание на любой объект, не имеющий отношения к смеху, и смех прекратится сам собой. Но если вы вместо этого сосредоточитесь на том, чтобы не смеяться, то смех не только не прекратится, но и усилится. Произойдет это оттого, что, сосредоточиваясь на том, чтобы не смеяться, вы тем самым именно на смех и обращаете ваше внимание.

Иногда хорошо воспользоваться этим приемом для того, чтобы вызвать в себе смех, когда он нужен.

### **Упражнения на развитие фантазии и воображения**

И вновь предоставим слово М. А. Чехову.

Что такое фантазия?

Свободное, не соответствующее действительности соединение и сочетание различных образов называется фантазией.

Материал для фантазии, то есть образы, которые свободно соединяются и сочетаются между собой, всегда берется из жизни и всегда остается одним и тем же.

Сами по себе они свойственны в одинаковой мере как человеку с богатой фантазией, так и обыкновенному человеку, не одаренному этой способностью. И никто в мире не в состоянии придумать нового ощущения, нового чувства и т. п. Вся способность фантазии сводится только к комбинированию этого материала, этих общечеловеческих образов, к их соединению, разъединению, сочетанию и пр. И чем смелее фантазия художника, чем она развитей и разнообразней, тем большую силу и изобразительность получают его произведения.

Фантазию поэтому также следует считать одним из необходимых и важных элементов творчества, и над развитием ее художнику нужно работать так же, как и над развитием способности произвольного внимания».

//-- Упражнение 1 --//

Это упражнение построено на том, что фантазия участников направлена на различные предметы. Например, Чехов предлагал обращаться с карандашом или каким-нибудь другим предметом, как с заряженным револьвером, острой бритвой, кинжалом, змеей и пр. Задействуйте в ходе занятия любые предметы, которые имеются в вашем распоряжении: карандаши, блокноты, одежду, обувь, стулья, носовые платки и т. д.

Чтобы придать этому упражнению занимательность, его можно выполнять в двух вариантах:

- ведущий дает каждому участнику личное задание, которое не слышат остальные, и им остается угадать, какой предмет подразумевается.
- участник сам выбирает, во что он будет «превращать» имеющийся предмет, а остальные угадывают.

Действие с предметом у каждого участника должно занимать не более 5 минут.

//-- Упражнение 2 --//

Выполняется по очереди всеми участниками группы. Как и в предыдущем случае, это упражнение можно превратить в игру на угадывание.

Задача участников – ходить по полу, как по луже, по грязи, по горячему, раскаленному песку и т. д. Можно также идти, цепляясь за стену, как если бы вы шли по узком карнизу или цеплялись за скалы над пропастью. При желании можно включить в это упражнение и ползание.

//-- Упражнение 3 --//

Для выполнения этого упражнения вам потребуется реквизит – различные игрушки, изображающие животных и людей.

Представьте себе, что эти игрушки, изображающие животных или людей, на самом деле живые животные и люди.

//-- Упражнение 4. «Волшебный карман» --//

Группа выбирает водящего. Он достает из кармана воображаемый предмет и выполняет с ним какие-либо характерные для этого предмета действия. Остальные участники отгадывают, какой это предмет, но только после того как водящий закончит все действия. Тот, кто назвал предмет правильно, становится водящим. Нужно, чтобы в роли водящего побывал каждый из участников занятия, а предметы ни в коем случае не повторялись.

//-- Упражнение 5 --//

Каждому члену театральной группы на листочке раздается задание изобразить следующее:

- Собираешь велосипед по частям
- Устанавливаешь все четыре колеса на легковую машину
- Собираешь по частям самолет
- Собираешь по частям вертолет
- Делаешь из досок лодку с веслами
- Собираешь по частям другую технику

Дополните список заданий по своему усмотрению. Главное, чтобы процесс, который нужно было изобразить в этюде, подразумевал сборку целого из деталей. Выполняя упражнение, важно показывать остальным форму детали, которую вы держите в руках, чтобы у зрителей сложилось ясное представление, что находится в руках у актера. Затем зрители смогут понять, что сейчас собрал актер.

//-- Упражнение 6. «Оживление предметов» --//

Вам потребуется кое-какой реквизит из числа подручных предметов: шарфы, мячи, пояса, предметы одежды и т. д.

Задача участников группы – представить, что предметы, которые имеются в их распоряжении, оживают и превращаются в каких-то животных. Например, пояс становится змеей, шапка – спящим котом, а мяч – гигантским яйцом, из которого вот-вот вылупится не то птенец страуса, не то детеныш дракона. Как вы будете действовать?

//-- Упражнение 7 --//

Упражнение выполняется поодиночке парами или тройками, в зависимости от величины группы. Задача участников – подробно показать приготовление какого-то блюда, причем все продукты и утварь, а также вода – воображаемые. Например, если вы варите суп, то для начала моете и вытираете руки перед приготовлением пищи. Наливаете воду в кастрюлю. Зажигаете горелку газовой плиты и ставите кастрюлю на конфорку. Чистите и режете овощи, засыпаете их в кастрюлю, солите, помешиваете суп ложкой, черпаете суп поварешкой. Важно быть по возможности достоверным в деталях и войти в образ – скажем, показать, как надо осторожно нести чашку, наполненную горячей водой. Представить и показать: вы поднимаете горячую сковороду, передаете по кругу горячую картофелину.

Кстати, с этим этюдом связан забавный театральный анекдот. Как-то раз подобное задание по ходу репетиции получила высокопрофессиональная актриса. От нее требовалось вынести на сцену воображаемый горшок горячих щей. Режиссер и коллеги ждали ее очень долго, наконец, не вытерпев, они наведались за кулисы, и оказалось, что актриса так вошла в роль, что ищет... ухват для горячего горшка, чтобы не обжечь руки.

//-- Упражнение 8 --//

Это упражнение рассчитано не только на богатую фантазию, но и на умение парадоксально мыслить. От участников требуется принимать смешные и необычайные положения, окружать себя необычайной обстановкой и верить, что это необходимо для собственного счастья, для счастья близких, для победы над врагом, для личной услуги приятелю и т. д.

Например, сесть на корточки на стул, поставить на голову чернильницу, взять в зубы носовой платок, прищурить один глаз и в таком положении объясниться в любви или провести серьезный разговор.

Возможный вариант: суеверный студент явился сдавать экзамен и так перестарался по части соблюдения различных примет и использования амулетов на удачу, что выглядит комично – например, выполняет все действия левой рукой, старается ступать только с правой ноги, ему мешает подложенный под пятку талисман на счастье, который в самый ответственный момент вылетает из ботинка на другой конец помещения и т. д. и т. п. При этом студенту нужно сохранять серьезный вид и прикидываться, будто он ведет себя и выглядит совершенно нормально и естественно.

Включите воображение и придумайте аналогичные задания для каждого из участников тренинга, и чем абсурднее они будут, тем лучше. Упражнение можно выполнять поодиночке, парами и тройками, произнося текст или бессловесно.

//-- Упражнение 9 --//

Данное упражнение напоминает предыдущее, однако, у него несколько иная цель и структура.

Выдумать какой-нибудь смешной или необычный ритуал (чествовать короля, например) и выполнять его с полной серьезностью, верой и наивностью.

//-- Упражнение 10 --//

Искать сходства между предметами и определенными людьми, между людьми и животными, фантазировать на тему, каково настроение того или иного неодушевленного предмета, сколько лет ему, каково его естественное положение и т. п.

Фантазировать под музыку.

а) Кто-нибудь произносит два-три слова. Слушатели фантазируют на тему этих слов.

б) То же самое, но с заказанным заранее настроением, то есть заранее определяется, что фантазия на произнесенные слова должна иметь печальный, радостный, возвышенный, грустный, таинственный, мистический характер и т. п.

Упражнение 11

а) Кто-нибудь произносит всевозможные звуки, шумы, стук и т. д. Упражняющиеся садятся к нему спиной и, слушая произносимые им звуки, создают своей фантазией какую-нибудь картину, цельную, связную, отправляясь в своих фантазиях от звуков.

б) То же самое, но с заранее заказанным настроением.

с) То же самое, но с заранее определенной картиной. Разница между этим последним упражнением (с) и первым (а) в том, что здесь звуки должны быть оправданы задуманной картиной, тогда как там (а) сама картина возникает от звуков. Разделить дорогу, по которой обычно приходится ходить, на участки, представить себе, что в одном из них все встречающиеся люди подозревают вас в убийстве, в другом вы сами должны открыть убийцу, в третьем где-то заложена бомба и по лицам встречных нужно определить, где именно она заложена, и т. д.

Выбрать какое-нибудь очень мало вам знакомое лицо (или даже совсем незнакомое) и попробовать представить себе его жизнь во всех подробностях: детство, даже его будущую жизнь и даже смерть.

Вообразить себя гадалщиком, хиромантом и устраивать сеансы.

//-- Упражнение 12 --//

Группа садится за стол. Кто-нибудь произносит какое-нибудь слово. Сидящий с ним рядом, слыша слово, старается

уловить самое первое впечатление, которое вызвало в нем только что произнесенное соседом слово, старается поймать первый образ, родившийся в его воображении, и тотчас же передает этот свой образ следующему и т. д. Возникающие таким путем образы бывают так тонки и неуловимы, что передать их словом иногда бывает почти невозможно, поэтому не следует стесняться себя при передаче своих образов способом самой передачи. Пусть это будет жест, выражение лица, даже нечленораздельный звук – все равно, лишь бы он выражал тот неуловимый образ, который возник в сознании.

Польза этого упражнения такова: стараясь уловить перворожденный образ, научаются тонкому и глубокому проникновению в свои чувства и образы фантазии. Развивают чуткость к ним и избегают грубости по отношению к своим фантазиям.

В самом деле: возьмите любое слово, например «часы», и попробуйте, отрешившись от грубого, обычного представления вашего о «часах», проследить, что рождает ваша фантазия при первом восприятии этого слова. Вы увидите, что образы могут быть при этом самые неожиданные, самые удивительные! Может быть, это будет образ какой-то башни с часами на сказочном замке или образ какой-то неуловимой силы «неизбежного часа»! Или, может быть, бой часов у вас в воображении связан с каким-нибудь сильным, памятным вам событием в вашей жизни, и событие это воскреснет в вашей душе вместе с образом часов.



И вот, научившись таким образом чутко прислушиваться к тонким, еле уловимым образам вашей фантазии, вы окажете немалую услугу себе как художнику.

//-- Упражнение 13 --//

Ваша задача – стараться найти красоту во всяком предмете, во всяком положении, во всякой мысли, картине и т. д. Упражнение это чрезвычайно важно. Одно из свойств творческой души именно в том и заключается, что она способна видеть и извлекать красоту из того, что душа нетворческая не удостоивает даже внимания! Истинный художник видит прежде всего красоту и достоинства, а не уродства и недостатки. Чем больше критики и порицаний слышим от художника, тем меньше истинного искусства можно ожидать от него.

Вы уже заметили, вероятно, что упражнения, предложенные на внимание, на веру и наивность и на фантазию, нельзя признать упражнениями, годными исключительно на внимание или исключительно на фантазию, исключительно на веру и наивность. Оказывается, что каждое из этих упражнений, на что бы оно ни было направлено, требует одинаково как внимания, так и фантазии, и веры, и наивности. Что же следует из этого? То, что творческий процесс есть один, нераздельный акт души, где все элементы творчества в каждую данную минуту одинаково необходимы. Ни один из элементов не может отсутствовать. Момент творческий совмещает в себе все элементы нераздельно. И только анализ, на котором основана система, разобщил эти элементы теоретически для того, чтобы удобнее было говорить о них, изучать и понимать их.

//-- Упражнение 14 --//

Это упражнение развивает гибкость воображения.

Возьмите образ, рассмотрите его в деталях и затем заставьте его превратиться в другой: молодой человек постепенно превращается в старого и наоборот; молодой побег развивается в большое ветвистое дерево; зимний пейзаж превращается в весенний, летний, осенний и снова зимний и т. п. То же с фантастическими превращениями: заколдованный замок постепенно превращается в бедную избу и наоборот; старуха нищенка превращается в красавицу ведьму; волк – в царевича, царевна – в лягушку и т. п. Продолжайте это упражнение с образами, находящимися в движении: рыцарский турнир; пламя лесного пожара; возбужденная толпа; бал; фабрика; железнодорожная станция и т. п.

//-- Упражнение 15 --//

Усложненный вариант предыдущего упражнения на гибкость воображения. Ваша задача – через внешние проявления образа увидеть его внутреннюю, интимную жизнь. Например: король Лир в пустыне; король Клавдий в сцене молитвы; Орлеанская Дева в момент откровения; муки совести Бориса Годунова; восторги и отчаяния Дон Кихота и т. п. Наблюдайте образы, пока они не пробудят ваших творческих чувств. Не торопите результатов.

Теперь вам следует научиться отказываться от первых созданных вами образов, добиваясь все более совершенных. Держась боязливо за уже созданный вами, хотя бы и хороший, образ, вы не найдете лучшего. Лучший образ всегда готов вспыхнуть в воображении, если вы имеете смелость отказаться от предыдущего. Проработайте в деталях образ из пьесы, литературы или истории. Изучите его. Откажитесь от него и начните всю работу сначала. Если вы заметите, что лучшие черты первого образа продолжают жить в вашем воображении, вливаясь во второй образ, примите их проработав второй образ, откажитесь и от него, сохранив его лучшие черты. Делайте это упражнение все с тем же образом, пока это доставляет вам художественное удовлетворение.



Кстати, вот какой подход М. А. Чехов рекомендовал при работе над ролью, над конкретным образом:

Процесс восторжения должен быть возможно продлен, ибо от него в значительной мере зависит успешность дальнейшей работы. Если ученик перестанет ощущать прелесть произведения, то нужно целым рядом вопросов, касающихся разбираемого произведения и роли, снова стараться заинтересовать его. Вопросы могут быть таковы: что бы стал делать герой при таких-то и таких-то обстоятельствах; какая черта характера вам ближе всего; с кем из знакомых вы могли бы его сравнить. На какое животное он похож, и т. д. Период восторжения должен быть пережит учителем и учеником совместно, причем ученик отнюдь не должен знать, что он «восторгается»; об этом он может узнать только после того, как период этот пережит.

В период «восторжения» следует также создать все подробности жизни действующего лица: его прошлое со всеми подробностями, детали настоящей жизни (вне сцены) и предположения о будущей.

М. Чехов. О системе Станиславского. Журнал «Горн» (1919, кн. 2/3)

//-- Упражнение 16 --//

Самое сложное упражнение на развитие гибкости воображения. Начните сами создавать и прорабатывать в деталях образы людей и фантастических существ.

Соль упражнения в том, что, если в предыдущих вариантах вы анализировали и старались прочувствовать хорошо известные образы литературных или исторических персонажей, то теперь ваша задача усложняется, поскольку вам надлежит придумать персонаж с нуля. Он может относиться к какой-либо исторической эпохе, но при этом не представлять собой известного лица (скажем, попробуйте создать в воображении детальный образ русского крестьянина петровской эпохи или викторианского джентльмена или античной гетеры). С тем же успехом вы вольны придумать образ

человека (или фантастического существа) с другой планеты, из параллельного мира и т. д. В таком случае в вашем распоряжении уже не будет черт конкретной эпохи и вам придется разрабатывать образ и психологию персонажа с нуля.

В связи с этим хотелось бы сделать важное предупреждение. В наши дни массовая культура – кино, развлекательная литература, даже компьютерные игры, – буквально затопила наше сознание фантастическими сюжетами, образами, целыми мирами. Они у всех на слуху, все с легкостью представляют их себе, стоит лишь сказать ключевое слово «охотник на чудовищ», «вампир» или «инопланетянин» и т. д. Так вот, ваша задача в этом упражнении – отрешиться от того, что вы уже знаете и видели, полностью очистить сознание. Да, это нелегко, особенно тем, кто увлекается кино и фантастической литературой. Тем не менее, постарайтесь.

Упражнение можно провести в виде конкурса. Каждый участник группы должен будет придумать один-два образа; допустим, первый – с опорой на какую-то эпоху, второй – оторванный от привычной нам реальности. Задания на сочинение исторических образов можно раздать по жребию. Желательно выбрать ведущего, или, если группа велика, то жюри из 2–3 человек, которые будут оценивать успешность выполнения задания.

Настоящий темп зависит от двух условий: первое – устранение ненужных длиннот (в речи, игре и постановке) и второе – живое, подвижное чувство актера. Темп, как вы знаете, бывает двоякого рода: внешний и внутренний. Первый выражается в быстрой (или медленной) смене внешних средств выразительности, которыми пользуются и режиссер, и актер (движения, речь, мизансцены, монтаж, всякого рода сценические эффекты и пр.). Второй, внутренний, темп выражается в быстрой (или медленной) смене душевных состояний героя, изображаемого вами на сцене. Если темп первого рода (внешний) может быть достигнут режиссером чисто постановочными средствами, средствами монтажа и т. п., то второй (внутренний) темп зависит исключительно от актера. Этому, а не американскому темпу следует учиться русскому актеру: быстрой (но четкой) смене образов, желаний, чувств и эмоций всякого рода. (Замечу между прочим, что внутренний и внешний темпы могут и не совпадать при игре. Нередко это дает изумительные по неожиданности и силе эффекты. Но это уже дело режиссера.) В наши дни время течет быстрее. Мы чувствуем, думаем и ходим быстрее, чем десять-пятнадцать лет назад. Наш зритель тоже «скорее» смотрит и понимает происходящее на экране. Очень возможно, что люди эпохи Иоанна Грозного и думали, и говорили, и двигались тяжело и медленно. Может быть, это и было, так сказать, «стилем» их жизни. Но мы, в наши дни, уже не в состоянии вынести этой «исторической правды». В интересах художественности впечатления мы должны отказаться от нее. Можно изобразить тяжелых и медленных людей на экране, но это, пожалуй, лучше сделать средствами художественной изобразительности – намеками и характерными чертами, но не копированием воображаемой «исторической правды». С темпом нашей эпохи приходится считаться и актеру, и главным образом режиссеру. Ошибочно поступает, по-моему, постановщик и тогда, когда затягивает темп сцен, смысл которых ясен и быстро усваивается зрителем. (Примерами таких сцен в «Грозном» могут быть: Грозный, умоляющий бояр присягнуть его сыну, или боярыня Старицкая с кубком и ядом и другие. Целый ряд сцен в этом роде мог бы быть ускорен в интересах темпа.) Можно, пожалуй, несколько затянуть сцену с

очевидным, простым содержанием, но только в том случае, если актер в состоянии удержать внимание публики все новыми и новыми нюансами своей игры. Если же этого нет – сцена «кончена» для зрителя в тот момент, когда он понял ее содержание. Мне кажется даже, что при экономии времени (при правильном темпе) едва ли режиссеру «Грозного» понадобились бы две (или три?) части для его картины. Грандиозный замысел Эйзенштейна выиграл бы неизмеримо, если бы он захотел показать нам всю судьбу Грозного в одной, хотя бы и длинной, картине.

М.Чехов

//-- Упражнение-дискуссия --//

Проделав перечисленные выше упражнения, проанализируйте и обсудите следующие цитаты из книги М. А. Чехова «О технике актера».

Образы фантазии живут самостоятельной жизнью

...вы не должны думать, что образы будут являться перед вами законченными и завершенными. Они потребуют немало времени на то, чтоб, меняясь и совершенствуясь, достичь нужной вам степени выразительности. Вы должны научиться терпеливо ждать (...). Что же делаете вы в период ожидания? Вы задаете вопросы являющимся перед вами образам. Есть два способа задавать вопросы. В одном случае вы обращаетесь к своему рассудку. Вы анализируете чувства образа и стараетесь узнать о них как можно больше. Но чем больше вы знаете о переживаниях вашего героя, тем меньше чувствуете вы сами.

Другой способ противоположен первому. Его основа – ваше воображение. (...) Образ меняется и является перед вами как видимый ответ. В этом случае он продукт вашей творческой интуиции. И нет вопроса, на который вы не могли бы получить ответа. Все, что может волновать вас, в особенности в первой стадии вашей работы: стиль автора и данной пьесы, ее композиция, основная идея, характерные черты действующих лиц, место и значение среди них вашей роли, ее особенности в основном и в деталях, – все это вы можете превратить в вопросы. Но, разумеется, не на всякий вопрос вы получите немедленный ответ. Образы часто требуют много времени, для того чтобы совершить необходимое им превращение».

//-- Упражнение «Фотоальбом» --//

Это упражнение, взятое из коллекции Михаила Кипниса, позволяет натренировать память, научиться концентрировать внимания на партнере, а также сплотить участников группы благодаря постоянной включенности в совместную деятельность. Его лучше выполнять большой группой, от 5 человек. Вам потребуется доска с мелом или большой блокнот с маркером. Упражнение займет примерно 15–20 минут.

Представьте себе: пришли вы в гости, а хозяева дают вам полистать фотоальбом.

Рассматривать его будем внимательно. Вглядываемся в лица, запоминаем движения.

Начнем с ведущего! Я встаю, называю свое имя и делаю любое (не очень сложное) движение. Сосед слева от меня «открывает» первую страницу фотоальбома, а там – моя «фотография». Он должен повторить мое имя в сочетании с моим движением, а потом добавить в альбом свою собственную «фотографию». Какую? Совершенно верно: встать, назвать свое имя и выполнить одно несложное движение, какое ему захочется.

Так и будем перелистывать альбом, начиная каждый раз с «фотографии» ведущего (имя + движение), а затем добавляя портреты все новых и новых участников.

Только от нашей собранности и внимательности зависит, сколько снимков вместит наш альбом!

В конце упражнения подведите итоги. Пусть участники рассказывают о том, что порадовало их в игре, что огорчило.

– Какова была атмосфера в группе в ходе игры?

– Почему для человека так важен звук собственного имени?

– Как вы выбирали себе движение: исходя из его простоты или ориентируясь на максимальное выражение собственной индивидуальности?

– Чьи движения вам особенно запомнились и почему?

//-- Индивидуальное упражнение «Репетировать в воображении» --//

Это упражнение, по совету М. А. Чехова, следует проделать в качестве домашнего задания, а затем обсудить результаты с другими участниками группы на занятии.

Хорошо развитое, подчиненное вашей воле воображение может стать для вас одним из самых продуктивных способов репетирования. Еще до того как началась ваша регулярная работа на сцене с партнерами, вы сможете систематически проигрывать вашу роль исключительно в воображении. Положительная сторона таких репетиций заключается в том, что без фактического участия вашего тела и голоса, без внешних затруднений, связанных с партнерами и мизансценами, вы можете целиком отдаться игре, как вам подсказывает ваша творческая интуиция. Но и позднее, уже во время работы с режиссером и партнерами, вы можете в часы, свободные от общих репетиций, продолжать вашу игру в воображении. Теперь вы вносите в нее советы и указания режиссера, мизансцены

и игру ваших партнеров. И хотя то, чего вы можете достигнуть, играя таким образом, может оказаться неизмеримо богаче и тоньше всего, чего вы можете достигнуть, репетируя на сцене, однако многое из того, что вам удалось создать в воображении, перейдет постепенно и в вашу фактическую игру на сцене.

**Упражнения-этюды на аффективную память**

По словам М. А. Чехова, «аффективная жизнь» в душе актера может начаться различным образом или путем воспоминания чувства как такового, или путем воспоминания обстоятельств, при которых было пережито то или другое чувство, или, наконец, путем раздражения внешних чувств и т. д. Техника актера заключается в том, чтобы суметь понять, что вызвало аффективную жизнь, и, поняв, получить возможность пользоваться ею.

Чехов предлагает рассмотреть подробный анализ одной актерской задачи и на его основе проделать несколько упражнений-этюдов. Задача ученика – прежде всего, уметь оправдывать задачу, то есть оправдывать те обстоятельства, при которых ему приходится выполнять ее. Итак, вот пример одной ситуации и ее анализа.

//-- Задача-образец --//

В соседней комнате лежит тяжело больной близкий человек. При нем доктор. Я жду, что скажет доктор о состоянии здоровья больного. Все мое внимание там, в той комнате. Неожиданно приходит гость, которого следует занимать и быть с ним приветливым и ласковым.

Предположим, что задача выполняется в помещении театра на малой сцене. Тогда становится непонятным, почему близкий мне больной человек лежит здесь, в театре. Почему гость приходит ко мне в театр и почему вообще я сейчас на малой сцене. Все это мешает поверить в условия задачи. Необходимо как-то объяснить и уладить все эти мешающие несообразности.

Для этого ученик должен придумать побочные, дополнительные обстоятельства, должен изобрести как бы краткую историю предлагаемых обстоятельств. Эти вымышленные пояснительные обстоятельства могут оказаться очень наивными, простыми или даже глупыми и сами по себе могут быть неправдоподобными, но это не играет никакой роли. Важно при помощи этих вымыслов оправдать несообразности данной задачи и, пополнив пробелы в ней, уверовать таким образом в возможность всех встретившихся в задаче неправдоподобных фактов.

Оправдать данную задачу можно, например, таким образом: я вместе с больным близким мне человеком очутился в театре, потому что моему квартирохозяину удалось отказать мне от квартиры для своих каких-то целей, а так как найти новую квартиру теперь невозможно, то я принужден был просить директора театра разрешить мне хотя бы на некоторое время перебраться в театр и т. д.

На малой сцене я сейчас потому, что заведующий хозяйством приказал натирать полы во всех комнатах театра и на это время просил уйти меня на малую сцену и т. д.

Гость мой пришел сюда, во-первых, потому, что я сам принужден быть временно здесь, а во-вторых, ему нужно видеть меня именно сегодня, так как сегодня же он уезжает из Москвы и т. п.

Таких оправданий совершенно достаточно для того, чтобы сгладить все неприемлемые стороны задачи.

Получив таким образом веру, ученик одновременно с ней получит и известную близость с той обстановкой, в которой происходит упражнение, и получит особое состояние, которое называется «я есмь».

Продолжая задачи на аффективные чувства, нужно объяснить ученику значение «объекта». Заключается оно в следующем: выполняя какую-нибудь задачу, можно играть:

- 1) напоказ,
- 2) для себя,
- 3) для партнера.

//-- Упражнения-этюды --//

Взяв за образец оправдание задачи, как его истолковал Чехов, проделайте следующие этюды:

- 1) В доме больной, ждут доктора. В это время приходят гости, которых нужно занимать.
- 2) Бедный родственник пришел к богатым, чтобы попросить взаймы, и застаёт там много гостей.
- 3) Пианистка перед выходом на эстраду волнуется, подруги успокаивают ее.
- 4) Доктора приглашают на практику в то время, когда у него больна жена; он принужден ехать.
- 5) Встреча с человеком, которого считал погибшим.
- 6) Приходят гости в то время, как супруги сильно поссорились.
- 7) Родственники провожают отъезжающего.
- 8) Выставка картин, публика рассматривает их, делится впечатлениями. Осматривая друг друга, злословят по поводу костюмов и пр. и пр.

Вы можете придумать другие задания и ситуации, опираясь на чеховские образцы. Не забудьте по окончании работы обсудить ее результаты и проанализировать свои успехи и неудачи.

### **Упражнения на создание атмосферы**

Чехов придавал большое значение такой составляющей сценического искусства как атмосфера. У него сложилась своя концепция этого понятия. Он предлагал различать

атмосферу спектакля в целом и атмосферу, которая окружает конкретного человека в отдельно взятом эпизоде.

Вот что советует Чехов актерам в знаменитом письме о фильме С. М. Эйзентшейна «Иоанн Грозный». Он предлагает понимать атмосферу не столько как категорию, сколько как МЕТОД для укрепления и проработки нужных актеру. Вот что писал Чехов:

Влияние атмосферы на индивидуальные чувства актера может быть очень велико, если он захочет отдаться ее воздействию. Приглядитесь к обыденной жизни, и вы убедитесь в силе атмосферы. Каждый пейзаж, каждая улица, дом, комната имеют свою атмосферу. Иначе войдете вы в библиотеку, в госпиталь, в собор и иначе в шумную гостиницу или музей, если вы, как в музыку, «вслушаетесь» в окружающую вас атмосферу. Тот же знакомый вам пейзаж «прозвучит» для вас иначе в атмосфере весеннего утра или в грозу и бурю. Много нового узнаете вы через это «звучание», обогащая свою творческую душу. Разве не приходилось вам замечать, как непроизвольно меняли вы ваши движения, речь, манеру держаться, когда вы попадали в сильную, захватившую вас атмосферу? Как ваши мысли принимали другое направление, как помимо вашей воли новые чувства и настроения охватывали вас? Вот вы входите в атмосферу уличной катастрофы, и вы встревожены прежде, чем успели узнать, что случилось. Вы еще далеко от места катастрофы, а в вашем воображении одна за другой уже вспыхивают картины возможного несчастья. Ваша воля напряглась, движения, походка, выражение лица – все изменилось. Вы – другой человек.

Оглянитесь кругом; рядом с вами бегут другие, незнакомые вам люди. Индивидуальные чувства каждого из вас различны, но все они порождены общей, охватившей всех вас атмосферой катастрофы. Так в жизни, так и на сцене. И здесь я позволю себе повторить: недостаточно знать, какую атмосферу хочет режиссер создать в данной сцене. Надо перед тем, как играть, побыть в ней вместе с партнерами некоторое время. Надо создать ее вокруг себя. Вам стоит только представить себе, что воздух вокруг вас наполнен той атмосферой, которой требует от вас режиссер, и она почти мгновенно появится сама собой. Представить себе атмосферу так же легко, как представить, например, аромат или свет, наполняющий пространство. Даже непродолжительная тренировка научит вас владеть атмосферой и пользоваться ею как средством к пробуждению ваших чувств. Если хотите, могу предложить вам простое упражнение, которое вы можете варьировать по желанию. Представьте себе сцену, известную вам из литературы или истории. Пусть это будет, например, взятие Бастилии. Вообразите себе момент, когда толпа врывается в одну из тюремных камер и освобождает заключенного. Его обнимают, целуют, танцуют с ним и вокруг него, поют, кричат и наконец с угрозами бросаются к новой камере вместе с освобожденным товарищем. Всмотритесь в характеры и типы мужчин и женщин. Пусть эта созданная вашим воображением сцена предстанет перед вами с возможной яркостью. Затем скажите себе: толпа действует под влиянием атмосферы крайнего возбуждения, опьянения силой и властью. Все вместе – и каждый в отдельности охвачены этой атмосферой. Вглядитесь в лица, движения, в группировки фигур, в темп происходящего, вслушайтесь в крики, в тембры голосов, всмотритесь в детали сцены, и вы увидите, как все происходящее будет носить на себе отпечаток атмосферы, как она будет диктовать толпе ее действия. Измените несколько атмосферы и просмотрите ваш «спектакль» еще



раз. Пусть прежняя возбужденная атмосфера примет характер злобной и мстительной, и вы увидите, как она отразится в движениях, действиях, выражениях лиц и криках толпы. Снова измените ее. Пусть гордость, достоинство, торжественность момента охватят участников сцены, и вы снова увидите, как сами собой изменятся фигуры, позы, группировки, голоса и лица в толпе. То, что вы проделали таким образом в вашем воображении, вы, если у вас есть время и желание, можете проделать и в действительности. Постройте себе ряд групповых упражнений-этюдов на атмосферу. Спросите вашего режиссера, в какие атмосферы он рекомендует вам вжиться особенно тщательно, имея в виду дальнейшую работу над «Грозным». В темах не будет недостатка. [24]

//-- Упражнение «Расставание» --//

Этот этюд, выполнение которого описано в воспоминаниях ученицы Чехова М. О. Кнебель, направлен на закрепление эмоциональной памяти.

Этюд рассчитан на двоих участников, мужчину и женщину. Группе следует разбиться на несколько пар, которые и будут выполнять задание по очереди, а затем вы все вместе обсудите результаты.

Суть задания в том, что пара изображает супружескую чету, которая расходится. Говорить и делать можно что угодно. По описаниям ученицы Чехова, ей и ее напарнику спонтанно, по наитию, причем одновременно обоим, без предварительной договоренности, пришла в голову одна и та же идея – выполнить этюд в полнейшем молчании. «Муж» молча собирал вещи, «жена» молча следила за его действиями, начала помогать, потом бросила. Главной задачей было не просто внешнее, поверхностное копирование поведения расстающейся пары в подобной ситуации. Чехов хотел, чтобы студийцы вошли в образ и прочувствовали все глубокие эмоции. По словам студийки, она, в ту пору молодая девушка, ни разу не сталкивалась с такой драматичной ситуацией, но ей удалось настолько погрузиться в происходящее, что на нее нахлынуло ощущение острой тоски и безнадежности. Разбирая этюд, Чехов велел ученикам запомнить пережитые ощущения.

Вы вольны развить идею этюда по своему усмотрению. Пусть участники группы предложат другие ситуации, которые можно было бы воспроизвести парами или тройками. Обратите внимание на идею сыграть сцену молча, однако не как пантомиму (хотя возможен и такой вариант), а как драматическую сцену между онемевшими от сильных чувств людьми – или, допустим, ограничиться минимальным количеством реплик.



Вы переживали в жизни аналогичные чувства? (...) Запомните навсегда то, что сейчас было. Искусство – удивительно сложная вещь. В жизни не переживали, а воображение, как пчела, собирало мед со всего воспринятого, слышанного, читанного, виденного и сейчас проявило себя в творческом акте. Как только начнете учиться искусству актера, – непосредственность, наивность, вера уйдут. Но это только на время, а потом все это придет в новом качестве.

М.Чехов

//-- Упражнение «Сумасшедший дом» --//

Идея этого упражнения также описана ученицей Чехова М. О. Кнебель, которой мы обязаны подробными воспоминаниями о занятиях с Мастером.

Итак, вам предлагается всей группой выполнить массовый этюд. Представьте себе, что комната, где проходят занятия, – это психиатрическая больница, и все участники группы, за исключением ведущего, которому достается роль врача, – запертые в ней пациенты. У каждого пациента своя навязчивая идея. Задача ведущего – сымпровизировать и распределить среди участников самые разные идеи и мании, так, чтобы каждый получал задание, а не выбирал себе образ сам.

Постарайтесь по возможности не вносить в это упражнение комического элемента. Чехов предложил его студийцам под влиянием собственной неврастении и подразумевал, что каждому надо «примерить на себя» безумие. Вы легко придумаете варианты различных психических отклонений – манию преследования, манию величия, нервные тики и т. д. вспомните хотя бы роман Кена Кизи «Над кукушкиным гнездом», где описаны самые разные виды маний и отклонений – патологический страх испачкаться, состояние повышенной нервной возбудимости и болтливости и т. д. Например, ученице Чехов предложил представить, будто она стеклянная и в любой момент может разбиться. По ее словам, она всерьез вошла в образ и действительно пережила острый страх и даже вскарабкалась на подоконник, где ее не могли бы задеть и разбить другие «пациенты». Другому студийцу Чехов предложил представить себя двуликим Янусом со второй парой глаз на затылке.

Врач-ведущий обходит пациентов и уговаривает, например, «стеклянного» человека перейти в безопасное место, расспрашивает, успокаивает. Желательно, чтобы, изображая каждый свое заболевание, участники все-таки действовали слаженно и вступали в какое-то взаимодействие. По сигналу ведущего – хлопку в ладони – упражнение заканчивается, после чего следует разбор упражнения.

Поскольку, если выполнять этюд с отдачей, вы действительно переживете не самые приятные ощущения, по окончании его настоятельно рекомендуется проделать дыхательную и другую гимнастику на расслабление и вообще приберечь этот непростой этюд под конец занятия.

//-- Упражнение «Угадайка» --//

Это упражнение желательно выполнять в группе числом от 3–4 человек. Оно немного напоминает игру в шарады или живые картины. Участники по очереди выступают в роли «показчика». В его задачу входит несколько раз подряд выйти на сцену в облике разных людей, а остальные участники должны угадать, кто перед ними. Вы можете заранее оговорить, откуда актер будет черпать образы: например, из мира современных знаменитостей, из числа известных киногероев или литературных персонажей, из круга политиков или телеведущих, из числа ваших общих знакомых. Можно уговориться, например, показывать людей разных эпох, тогда участникам надо будет по жестам и походке и манерам определить, представитель какой эпохи перед ними. Здесь выбор будет зависеть от сферы интересов и эрудиции группы. Можно усложнить задачу, сделав показ немым, можно сопровождать его речью. Постарайтесь, чтобы показ не переходил в карикатуру, в утрированную пародию. Чехов на своих занятиях поражал студийцев очень точным портретом К. С. Станиславского, которого они все превосходно знали.

После того, как актер показал 3–4 образа, его сменяет следующий, и участники снова оговаривают, откуда будут взяты образы. В результате в ходе упражнения каждый из вас выполнит по 3–4 зарисовки. В завершение занятия обязательно обсудите результаты. Чтобы придать упражнению некоторый азарт, можно придумать систему начисления очков в зависимости от того, как быстро и сколько участников узнают показанное лицо.

//-- Упражнение «Хлестаков и все-все-все» --//

Это упражнение построено на запомнившейся ученикам М. А. Чехова истории, когда их учитель импровизированно отыскал неожиданный ключ к образу гоголевского Хлестакова. Создавая своего Хлестакова, Чехов довел образ до шаржа, но при этом сохранил живость персонажа. Стержнем образа стало чувство острого голода, от которого страдает прокутившийся мелкий чиновник.

Для начала попробуйте взять за основу монолог Хлестакова из начала «Ревизора» и, идя по следам Чехова, передать чувство голода, определяющее физическое и эмоциональное состояние персонажа. Поскольку Хлестаков – образ очень яркий и служит прекрасным «тренажером» для любого актера, можно также посоветовать и другие фрагменты из «Ревизора», скажем, знаменитую сцену пьяного вранья. Но в «Ревизоре» много других ярких персонажей, например, вас наверняка заинтересует финальный монолог Городничего.

Затем выберите несколько монологов из других драматических произведений и постарайтесь проиграть каждый, предварительно отыскав в нем какой-то стержень сходного плана (голод, холод, болезнь, крайнее физическое или умственное возбуждение и т. д.). Вы свободны в своем выборе и можете использовать любой фрагмент, от Шекспира до современной драматургии. Не забудьте также о таком жанре, как комические юморески-монологи. В русской драматургии ими прославились и сам А. П. Чехов, и Тэффи, и Аверченко. Вы можете воспользоваться сокращенным вариантом текста.

Монолог в данном случае предпочтительная форма работы, поскольку позволяет предельно сосредоточиться на образе.

Каждый участник показывает по одному монологу, затем группа обсуждает увиденное.



Только тот театр сможет выйти из этой катастрофы и стать нужным и серьезным звеном в нашей культуре, который, потеряв покой, осознает, что он существует для того, чтобы в гармоничном сочетании с наукой и религией вести борьбу против разрушения и омертвения, охвативших всю нашу жизнь – и внешнюю и внутреннюю.

(...) Положение театра останется по-прежнему катастрофичным, если актер сознательным и добровольным усилием не вырвет себя (а вместе с тем и театральное искусство) из заколдованного круга: актеры портят публику, публика – актеров и т. д. и т. д.

Стремление к натуралистичности низводит театральное искусство на ступень рабского подражания нашей невысокой, аморальной, жестокой действительности. Все искусство актера сводится, по существу, к тому, чтобы быть граммофоном и фотографическим аппаратом.

М. Чехов. Статья «Пути театра»

//-- Упражнение на создание атмосферы --//

Представьте себе пространство вокруг вас наполненным атмосферой (как оно может быть наполнено светом или запахом). Представляйте вначале простые, спокойные атмосферы, например: уют, благоговение, одиночество, предчувствие (радостное или печальное) и т. п. Не прибегайте ни к каким отвлекающим ваше внимание воображаемым обстоятельствам, якобы создающим данную атмосферу. Представляйте себе непосредственно то или иное чувство разлитым вне вас в вашем окружении. Продолжайте это с целым рядом различных атмосфер.

Выберите одну атмосферу. Сделайте легкое движение рукой в гармонии с окружающей вас атмосферой. Повторяйте это простое движение, пока вы не почувствуете: ваша рука пронизана атмосферой и в движении своем выражает и отражает ее.

Остерегайтесь возможных ошибок; не «играйте» вашим движением атмосферу. Повторяя упражнение, терпеливо ждите результатов. Ваше чутье подскажет вам правильный путь. Не старайтесь также почувствовать атмосферу. Представляйте себе ее с возможной ясностью. Когда она появится в вашем окружении – вы почувствуете ее. Она пробудит также постепенно ваши индивидуальные чувства.



Недостаточно знать, какую атмосферу хочет режиссер создать в данной сцене. Надо перед тем, как играть, побыть в ней вместе с партнерами некоторое время. Надо создать ее вокруг себя. Вам стоит только представить себе, что воздух вокруг вас наполнен той атмосферой, которой требует от вас режиссер, и она почти мгновенно появится сама собой.

М. Чехов

//-- Усложненный вариант упражнения на атмосферу --//

Перейдите к более сложным движениям: встаньте, сядьте, лягте, возьмите предмет, положите его и т. п. Добивайтесь тех же результатов, что и в предыдущем случае.

Произнесите одно слово (сначала без движения) в созданной вами атмосфере. Следите за тем, чтобы оно прозвучало в гармонии с ней. Произнесите короткую фразу в определенной атмосфере. Соедините эту фразу с соответствующим ей простым движением. Прделайте это упражнение в различных атмосферах.

Снова проделайте все вариации описанного выше упражнения с такими атмосферами, как экстаз, отчаяние, паника, ненависть, пламенная любовь и т. п.

Перейдите к следующему варианту упражнения. Окружите себя атмосферой. Вживитесь в нее. Найдите простое движение, органически вытекающее из атмосферы. Прделайте его несколько раз. Перейдите к более сложному движению, исходя из той же атмосферы. Выполните простое бытовое действие. Присоедините к нему слова. Сделайте их более сложными и продолжайте упражнение, пока оно не примет вид законченной импровизации.

Создайте вокруг себя атмосферу и, побыв в ней некоторое время. Вызовите в своей памяти соответствующие ей образы из жизни. Атмосфера душевного холода, например, может вызвать образ официального учреждения и т. п.

Читайте пьесы и литературные произведения, интуитивно (не рассудочно) определяя атмосферы, сменяющие одна другую. Создайте мысленно «партию» следующих одна за другой атмосфер.

Вживаясь в различные атмосферы, старайтесь осознать динамику, волю каждой из них. Начните двигаться в гармонии с этой динамикой. Постепенно усложняя ваши движения, перейдите к импровизации.



Если вы хотите показать, будто что-то ищете, то начинайте искать, а не изображать это. Когда в этой сцене вы выглядываете в окно, сфокусируйте взгляд на какой-нибудь далекой точке в студии, например, на выключателе или картине. Если вы делаете вид, будто глядите вдаль, смотрите на какой-нибудь мелкий предмет, например, на гвоздь, торчащий из стены, или кусок кирпича. Это касается и слуха. Если хотите, чтобы зрители решили, что вы к чему-то прислушиваетесь, вам действительно нужно прислушаться. Слышите сирену на соседней улице? А как смеются люди на тротуаре?

Эд Хуке. Актерский тренинг

//-- Групповые импровизации на создание атмосферы --//

Если вы упражняетесь не один, делайте импровизации двоякого рода:

1. Все участники, охваченные определенной атмосферой, живут индивидуальными чувствами, родственными атмосфере.
2. Один из участников живет чувствами, противоположными общей атмосфере.

С группой партнеров приготовьте небольшой отрывок. При работе над ним старайтесь исходить из атмосферы не только в игре, но и в выборе мизансцен. Обсудите с партнерами возможные декорации, свет и сценические эффекты, соответствующие атмосфере отрывка.

Старайтесь в повседневной жизни замечать атмосферы, в сферу которых вы вступаете. Слушайте их, как музыку.

//-- Упражнение «Дети» --//

На своих занятиях Чехов предлагал студийцам такое упражнение: попытаться побыть детьми, проникнуться духом детской наивности, непосредственности в восприятии окружающего мира. При этом копировать детей, подражать им строго запрещалось – нужно было представить себя ребенком, войти в образ. Чехов требовал не подражания, но психологического проникновения в детское мировосприятие.

Попробуйте проделать такое упражнение и вы. Его можно выполнять в одиночку, парой или группой. Вот несколько наводящих советов.

Выберите несколько общеизвестных детских игр, подвижных или спокойных, и поиграйте в них (игра в классики, резиночку, пятнашки, карточные домики, песочница или песчаные замки, кубики, конструктор, куклы, дочери-матери, словесные игры и т. д.).

Займитесь лепкой, порисуйте так, как рисуют дети (можно использовать воображаемую бумагу, карандаши и кисти, можно реальные предметы).

Проделайте обычные упражнения на слуховое и зрительное внимание, которые уже приводились раньше, в самом начале практического раздела. Но теперь попытайтесь выполнять их так, как если бы вы были детьми, с которыми работает ведущий-воспитатель. Скажем, вот стандартное упражнение: ведущий позволяет вам в течение тридцати секунд рассматривать картинку или предмет, затем убирает его, заменяет следующим, и так несколько раз, а вы потом должны по возможности детально и подробно описать эти предметы. Учитывайте, что дети неспособны долго сосредотачиваться, зато наделены даром быстро переключаться с объекта на объект. Постарайтесь, чтобы каждый из вас проникал в душу какого-то конкретного ребенка, скажем, пытался войти в образ малыша, которого он знает, или восстанавливал образ самого себя в детские годы. По очереди расскажите группе и «проживите» какой-то памятный вам эпизод из детства, причем постарайтесь вновь войти в образ себя-ребенка. Например, участники могут по очереди рассказать о своей любимой игрушке, о самом счастливом дне, о случае, когда они чего-то очень испугались (грозы, собаки, страшного фильма, чужого человека и т. д.), о запомнившейся детсадовской ссоре, о первом горе, разлуке или утрате. Проявите фантазию и включите память!



В гараже другая атмосфера, нежели в кафетерии. В самолете другая атмосфера, нежели в такси или грузовике. Даже игра в покер происходит в особой атмосфере. Она влияет на то, что вы чувствуете.

Эд Хуке. Актерский тренинг

### **Упражнения на психологический жест**

В своем учении Михаил Александрович Чехов отводил особое место ЖЕСТУ По его мнению, любой жест говорит о каких-то желаниях, о воле. «Если же желание слабо и неопределенно – жест также будет слабым и неопределенным. Таково же обратное соотношение жеста и воли. Если вы сделаете сильный, выразительный, хорошо сформированный жест – в вас может вспыхнуть соответствующее ему желание. (Вспомните старичка, героя чеховского рассказа, который сначала топнул ногой, потом рассердился.) Вы не можете захотеть по приказу. Ваша воля не подчиняется вам. Но вы можете сделать жест, и ваша воля будет реагировать на него», – писал Чехов. В этой точке он отчасти сближался со своим идейным противником В. Э. Мейерхольдом, который придавал огромное значение позам и жестикеляции актера и считал, что то или иное психологическое состояние можно вызвать, принимая определенные позы или делая какие-то конкретные жесты.



Душа хочет обитать в теле, потому что без него она не может ни действовать, ни чувствовать.

Леонардо да Винчи

Чехов особняком выделял так называемый «психологический жест» (в своей книге «О технике актера» он также использовал для краткости аббревиатуру ПЖ). Прежде чем приступить к упражнениям на психологический жест, необходимо понять, что имел в виду Чехов. Вот как он сформулировал специфику психологического жеста в книге «О технике актера»: «Существует род движений, жестов, отличных от натуралистических и относящихся к ним, как ОБЩЕЕ к ЧАСТНОМУ Из них, как из источника, вытекают все натуралистические, характерные, частные жесты. Существуют, например, жесты отталкивания, притяжения, раскрытия, закрытия вообще. Из них возникают все индивидуальные жесты отталкивания, притяжения, раскрытия и т. д., которые вы будете делать по-своему, я – по-своему. Общие жесты мы, не замечая этого, всегда производим в нашей душе».

Чехов предлагал задуматься, что происходит в нас, когда мы говорим или слышим такие выражения, как:

ПРИЙТИ к заключению.

КОСНУТЬСЯ проблемы.

ПОРВАТЬ отношения.

СХВАТИТЬ идею.

УСКОЛЬЗНУТЬ от ответственности.

ВПАСТЬ в отчаяние.

ПОСТАВИТЬ вопрос и т. п.

По его мнению, власть языка над человеком так велика, что, хотя эти глаголы и метафоричны, но обозначаемые ими жесты все равно оживают в нашем подсознании. Например, если мы на сцене говорим «коснуться проблемы» или «ускользнуть от ответственности», то подсознательно у нас возникает тяга к тому, чтобы сделать соответствующий жест – дотронуться до чего-то невидимого или увернуться от чего-то грозного. И задача актера – извлечь такого рода жест из подсознания, в соответствии с текстом и рисунком роли. Это позволит ему самому осознать, прочувствовать всю глубину роли и донести ее до зрителя.



По словам Чехова, «психологический жест дает возможность актеру, работающему над ролью, сделать первый, свободный «набросок углем» на большом полотне. Ваш первый творческий импульс вы выливаете в форму психологического жеста. Вы создаете как бы план, по которому шаг за шагом будете осуществлять ваш художественный замысел.

Невидимый психологический жест вы можете сделать видимо, физически. Вы можете соединить его с определенной окраской и пользоваться им для пробуждения ваших чувств и воли. Как жест, имеющий общий характер, он, естественно, проникает глубже в вашу душу и воздействует на нее с большей силой, чем жест частный, случайный, натуралистический. Ясной, четкой формы и большой внутренней силы потребует такой жест, чтобы воспламенить вашу творческую волю и пробудить чувства. Путем упражнений вы научитесь делать его правильным образом.

В итоге ПЖ уходит в ваше подсознание и оттуда «следит» за вашей игрой. Найти ПЖ всей роли – значит, в сущности, найти роль».

Самое важное, что следует запомнить относительно психологического жеста, можно сформулировать так.

Психологический жест, по Чехову, – это ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ, рабочая стадия в поиске ключика к роли. Его надлежит использовать только на репетиции и ни в коем случае не на сцене.



Есть и еще способ пробуждать в актере большие чувства. Здесь вам придется идти от внешнего к внутреннему. Если вы будете делать большие, широкие, выразительные и хорошо сформированные жесты не только руками, но и всем телом, и если вы будете повторять по многу-многу раз один и тот же жест, – ваша душа отзовется на него таким же большим чувством, как и сам жест. (Я говорю, разумеется, не о жесте во время игры – это дело режиссера, – я говорю, так сказать, о «рабочем жесте» как о средстве пробуждать в душе актера большие чувства.) Если вы возьмете, например, жесты отрицания или утверждения, подавленности или угнетенности, приказа, подчинения, возмущения, протеста, открытия, принятия и т. п. и если вы со всей внутренней энергией (но без излишнего внешнего напряжения) будете проделывать эти сильные (но простые) жесты, вы увидите, как легко начнут вспыхивать в вас нужные вам чувства. И здесь режиссер может помочь вам (и себе), подобрав серию жестов, близких к тем чувствам, которые будут нужны ему в его дальнейшей работе. Насколько легче и правдивее после этого упражнения вы будете выполнять широкие мизансцены, сильные движения и красивые, выразительные композиции групп, которых так много в постановке Эйзенштейна. Все они будут оправданны. (Пока что ваши движения нередко производят впечатление не ваших. Они даны вам режиссером: он двигается и жестикулирует через вас.)

М.Чехов

Вот как разъясняет этот прием сам Чехов:

Следует помнить, что ПЖ не может быть использован вами во время игры на сцене. После того как он пробудил ваши чувства и волю, нужные вам для данного образа, задача его окончена. Жесты, которые вы употребляете на сцене играя, должны быть характерными для изображаемого вами лица, должны соответствовать эпохе, стилю автора и постановки и т. д. ПЖ как подготовительный прием должен быть скрыт от публики. Однако вы всегда снова можете вернуться к нему, если почувствуете, что отклоняетесь от правильного пути.

Помимо реалистических психологических жестов, Чехов предлагал своим ученикам освоить и фантастический ПЖ. Если первая категория выглядит и воспринимается более натуралистично, то психологический жесты фантастической категории несут другую задачу: через них актер получает возможность выразить для себя самые интимные, самые оригинальные художественные замыслы.

На практике психологический жест, по мнению Чехова, можно применять в пяти аспектах:

- 1) Для роли в целом, то есть для усвоения образа во всей его полноте и охвате.
- 2) Для отдельных моментов роли. Актеру следует искать конкретные ПЖ для отдельных моментов роли.
- 3) Для отдельных сцен.
- 4) Для партитуры атмосфер.
- 5) Для речи, то есть при работе над текстом вашей роли.

Чехов разработал целую серию уникальных упражнений на овладение психологическим жестом, которую мы и предлагаем вашему вниманию.

//-- Упражнение 1 --//

Найдите ПЖ на следующие действия: тащить, волочить, давить, бить, ломать, разделять, поднимать, бросать, трогать, открывать, закрывать, разрывать, мять, брать, давать, подпирать и т. п.

Выполняйте их с возможной четкостью и силой, но без излишнего мускульного напряжения. Сначала делайте их без определенной окраски.

Соблюдайте следующие четыре условия:

1. Не «играйте» ваших жестов, то есть не делайте вид, что вы тащите, например, что-то тяжелое, устаете, отдыхаете, снова тащите и т. д. Пусть ваши жесты останутся беспредметными, не натуралистическими. Пусть они будут широкими, красивыми и свободными (как «наброски углем на большом полотне»).

2. Делайте движения всем телом, стараясь использовать по возможности все окружающее вас пространство.

3. Производите движения в умеренном темпе. Спокойно заканчивайте жест, перед тем как снова повторить его. Небрежность, спешка или чрезмерная медленность вредят упражнению.

4. Упражнение должно производиться активно. Лучше прервать его, чем делать вяло.

Проделайте те же жесты с окраской.

Сделайте простой, повседневный жест. Найдите его идеальный прообраз (ПЖ). Проделайте его несколько раз с различной окраской. Терпеливо добивайтесь того, чтобы ПЖ и его окраска пробудили в вас волю и чувства. Проделайте мысленно все ПЖ предыдущего упражнения. Добейтесь, чтобы мысленный жест воздействовал на ваши чувства и волю так же, как и фактический.

//-- Упражнение 2 --//

Начните с наблюдения форм цветов и растений. Спросите себя: какие жесты и какие окраски они навевают вам?

Кипарис, например, устремляясь вверх (жест), имеет спокойный, сосредоточенный характер (окраска), в то время как старый ветвистый дуб широко и безудержно (окраска) раскидывается в стороны (жест). Фиалка нежно, вопросительно (окраска) выглядывает (жест) из массы листиков, а огненная лилия страстно (окраска) вырывается (жест) из земли.

Каждый лист, скала, отдаленная горная цепь, каждое облако, ручей, волна будут говорить вам об их жестах и окрасках. Проделайте сами подмеченные вами при этих наблюдениях ПЖ. (Но не воображайте себя цветком, не имитируйте его. В этом нет надобности: психология жеста принадлежит вам, а не цветку.) Помните, что ПЖ должен быть прост.

Перейдите к наблюдению архитектурных конструкций: лестниц, колонн, арок, сводов, крыш, башен, форм окон и дверей в постройках различных стилей. Они также вызовут в вашем воображении композиции известных сил и качеств. Создайте соответствующие им ПЖ.

Ищите ПЖ с их окрасками для пейзажей. (Можете пользоваться для этого картинами и фотографиями.)

Создавайте ПЖ для фантастических образов (мифы, легенды, сказки).

### **Упражнения на поиск психологического жеста**

В следующей подборке упражнений из книги «О технике актера» М. А. Чехов на ряде примеров показывает, как искать психологические жесты для роли, образа, отдельного эпизода или сцены, и, наконец, для сценической речи. Разберите и проделайте эти упражнения на примерах, приведенных Чеховым, а затем попробуйте повторить их на основе образов и ролей, которые выберете сами.

//-- Упражнения на поиск ПЖ для усвоения образа роли в целом --//

Вглядываясь в действия, желания, настроения, переживания вашего героя, вслушиваясь в его речь, подмечая его внутренние и внешние особенности, прослеживая его отношения к другим героям пьесы, вы приходите к моменту, когда в вас интуитивно зарождается первое представление об основном характере его воли и чувств. Не анализируя вашего первого впечатления, вы воплощаете его в ПЖ, как бы примитивен он ни казался вам вначале. В движении вы выражаете волю героя, в окрасках – его чувства.

Работая над ролью Городничего, [12 - Один из главных персонажей «Ревизора» Гоголя.] например, вы можете найти, что воля его имеет тенденцию трусливо (окраска) устремляться вперед (жест). Вы создаете простой, соответствующий вашему первому впечатлению ПЖ. Допустим, что этот жест будет таков (см. рис. 1. [Рисунки 1-16 художника Н.В. Ремизова. – Прим. М. Ч.]



Рис. 1

Продлав и конкретно пережив это, вы чувствуете потребность в дальнейшем его развитии. Ваша интуиция может подсказать вам: вниз к земле (жест), тяжело и медленно (окраска) (см. рис. 2).



Рис. 2

Новое переживание ПЖ ведет к новым движениям. Теперь он может быть, например, таков: жест получает уклон в сторону (хитрость), руки сжимаются в кулаки (напряженная воля), плечи приподняты, все тело слегка пригибается к земле, колени сгибаются (трусость), ноги слегка повернуты вовнутрь (скрытность) (см. рис. 3).



Рис. 3

Так, прорабатывая и совершенствуя ваш жест, вы достигаете двух целей: во-первых, вы проникаете в сущность роли интуитивным путем, минуя рассудочный анализ. (И рассудок может предъявлять свои права – судить, проверять, вносить изменения, поправки, дополнения, давать советы и пр., но только после того, как художественная интуиция сделала свое дело.) Во-вторых, вы усваиваете роль как актер, которому предстоит выполнять эту роль, а не только знать ее и уметь говорить о ней.

При такой работе вы не зависите ни от случайностей, ни от настроения, но с самого же начала стоите на твердой почве: вы знаете, что и как вы делаете.

Усвоив путем многократных повторений созданный вами ПЖ, вы пробуете сыграть то или иное место роли со словами. Вначале, может быть, только один незначительный момент, одну фразу, не больше. Вы повторите этот момент, пока ПЖ не начнет вдохновлять вас при каждом движении, слове или даже в молчаливом, неподвижном положении.

//-- Поиск ПЖ для отдельных моментов роли --//

Одновременно с работой над всей ролью вы можете искать и специальные ПЖ для отдельных ее моментов. Этот процесс, по существу, тождествен с предыдущим, с той только разницей, что вы держите в поле своего внимания один момент, рассматривая его как законченное и завершённое целое.

Предположим, что вы уже имеете ПЖ для всей роли и теперь находите ряд жестов для отдельных ее моментов. Все они в большей или меньшей степени отличаются друг от друга. Как следует вам поступить в таком случае? Должны ли вы пытаться соединить их в один? Нет. Вы оставляете их в том виде, в каком нашли, и пользуетесь каждым из них в отдельности, предоставляя им свободно воздействовать на вас. Поступая так, вы скоро заметите, что, несмотря на различия жестов, они все же служат одной цели, дополняя и обогащая друг друга. Вы заметите также, что они сами начнут меняться: постепенно, в деталях и нюансах. Вы следуете их желаниям, не навязывая им своих. ПЖ, как живые, одушевленные существа, будут сами расти и развиваться, если вы не убьете их жизни своим нетерпеливым рассудочным вмешательством. Через них с вами будет говорить ваше творческое подсознание.

//-- Поиск ПЖ для отдельных сцен --//

При помощи ПЖ вы можете также проникнуть в сущность каждой отдельной сцены независимо от вашей роли.

Характер сцены складывается из действий героев, их взаимодействий и характеров, атмосферы, стиля, ее композиционного положения в пьесе и т. п. И здесь вы обращаетесь к вашей художественной интуиции, шаг за шагом создавая ПЖ для сцены. Несмотря на многообразие и сложность элементов, составляющих ее, благодаря ПЖ она предстанет перед вами как единство. Вам станут ясны основной характер ее воли и чувств.

Возьмем пример из «Женитьбы» Гоголя (женихи и Агафья Тихоновна, акт 1, сцена 19). С приходом последнего жениха, после того как наступило неловкое молчание, перед вами начинает вырисовываться жест сцены. В большом, как бы пустом пространстве тяжело и неуклюже поднимаются и опускаются волны надежды и страха. Напряженная атмосфера окружает участников с самого же начала. Ища жест для сцены, вы можете прийти к желанию охватить как можно больше пространства вокруг вас. Руки ваши слегка колышутся, как бы держа большой, наполненный воздухом шар (см. рис. 4).

Легкое напряжение в руках, плечах и груди. Окраски надежды и страха пронизывают ваш жест. Судьба всех участников должна решиться в течение пятидесяти минут. Пустота и неопределенность становятся невыносимыми. Женихи затевают разговор о погоде. Напряжение растет, и пространство как будто суживается; ваши руки сжимают шар и становятся устойчивее. Возрастающее напряжение угрожает взрывом. Женихи, как в воду бросаясь, подходят к теме вплотную.

Прежде большое и пустое, пространство становится до крайности сжатым и напряженным: руки ваши опустились ниже и уже совсем сдавили пространство вокруг тела (см. рис. 5).

Невеста, не выдержав срама и напряжения, сбежала – атмосфера взорвалась (см. рис. 6)!



Рис. 4



Рис. 5





Рис. 6

//-- Поиск ПЖ для партитуры атмосфер --//

Вы можете пользоваться ПЖ для усвоения партитуры атмосфер.

Атмосфера имеет волю (динамику) и чувства и, следовательно, легко может быть воплощена в жесте с его окраской. Снова возьмем пример.

Заключительная сцена пьесы Горького «На дне» дает характерный пример внезапно возникшей сильной и выразительной атмосферы. Обитатели ночлежки готовятся к ночному разгулу. Они затягивают песню, но...

(Дверь быстро отворяется.)

Барон (стоя на пороге, кричит). Эй... вы!.. Иди... идите сюда! На пустыре... там... Актер... удавился!

(Молчание. Все смотрят на Барона. Из-за его спины появляется Настя и медленно, широко раскрыв глаза, идет к столу.)

Сатин(негромко). Эх... испортил песню... дур-рак!

Занавес.

С выходом Барона атмосфера внезапно меняется. Она начинается шоком, имеет вначале максимальную напряженность и к концу постепенно ослабевает в своей силе. Ее

основную окраску вначале вы можете пережить как острую боль и изумление, переходящие в тоскливую подавленность в конце. Вы делаете первую попытку найти ПЖ. Он может быть, например, таким (см. рис. 7):



Рис. 7

Руки быстро (сила) вскидываются вверх (изумление), кулаки сжимаются (боль и сила) и после некоторой паузы (шок) медленно опускаются вниз (нарастающая тоска и подавленность) (см. рис. 8).



Рис. 8

Вы, может быть, найдете, что окраска боли при первом шоке сильнее отразится в жесте, если вы, вскинув вверх руки, скрестите их над головой (см. рис. 9).

После паузы вы медленно, с возрастающей окраской тоски, опускаете руки вниз, держа их близко к телу (подавленность). Известная беспомощность связывается для вас с концом атмосферы – вы постепенно разжимаете кулаки, плечи ваши опускаются, шея вытягивается, ноги выпрямляются и плотно прижимаются одна к другой (см. рис. 8).

Проделав такой или подобный ему ПЖ, вы и ваши партнеры вживетесь в атмосферу и, какие бы мизансцены вам ни предложил режиссер, какие бы слова ни дал автор, через них вы будете излучать атмосферу в зрительный зал. Она объединит вас и с партнерами и со зрителем, вдохновит к игре и освободит от клише и дурных сценических привычек.



Рис. 9

//-- Поиск ПЖ для речи --//

Наконец, вы можете пользоваться ПЖ при работе над текстом вашей роли.

Каждый звук, как гласный, так и согласный, невидимо заключает в себе определенный жест. Он может быть вскрыт и произведен видимо, в качестве жеста человеческого тела.

ПЖ в рисунке роли служит определенной цели: он дает силу, выразительность, красоту, жизнь вашей речи.

Ничто не может ограничить проявление вашего таланта в такой мере, как речь, в которой принимают участие только ваши голосовые связки. Это случается всегда, когда импульс речи исходит от рассудка, когда ваши чувства и воля остаются холодными и пассивными. Ваше внимание сосредоточивается на том, что вы говорите. Но не этим определяется ценность художественной речи. В том, как она звучит, заключается ее достоинство.

//-- Примерный анализ ПЖ № 1 --//

Вот пример практического применения ПЖ в работе над ролью.

Вы готовите монолог Горацио в сцене, где Дух отца Гамлета впервые является ему.

Горацио

Постой! Смотри: опять явился он!

Пускай меня виденье уничтожит,

Но я, клянусь, его остановлю.

Виденье, стой! Когда людскою речью

Владеешь ты – заговори со мною.

Скажи: иль подвигом благим могу я

Тебе покой твой возвратить,

Или судьба грозит твоей отчизне,

И я могу ее предотвратить?

О, говори! В твоей минувшей жизни

Ты золото не предал ли земле,

За что, как говорят, вы, привиденья,

Осуждены скитаться по ночам?

О, дай ответ! Постой и говори!

Останови его, Марцелло!

(Перевод А. Кронеберга)

Как и прежде, вы обращаетесь к вашему воображению. Вслушиваясь в речь Горацио, вглядываясь в его душевное состояние и следя за его движениями, вы делаете первую попытку создать ПЖ для его речи. Вся она представляется вам вначале как горячее, бурное устремление вперед, как желание задержать Дух и проникнуть в его тайну. Пусть первый «набросок» вашего ПЖ будет таким: сильный выпад всем телом вперед, с правой рукой, также устремленной вперед и вверх (см. рис. 10).



Рис. 10

Вы проделываете жест много раз и затем пробуете (уже без жеста) произносить слова монолога, пока общий характер вашего жеста с его окрасками не начнет звучать в произносимых вами словах.

Теперь вы шаг за шагом начинаете искать детали монолога. Первое, что, может быть, подскажет вам ваша художественная интуиция, будет тот контраст, который отличает начало монолога от конца. Уверенно, твердо, но все же благоговейно начинает Горацио свое обращение к Духу. Мольба звучит в его словах. Но Дух удаляется, не дав ответа. Усилия Горацио напрасны. Он теряет терпение. Его уверенность обращается в растерянность, благоговение сменяется оскорбительной настойчивостью, мольба становится приказом, и вместо торжественности в его словах звучит резкая раздражительность. Теперь у вас два жеста: один отражает волю и окраску начала, другой – конца. Они построены вами по контрасту (см. рис. 11).



Рис. 11

Проработав и усвоив их, вы произносите текст начала и конца монолога, пока контраст, заложенный вами в жесты, не зазвучит в ваших словах. Вы идете дальше и, может быть, находите, что темпы обоих жестов различны: в начале медленнее, чем в конце. Вы снова работаете над жестами и потом над текстом. Постепенно вы вскрываете все новые и новые детали и воплощаете их в жестах.

Чем больше выясняется для вас контраст начала и конца, тем больше средняя часть монолога выступает перед вами как постепенный переход.

Вы видите, что средняя часть монолога сама распадается на несколько частей. Каждая часть, каждая новая попытка Горацио остановить Дух есть ступень перехода от начала к концу:

1.

Постой! Смотри: опять явился он!

Пускай меня виденье уничтожит,

Но я, клянусь, его остановлю.

Виденье, стой!

2.

..... Когда людскою речью

Владеешь ты – заговори со мною.

3.

Скажи: иль подвигом благим могу я

Тебе покой твой возвратить,

Или судьба грозит твоей отчизне,

И я могу ее предотвратить?

4.

О, говори!.....

5.

..... В твоей минувшей жизни

Ты золото не предал ли земле,

За что, как говорят, вы, привиденья,

Осуждены скитаться по ночам?

6.

О, дай ответ!.....

7.

..... Пстой и говори!

8.

Останови его, Марцелло!

Речь Горацио не течет плавно: она прерывается (внешне и внутренне) после каждой неудавшейся попытки остановить Дух и раскрыть его тайну. Вы чувствуете: начало монолога имеет как бы прелюдию. Вы воплощаете ее в жест: прежде чем устремиться вперед, рука ваша широким, сильным, но мягким движением описывает круг в пространстве над вашей головой. Тело, следуя движению руки, тоже сначала наклоняется назад (см. рис. 12).

Прорабатывая таким образом монолог дальше, вы найдете множество деталей в каждой из его частей. Но не всегда вы найдете монолог, построенный гармонично. Что должны вы делать в таком случае? Найдя общий жест, обнимающий весь ваш монолог (или диалог),



вы отыскиваете наиболее важные по их психологическому значению отдельные слова и превращаете их в ПЖ. Они будут служить вам этапами вашего монолога (или диалога), так же как в разобранном выше примере такими этапами были относительно самостоятельные части речи Горацио.



Рис. 12

//-- Примерный анализ ПЖ № 2 --//

По словам Чехова, в некоторых случаях мы сталкиваемся с контрастом между кажущейся незначительностью, будничностью текста и напряженностью действия и смысла, когда «каждый звук, оттенок голоса имеет решающее значение для хода действия». (Интересно отметить, что таким приемом широко пользовался в своей драматургии знаменитый родственник режиссера, А. П. Чехов – в его пьесах множество подобных моментов и исследователи даже нашли для них термин «подводное течение»).

По мнению М. А. Чехова, если психологическая напряженность происходящего на сцене спрятана за незначительными словами, вся ответственность за то, чтобы донести до зрителя градус напряжения, ложится на актера. Нужно «наполнить незначительные слова содержанием, соответствующим силе и глубине момента». Вот здесь и пригодится психологический жест, который нужно положить в основу авторского текста и актерской игры.

Чехов предлагает в качестве примера рассмотреть знаменитую сцену «Мышеловка» в «Гамлете» (акт 3, сцена 2).

Гамлет дает представление во дворце. Актеры разыгрывают сцену отравления. Гамлет наблюдает короля Клавдия: его реакция на сцену скажет Гамлету, совершил ли Клавдий

убийство. Напряженная атмосфера предвещает катастрофу. Уязвленная совесть короля поднимает хаотические силы в его душе. Приближается решительный момент: убийца на сцене вливает яд в ухо спящего «короля». Клавдий теряет самообладание. Напряженная атмосфера взрывается:

Офелия. Король встает!

Гамлет. Как? Испуган ложною тревогой?

Королева. Что с тобой, друг мой?

Полоний. Прекратите представление.

Король. Посветите мне! Идем!

Полоний. Огня! Огня! Огня!

(Перевод Л. Кронеберга)

Вы видите, что, кроме фразы Гамлета, все слова бессодержательны (они немногим лучше и в оригинале). Возьмите фразу короля: «Посветите мне! Идем!» Если вы, играя эту роль, захотите ограничиться произнесением реплики так, как она дана автором, вы рискуете ослабить остроту кульминационного момента как вашей игры, так и всей трагедии. Ужас, ненависть, муки совести, жажда мести... Король бежит... и, может быть, еще пытается сохранить королевское достоинство... Образы возможного отмщения и спасения вспыхивают в сознании короля, но мысли путаются, ускользают, туман застилает его взор... нет опоры... он в ловушке, как дикий, затравленный зверь... Многие должны вы передать публике в этот момент своей игрой и словами, так мало выражающими значительность и силу момента. Вы ищете ПЖ. Несмотря на сложность момента, ваш жест должен быть, как всегда, прост и ясен. Ваша интуиция подсказывает вам, например, широкий жест падения назад, навзничь, в бессознательность, в неизвестность, в тьму... Руки с силой вскидываются вверх и вместе с телом и головой запрокидываются назад. Ладони и пальцы рук раскрываются в самозащите... боль, страх, холод (окраски жеста). Откинувшись назад до предела, вы в вашем воображении продолжаете падение все глубже и глубже (см. рис. 13).

Вы «репетируете» жест, совершенствуя и развивая его в деталях, и когда силы и окраски его зазвучат в ваших словах – они дадут вашей фразе недостающую ей значительность момента.

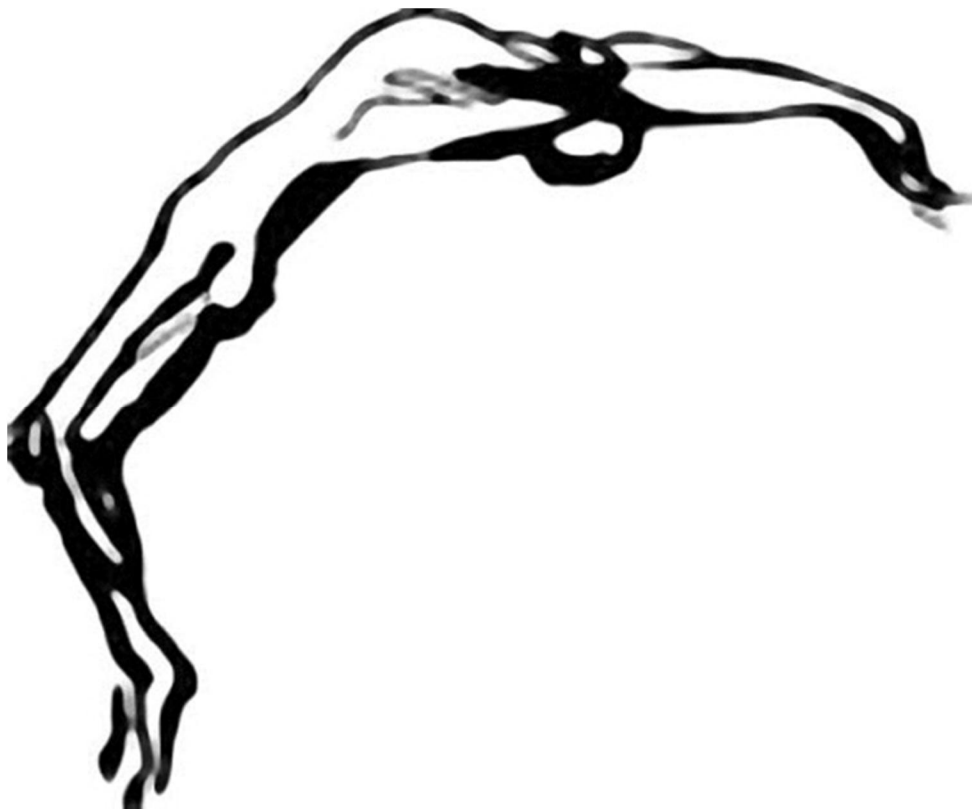


Рис. 13

Я убедительно прошу моего читателя помнить, что все описанные выше психологические жесты и связанная с ними трактовка ролей и отдельных сцен – не больше как примеры возможной интерпретации. Читатель, пользуясь психологическим жестом, может и должен сохранить свой индивидуальный подход к ролям. Я хотел показать читателю на примере, как он может пользоваться психологическим жестом, но отнюдь не ЧТО он должен при этом думать о той или иной роли, сцене, атмосфере и т. д.

//-- Упражнение «Психологический жест и чтение пьесы» --//

Каждому актеру приходится иметь дело с чтением пьесы, со стадией начального подхода к тексту, когда нужно понять, о чем идет речь и разобраться в замысле автора и переживаниях персонажей, особенно того, которого предстоит играть.

Чехов предложил новаторский способ читки пьесы, помогающий легче и глубже проникнуть в ее содержание и скрытые нюансы. Для этого он советует проделать такое упражнение на психологический жест.

За событиями [пьесы], образами и действиями, за чувствами, волевыми импульсами, смехом и слезами автора вы начнете видеть вспыхивающие то тут, то там ПЖ. И вы уже не будете спрашивать себя, как возник тот или иной жест в вашем воображении, что отразил он: атмосферу ли, характер героя, сцену или слово (как вы не будете спрашивать, из каких отдельных букв составлено слово, смысл которого вы улавливаете при беглом взгляде на него). Такая игра жестов станет для вас новым способом проникновения в пьесу: вы будете читать ее как актер, превращая литературное произведение в сценическое. Простота, экономия времени при усвоении пьесы и более глубокое проникновение в ее психологическое содержание будут результатом такого чтения.

Выберите для вашего упражнения одно из произведений Диккенса или Достоевского. (Оба они писали как актеры, и их образы дают наилучший материал для упражнения на ПЖ.) Вы можете, разумеется, работать и над пьесами, в особенности для речи.

Делайте упражнение на ПЖ в следующем порядке:

1. Для всего выбранного вами образа в целом.
2. Для отдельного момента того же образа.
3. Для атмосферы. (Диккенс и Достоевский богаты атмосферами.)
4. Для отдельной сцены.
5. Для речи.

Следите за тем, чтобы ваш ПЖ был всегда прост. Работайте над ним так долго, как это нужно для того, чтобы он действительно пробудил в вас волю и чувство. Тогда он сольется с вами и не будет присутствовать в вашем сознании отдельно, отвлекая внимание.

Ваши упражнения для речи стройте таким образом: сначала упражняйтесь в жесте только. Затем делайте жест и произносите слова (или слово) одновременно. И, наконец, произносите слова, не делая жеста.

Упражняйтесь в обратном порядке: сначала сделайте полный, хорошо сформированный жест и затем начните воображать: какая сцена могла бы быть сыграна на основе этого жеста? Какой образ? Какая атмосфера? Какая фраза могла бы быть произнесена?

Сделайте другой ПЖ и, усвоив его, начните импровизировать короткие сцены со словами (одни или с партнерами). Попробуйте найти ПЖ:

- 1) для лиц, известных вам из истории,
- 2) хорошо известных вам в жизни,
- 3) мимолетно встреченных на улице,
- 4) для фигур фантастических (сказки),
- 5) для фигур, изображенных на картинах,
- 6) на карикатурах. (Не старайтесь быть смешным. Чем серьезнее вы будете искать ПЖ, тем больше шансов, что он пробудит у вас юмор и станет смешным.)

Продлав предложенные упражнения, попробуйте усвоить себе технику чтения пьесы, как она была описана выше. При этом я рекомендую вам не задерживаться слишком долго на том или ином моменте пьесы, выжидая, когда появится ПЖ. Идите дальше, если он

даже не появится сразу. В вас постепенно разовьется способность быстро улавливать вспыхивающие то тут, то там жесты. Помните, что цель ваша – выработать новую манеру чтения пьесы.

//-- Упражнение «От простого к сложному» --//

Чехов утверждал, что метод психологического жеста будет работать для актера только тогда, когда актер разовьет восприимчивость к жесту и малейшее изменение жеста будет вызывать у актера реакцию чувств. Чтобы потренироваться в реакции, Чехов предлагает такое упражнение по принципу «от простого к сложному».

Возьмите простой ПЖ. Не определяйте его окраски. Подберите короткую фразу, соответствующую ПЖ. Например, жест закрытия и фраза: «Я хочу остаться один».

Сделайте этот жест и постарайтесь «услышать» внутренне, какая окраска возникает в вашей душе. Предположим, что этой окраской будет покой. Сделайте жест с этой окраской. Усвойте его. Сделайте жест, произнося фразу. Произнесите фразу, не делая жеста.

Теперь сделайте снова тот же ПЖ, слегка изменив его. Если, например, положение вашей головы было прямым – наклоните слегка голову вперед и опустите глаза. Какое изменение произошло в вашей душе? К покою присоединился, может быть, оттенок легкой настойчивости. Снова сделайте (неоднократно) измененный ПЖ, пока вы не будете в состоянии произнести выбранную вами фразу в полной гармонии с ним.

Внесите новое изменение: согните, например, слегка колено правой ноги. Постарайтесь уловить оттенок безнадежности. Произнесите фразу.

Соедините руки несколько выше, чем прежде (ближе к подбородку). Прежние окраски усилятся, и появится новый оттенок необходимости одиночества.

Поднимите голову и закройте глаза: боль и мольба.

Поверните ладони рук вовне, от себя: самозащита.

Слегка склоните голову на сторону: сентиментальная жалость к себе.

Согните три средних пальца каждой руки (ладони вовне): легкий оттенок юмора и т. д. (Повторяю: все это не больше как примеры возможных переживаний психологического жеста.)

Продолжайте, легко варьируя все тот же жест, прислушиваться к изменениям, происходящим в вас. Произнесите все ту же фразу. Чем незначительнее изменения, тем тоньше восприимчивость. Упражняйтесь до тех пор, пока все ваше тело, положения и движения вашей головы, плеч, шеи, рук, пальцев, локтей, корпуса, ног, направление вашего взгляда и т. д. будут вызывать в вас душевную реакцию.

Проделайте предложенное упражнение в вашем воображении. Добейтесь реакции вашей воли и чувств, как если бы вы делали жест фактически.

Прослушайте (или вспомните) хорошо известную вам музыкальную фразу. Создайте соответствующий ей ПЖ с окрасками. Проделайте его. Возьмите следующую музыкальную фразу. Найдите и для нее ПЖ. Сделайте оба жеста один за другим, гармонично переходя от одного к другому. Свяжите таким образом целый ряд ПЖ, созданных под влиянием музыки.

Следите, чтобы жесты ваши не принимали характер танцевальных, или так называемых пластических. По-прежнему они должны быть простыми и чистыми по форме.

//-- Упражнение на психологический жест и душевное движение --//

Как вы помните, Чехов постоянно говорил своим ученикам о том, что любое физическое движение актера должно обязательно быть одухотворенным. И, разумеется, без одухотворенности он не мыслил психологического жеста. По Чехову, психологический жест должен быть заряжен энергией, а не безволен. И дело тут не в физическом напряжении мускулов, а в энергетическом импульсе. «Вашему физическому движению предшествует душевный импульс, желание, решение сделать то или иное движение. Этот импульс есть душевная сила. Она продолжает жить в вашем физическом движении и после того, как вы его сделали. Делая физическое движение, вы можете или сохранить эту внутреннюю душевную силу, или истощить ее преждевременно. Чрезмерное физическое напряжение истощает ее. Наоборот, физическое движение без излишнего напряжения сохраняет ее.

Но вы можете не только сохранить эту силу, производя жест, но и увеличить ее. Предположим, вы делаете острое, сильное движение, выбрасывая вперед ваше тело и руки. Сделав его, вы, естественно, достигаете предела вашего физического движения. Ваше тело должно остановиться. Если вы будете пытаться продолжать движение внешне, вы принуждены будете чрезмерно напрячь ваши мускулы и вместе с этим потерять значительную часть первоначальной внутренней силы. Но вы можете продолжать ваше движение и без такого напряжения мускулов. Если вы будете продолжать его путем излучения внутренней силы в направлении сделанного движения, вы продолжите его, несмотря на остановку физического тела. Вы получите при этом ощущение, что ваше внутреннее движение выходит за пределы внешнего, физического, сила ваша возрастает и тело освобождается от мускульного напряжения. Это и есть та сила, которая наполняет ПЖ и будит ваши чувства и волю.

Вас не должно смущать, если вначале вам будет казаться, что вы только воображаете внутреннюю силу. Воображение в связи с упражнениями постепенно делает эту силу реальностью» – наставлял учеников Чехов в книге «О технике актера».

Чтобы избежать превращения ПЖ в простую жестикуляцию, Чехов разработал упражнение, которое, возможно, кому-то напомнит медитативные техники.

Начинайте с простых движений: поднимите руку, опустите ее, вытяните вперед, в сторону и т. д. Делайте это движение без излишнего мускульного напряжения, представляя себе излучение, идущее в направлении сделанного движения.

Проделайте те же движения с большей физической силой, но без излишнего мускульного напряжения и в более быстром темпе, как и прежде представляя себе силу излучения.

Те же движения – с чрезмерным физическим напряжением. Ослабляйте постепенно мускульное напряжение, в то же время представляя себе, что физическая сила заменяется все возрастающей душевной. Встаньте и сядьте, пройдитесь по комнате, опуститесь на колени, лягте и т. п., стараясь проделывать эти движения при помощи вашей внутренней силы. Закончив движение внешне, продолжайте его внутренне.

Проделайте ПЖ с окрасками, стараясь отвлечься от физического тела и сосредоточить ваше внимание исключительно на внутренней силе жеста. Ваши излучения сами собой наполнятся окрасками ПЖ.

Сделайте простой этюд (уберите комнату, накройте на стол, приведите в порядок библиотеку, полейте цветы и т. п.). При всех движениях старайтесь уловить связанную с ними внутреннюю силу и излучение.

Снова проделайте ряд простых движений, но только в вашем воображении. В этом случае вы будете иметь дело с чистой формой внутренней силы и излучения. Проделайте таким же образом ПЖ.

Путем подобных упражнений вы познакомитесь с той силой, которая одна передается зрителю со сцены, привлекая его внимание.

//-- Упражнение на психологический жест во времени и пространстве --//

Как известно, актеру постоянно приходится иметь дело со сценическими категориями пространства и времени, которые отличаются от реальных. Чехов, с его особым душевным складом, прекрасно знал о том, что воображаемые, условные время и пространство – категории не вполне фантастические и что любой тонко чувствующий человек, и в особенности актер, нередко чувствует себя в условном времени и пространстве даже естественнее, чем в реальном. Чехов призывал учеников заглянуть в собственную душу: «Наша душа по природе своей склонна жить в нереальном пространстве и времени.

Она повседневно вносит элемент фантастичности в нашу повседневную жизнь. Вспомните минуты, когда ваша душа была настроена счастливо и радостно. Не становилось ли для вас в эти минуты пространство шире, а время короче? И, наоборот, в часы тоски и душевной подавленности не замечали ли вы, как давило вас пространство и как медленно текло время? Наш рассудок, налагая запрет на все фантастическое и нереальное, скрывает от нас и эти, столь часто встречающиеся в жизни отклонения от «нормального». Но художник, актер, не должен забывать о них. Мир, в котором он живет,

есть мир воображаемый. Вся его деятельность теряет свой смысл, как только он выключает из нее элемент фантастичности. Без него нет искусства».

По мнению Чехова, актеру следует уметь балансировать на грани реального и воображаемого, и именно психологический жест поможет соблюсти это равновесие. «Благодаря воображаемому пространству и времени актер пробуждает в своей душе творческие чувства, образы и волевые импульсы, которые иначе остались бы не вскрытыми для него», – указывал Чехов.

Начните с простых жестов: поднимите спокойно руку, представляя себе, что при этом проходит много времени. Сделайте тот же жест, сопровождая его представлением о кратчайшем промежутке времени.

Делайте подобные простые упражнения до тех пор, пока не почувствуете, что ваше воображение приобрело для вас силу убедительности.

Сделайте спокойно широкий жест раскрытия (рис. 14).

Продолжайте его в вашем воображении бесконечно долго, распространяя в бесконечные дали. Тот же жест сделайте мгновенно, в ограниченном пространстве, фактически делая его в прежнем спокойном тоне.

То же – с жестом закрытия.

Начните с открытого жеста и затем закрывайте его, сжимая первоначальное беспредельное пространство до точки (рис. 15).





Рис. 14



Рис. 15

Делайте жест сначала долго, потом скоро. Тот же жест: сначала – долго, в беспредельном пространстве, к концу – быстро, в ограниченном пространстве. Затем: вначале – быстро, в беспредельном пространстве, к концу – долго, в ограниченном пространстве.

Найдите сами несколько вариаций с ПЖ.

Перейдите к несложным импровизациям. Например: застенчивый человек входит в магазин. Выбирает и покупает нужную ему вещь. Пусть застенчивость явится в результате уменьшения, сжатия пространства в воображении в течение импровизации. В магазин входит развязный человек. Постарайтесь получить развязность, мысленно расширяя пространство во время импровизации. Скучающий, ленивый человек перед книжной полкой выбирает книгу для чтения. Скука и лень получатся в результате «растянутого времени». То же делает человек, ищущий определенную книгу с большим интересом. «Сокращенное время» даст вам в результате переживание интересующегося человека. Внешне постарайтесь во всех случаях сохранить приблизительно ту же длительность импровизации. Делайте то же с образами из пьес и литературы.

Наблюдайте свои «фантастические» переживания времени и пространства в повседневной жизни. Наблюдайте людей, с которыми вы встречаетесь, стараясь угадать их переживания пространства и времени.

**Упражнения, посвященные телу актера**

В своем учении М. А. Чехов настаивал на том, что в актерском тренинге не должно быть чисто физических упражнений. Каждое движение должно быть осмыслено или озарено интуитивными догадками. По его словам, для многих актеров, глубоко чувствующих роли, но не умеющих передать свои переживания зрителю, борьба с собственным телом превращается в настоящую драму, а каждая репетиция – в пытку.

В принципе, от сопротивления тела, от его непослушания в той или иной мере страдают все актеры. Однако чисто физических тренировок здесь будет мало, и они не смогут стать панацеей.

По словам Чехова, «телесные упражнения нужны, но они должны быть построены на ином принципе, чем те, которые обычно применяются в театральных школах. Гимнастика, пластика, фехтование, танцы, акробатика и т. п. мало способствуют развитию тела как инструмента для выявления душевных переживаний на сцене. Чрезмерное злоупотребление ими вредит телу, делая его грубым и невосприимчивым к тонкостям внутренних переживаний. Тело актера должно развиваться под влиянием душевных импульсов. Вибрации мысли (воображения), чувства и воли, пронизывая тело актера, делают его подвижным, чутким и гибким».

Именно поэтому разработанные Чеховым упражнения сочетают в себе физическую тренировку с самопознанием.

//-- Упражнение «Воображаемый центр в груди» --//

Представьте себе центр в вашей груди. Из него излучаются жизненные потоки. Они устремляются в голову, руки и ноги. Ощущения крепости, гармонии, здоровья и тепла пронизывают ваше тело.

Начните двигаться. Импульс к движению исходит из центра в груди. Следите, чтобы плечи, локти, бедра и колени не задерживали излучения из центра, но свободно пропускали их через себя. Осознайте эстетическое удовлетворение, которое получает ваше тело от такого рода движений.

Делайте простые жесты: поднимайте и опускайте руки, вытягивайте их в различных направлениях, ходите вперед, вправо, влево, назад, садитесь, вставайте, ложитесь и т. п., представляя себе, что ваши руки и ноги начинаются не от плеч и бедер, но из середины груди, от воображаемого центра. Двигаясь в пространстве, представляйте себе, что центр в груди ведет и направляет вас.

Перейдите к более сложным движениям и простым импровизациям, сосредоточив внимание на центре в груди, импульс-сирующем ваши действия. Продолжайте упражнения, пока ощущение центра не станет для вас привычным и не будет требовать особого внимания.

Воображаемый центр в груди должен постепенно вызвать в вас ощущение, что ваше тело становится гармоничным, приближается к идеальному типу.

//-- Упражнение «Формирующие движения» --//

Делайте широкие, сильные движения телом (можете пользоваться ПЖ). Скажите себе: я, как скульптор, ваяю в окружающем меня пространстве. В воздухе остаются живые формы от движений моего тела. Акцентируйте начало и конец каждого движения. Представляйте себе воздух как среду, оказывающую вам легкое сопротивление. Производите движения в различных темпах, с различной остротой или плавностью.

При всякого рода движениях сохраняйте прежнюю внутреннюю силу. Сила не должна переходить в мускульное напряжение. Делайте простые импровизации.

//-- Упражнение «Плавные движения» --//

Прodelайте те же движения, что и в предыдущем упражнении, вызвав в себе ощущение: мои движения текут в пространстве, переходя одно в другое без остановок, мягко и плавно. Не акцентируйте их начала и концы, но остерегайтесь и бесформенной расплывчатости, так же как и красоты так называемых пластических движений.

Как и в предыдущем упражнении, они должны быть строги, ясны и просты. Пусть они приливают и отливают, как большие волны. Следите, чтобы внутренняя сила при этом, с одной стороны, не переходила в мускульное напряжение, с другой – не становилась чрезмерно слабой. Окружающий вас воздух при этом упражнении представляйте себе как водную поверхность, по которой легко скользят ваши движения. Меняйте темпы. Перейдите к импровизациям.

//-- Упражнение «Реющие движения» --//

Движениям этого рода вы легче всего можете научиться, наблюдая полет птиц. Ваши руки, ноги, как и все тело, вы представляете себе во время движения реющими в пространстве. Непрерывно сливаясь одно с другим, выливаясь одно из другого, движения ваши все же не должны становиться бесформенными. Внутренняя сила при этом упражнении может возрастать и убывать, но исчезать совсем она не должна. Вы можете внешне задерживать ваши движения, внутренне продолжая «полет». Воздух вы переживаете как среду, побуждающую вас к движению (полету). Меняйте темпы. Делайте простые импровизации.

//-- Упражнение «Излучающие движения» --//

Те же движения сопровождайте представлением об излучении. Ваши руки, грудь и все тело высылают излучения в различных направлениях по вашему желанию. Меняйте характер движений и излучений: стаккато, легато, медленно, быстро; высылайте излучения на далекое или близкое расстояние непрерывно, с паузами и т. п. Воображайте воздух вокруг вас исполненным света. Делайте импровизации.

Усвоив предыдущие упражнения, начните снова делать их, на этот раз имея в виду воображаемый центр в груди. Делайте простые импровизации, применяя все четыре рода движений. Не предрешайте заранее, когда и какой род движения вы используете.

Характер вашего действия во время импровизации подскажет вам, какое движение вам следует применить.

//-- Упражнение «Воображаемое тело» --//

Это одно из самых важных упражнений в чеховской методике. Оно направлено на вживание в образ и на тренировку воображения. Чехов призывал своих учеников очень серьезно подходить к работе над образом, вживаясь в него до такой степени, чтобы четко представлять себе воображаемое тело человека, которого играет актер – то есть фигуру, внешность, манеры, отличающиеся от тех, которыми наделен исполнитель роли, и, возможно, отличающиеся очень сильно. Вот как Чехов помогал актерам проникнуться ощущениями, нужными для осознания воображаемого тела:

«Представьте себе, что вам нужно изобразить на сцене человека, характерные черты которого вы определяете как лень, неповоротливость (душевную и телесную), медлительность и т. п. Тело его вы видите полным и неуклюжим, рост – низким, плечи и руки – опущенными и т. п. Вы создали этого человека в своей фантазии. Что делаете вы для того, чтобы воплотить его со всеми его душевными и телесными особенностями? Вы воображаете на месте вашего тела другое тело, то, которое вы создали для вашей роли. Оно постепенно становится привычным и знакомым для вас, как ваше собственное. Вы учитесь ходить, говорить в соответствии с его формами. Эта увлекательная и легкая работа шаг за шагом приводит вас к тому, что вы свободно и правдиво начинаете действовать и говорить уже не как вы, но как изображаемое вами лицо. Причем воображаемое тело – это как продукт вашей творческой фантазии есть одновременно и душа и тело человека, которого вы готовитесь изобразить на сцене. В нем объединяется для вас и внутреннее начало и внешнее. Скоро вы по-новому переживете и ваше собственное, пронизанное новой психологией тело, и уже больше не будете нуждаться в воображаемом теле».

Представьте себе какое-нибудь воображаемое тело с центром в том же пространстве, где находится ваше собственное тело. Начните двигаться, говорить и выполнять простые действия, стараясь вжиться в характер, возникший от случайно взятых вами тела и центра. Проработайте этот характер так, как будто бы вы готовили роль. Возвращайтесь к нему в течение нескольких дней, совершенствуя и детализируя его.

Создайте другой такой же случайный характер. Начните вносить легкие изменения в воображаемое тело.

Меняйте характер центра, представляя его себе, например, большим, маленьким, сжимающимся, расширяющимся, удаляющимся, приближающимся, излучающим, светлым, темным, тяжелым, легким, жестким, мягким, теплым, холодным и т. п. Следите, какие изменения возникают в характере от перемен, производимых вами в теле и центре.

Выберите характер из пьесы или литературы и найдите для него воображаемое тело и центр. Упражняйтесь в разработке и усвоении их.

Когда вы почувствуете некоторую уверенность и легкость при выполнении предыдущих упражнений – поставьте себе задачу: в кратчайший срок (в несколько минут) создать и разработать в деталях характер, исходя из случайно взятых вами тела и центра. Постарайтесь в этот же короткий промежуток времени выработать также и манеру речи созданного вами лица. Затем, после упражнений, попробуйте представить себе его биографию и образ жизни.



Борьба актера со штампами (...) длится всю жизнь актера и заключается в том, чтобы уловить штамп, заменить его настоящей, внутренней задачей. Штампы рождаются очень незаметно и в очень большом количестве. Поэтому актер должен быть всегда настороже и не думать, что, вырвав один штамп, он навсегда избавился от него. Нет, штамп этот может появиться в другом месте роли, а на месте прежнего может появиться новый, и так до бесконечности.

Штамп есть готовая форма для выражения того или другого чувства. Изображая, например, горе, я могу каждый раз при этом всплескивать руками, независимо оттого, подходит ли этот прием к данной роли или степени данного переживания. Происхождение штампов очень различно. Они могут быть или подражанием хорошим образцам, или повторением собственных удачных приемов, или, наконец, своей собственной привычкой.

Вред штампа заключается в том, что он как готовая форма для выражения того или другого чувства принуждает это чувство вылиться именно в такой форме и тем самым нарушает настоящий ход переживания и как бы насилует чувство, которое, естественно, пропадает от этого. Штамп – это мертвая форма для живого чувства.

М. Чехов. О системе Станиславского

### **Упражнения на четыре основных актерских качества**

К четырем основным качествам, присущим истинному произведению искусства, М. А. Чехов относил:

- легкость
- форму
- целостность/завершенность
- красоту

На каждое из этих качеств он разработал особые упражнения, призывая актеров развивать в себе способность проявлять эти качества в движениях, словах и душевных переживаниях на сцене.

//-- Упражнение на легкость --//

Вспомните моменты из вашей жизни, когда вы были в тяжелом, подавленном или, наоборот, легком, веселом настроении. Сравните их. Тяжесть или легкость переживались вами не только в душе, но и в теле. Сосредоточьтесь на некоторое время на воспоминаниях пережитой вами легкости.

Стоя спокойно и прямо, доведите до своего сознания две противоположные мысли: «я прикован к земле тяжестью моего тела» и «прямое положение моего тела, устремляющегося вверх от земли, освобождает меня от тяжести материи». Сосредоточьтесь на второй мысли. Время от времени возвращайтесь к этому упражнению.

Делайте простые движения, стараясь достигнуть легкости. Повторяйте одно и то же движение по многу раз. Не принимайте ошибочно слабость за легкость. Сохраняйте необходимую силу и при легких движениях. Постепенно переходите ко все более широким и сложным движениям.

//-- Упражняйтесь в прыжках. --//

Сделайте несложную импровизацию с немногими словами, стараясь вызвать в себе внутреннюю и внешнюю легкость.

Перейдите к импровизациям с тяжелыми настроениями и действиями, но выполняйте их с возможной легкостью. Тяжелые движения, настроения и речь на сцене способны подавить и даже оттолкнуть зрителя, если вы, как актер, поддавшись им, сделаете тяжелой и вашу игру. Тяжесть может быть показана на сцене только как тема, но не как манера игры.

//-- Упражнение на форму --//

По словам Чехова, актер всегда имеет дело с подвижной формой своего тела. И в этом смысле он сродни живой скульптуре. Чтобы достигнуть выразительности на сцене, нужно выработать в себе чувство формы. Для этого Чехов предлагает такое упражнение (настоятельно рекомендуя повторять его ежедневно). Тогда и только тогда ваше тело приобретет то, что Мастер называл «телесной мудростью».

Сделайте жест, внутренне задержавшись вниманием на его начале и конце. Отграничьте его таким образом от всякого до и после. Изучите этот жест, как бы прост он ни был, повторив его несколько раз. Начните работать над его четкой формой. Смысл упражнения заключается не только в том, чтобы найти четкую форму для данного жеста, но главным образом и в том, чтобы пробудить в вашей душе чувство формы. Переходите к новому жесту только после того, как вы получите эстетическое удовольствие от изученного, легко выполняемого и хорошо сформированного жеста.

Проделайте тот же жест в вашем воображении. Добейтесь и в этом случае эстетического удовлетворения. Перейдите к более сложным жестам.

Работайте таким же образом над словами и фразами. От простых и коротких переходите к более сложным и длинным.

Перейдите к коротким импровизациям, стараясь во время игры сохранять, по возможности, чувство формы. В импровизации может оказаться много «начал» и «концов» – старайтесь мимолетно отметить их в своем сознании. Избегайте резкости, которая может вкрасться в ваши упражнения. Это может случиться, впрочем, только если ваше представление о форме станет слишком внешним. Живая форма зарождается не вовне, но внутри, в душе.

Встаньте прямо, спокойно, без напряжения. Сосредоточьтесь на мысли: «мое тело есть форма». Рассмотрите мысленно форму вашего тела. Начните двигаться (также спокойно и просто), сознавая: «мое тело есть движущаяся форма».

//-- Упражнение на целостность --//

По словам Чехова, актер, играя на сцене, творит во времени, продвигаясь от начала к концу, и потом ему нужно развивать в себе способность одновременного переживания этих двух моментов. Тогда у актера получится охватывать роль в целом, со всеми ее деталями и превращениями. Чехов писал: «Если, выходя на сцену, вы играете только отдельные моменты вашей роли, забывая о предыдущем и последующем, вы еще не охватили роли в целом. Но если вы, изображая, например, Хлестакова «в пятом номере под лестницей», голодного, проигравшегося, трусливого и несчастного, в то же время видите его сытым, счастливым и «влиятельным», каким вы покажете его в конце пьесы, если, дойдя до конца, вы все еще видите «профинтившегося» Ивана Александровича, – вы овладели ролью как законченным, законченным целым. Умение охватывать одновременно начало и конец роли разовьется постепенно в способность в каждый отдельный момент пребывания на сцене переживать всю роль в целом».

Итак, вот упражнение, благодаря которому можно развить в себе умение играть целостно. Оно состоит из нескольких тренировочных этапов и более пригодно в качестве «домашнего задания», но можно провести его и в группе, с последующим обсуждением.

Старайтесь воспринимать явления вокруг вас в их целостности (людей, животных, растения, камни, архитектурные формы и т. п.).

Глядя на пейзажи, старайтесь увидеть отдельные их части как законченные, целостные картинки (фильмовые кадры).

Рассмотрите в воспоминании проведенный вами день, стараясь и в нем найти периоды, представляющие собой более или менее законченное целое.

Делайте то же по отношению к вашей прошлой жизни и предполагаемой будущей (в связи с вашими планами, идеалами и целями).



То же – по отношению к историческим лицам и их судьбам.

Разделите на части хорошо знакомую вам пьесу. Затем постарайтесь пережить ее всю в целом, но так, чтобы сохранить чувство: целая пьеса состоит из отдельных частей, каждая из которых сама по себе есть завершенное целое. (Нет надобности при этом видеть детали пьесы – достаточно вызвать в себе общее чувство охвата целого его частями.)

Проделайте то же самое с незнакомой пьесой. То же – с литературным произведением, с литературным персонажем.

Слушая или вспоминая музыкальное произведение, старайтесь различить в нем отдельные музыкальные фразы и пережить каждую из них как более или менее самостоятельное целое.

В упражнениях же, связанных с пространством (пейзажи, архитектура, растительные и животные формы и т. д.), старайтесь обратить внимание на пространственные границы наблюдаемого вами целого. Не делайте этого педантично, то есть как бы обрисовывая контуры рассматриваемого явления. Общего ощущения границ в пространстве достаточно.

Перейдите к движениям и импровизациям, сначала простым, затем более сложным. Старайтесь сохранять чувство целого и осознавать начала и концы.

Разделите мысленно помещение, в котором вы работаете, на две части. Переходите из одной части (кулисы) в другую (сцена). Постарайтесь пережить переход (появление перед воображаемой публикой) как эффектное начало. Произнесите заранее выбранную фразу, сделайте соответствующее ей движение и снова уйдите «со сцены за кулисы», пережив переход как эффектный конец.

Приготовьте небольшой отрывок, желательно с партнерами, по-прежнему сохраняя чувство целого, начала и конца.

//-- Упражнение на красоту --//

По словам Чехова, «Истинная красота коренится внутри, человека, ложная – вовне. Всякая красота «для других» превращается в красоту. Потребность быть красивым для самого себя (внутренне) есть признак, отличающий художественную натуру. Чувство красоты свойственно актеру, как и всякому художнику, и оно должно быть вскрыто и пережито им как внутренняя ценность. Тогда оно станет постоянным качеством, присущим его творчеству».

Чтобы соблюсти равновесие в передаче красоты и не впасть в «красивость», Чехов предложил своим ученикам такое упражнение.

Начните, как и в предыдущих упражнениях, с простых движений, прислушиваясь к эстетическому удовлетворению, которое возникает в вашем теле. Избегайте желания сыграть удовольствие от движения. Оно появится и разовьется само собой, если вы не

будете торопить его наступления. Делайте упражнение строго, серьезно и спокойно, не допуская сентиментальности. Не подчеркивайте, не старайтесь усилить тонкое чувство красоты, возникающее в вас. Пусть оно само свободно изливается в пространстве вокруг вас.

Перейдите к более сложным и быстрым движениям. Присоедините к движениям несколько слов. Прodelайте упражнения на легкость, целостность и форму, стараясь на этот раз сосредоточить ваше внимание не только на легкости формы и завершенности движений и слов, но и на эстетическом удовлетворении от них.

Перейдите к простым импровизациям, соединяя в них легкость, форму, завершенность и красоту.

Наблюдайте и различайте в окружающей вас жизни красоту и красивость.

Выделите короткий период времени в вашей повседневной жизни, стараясь двигаться и говорить красиво для самого себя, без малейшего желания показаться красивым окружающим вас людям. Если ваше упражнение останется незамеченным другими – вы на верном пути.

Делайте упражнения с воображаемым центром в груди с точки зрения красоты, которую он (центр) дает вашему телу.

Рассматривайте произведения искусства, наблюдайте явления природы, пейзажи, растения, игру света, облака и т. п., стараясь отдать себе отчет, что именно кажется вам красивым в них. Не удовлетворяйтесь общим ощущением красивого вообще. Такое слишком мало осознанное чувство может легко перейти в сентиментальность.

Всматривайтесь в портреты людей, не производящих, при поверхностном взгляде на них, впечатления красивых, и постарайтесь найти в них красивые черты.

Чехов посвятил отдельный пассаж проблеме безобразного на сцене, которая особенно актуальна в наше время, когда театральные новаторы нередко выдают за новое слово в искусстве выход за границы допустимого. Вот каково было мнение М. А. Чехова:



Как следует изображать на сцене безобразные положения и отталкивающие характеры? Не потеряют ли они своей выразительности, если режиссер и актер в этом случае не откажутся от принципа красоты? И здесь мы снова должны различать тему и средства выразительности. Все безобразное, злое и уродливое имеет право на существование в искусстве только как тема, но не как средство выразительности. Отрицательное явление или характер, изображенные на сцене неэстетично, вызовут в зрителе чисто физическую реакцию нервов. Претворяющая и возвышающая сила искусства в этом случае останется

парализованной. Наоборот, эстетически изображенное само по себе неэстетическое явление (тема) из частного случая (как в жизни) становится идеей (как в искусстве) и перестает вызывать чисто физическую реакцию зрителя.

М. Чехов. О технике актера

### **Упражнения на коммуникацию и сплоченность актерского коллектива**

//-- Упражнение «Эстафета движений» --//

Это упражнение помогает снять напряженность в группе и сплотить всех участников тренинга. Одновременно оно развивает навыки невербальной коммуникации. Длительность его примерно 20 минут или чуть больше.

Сперва каждый из участников придумывает для себя несложное физическое движение. Желательно, чтобы оно как-то отражало особенности характера, стиль общения, настроение игрока. Затем группа собирается в круг, и каждый по очереди демонстрирует собравшимся свою «визитную карточку» в движении. После того как показ завершен, объявляем правила игры: доброволец, готовый начать первым, показывает команде свое движение, а затем – движение того человека, которому он передает эстафету. Второй игрок, узнавший свое движение, повторяет его еще раз, а затем добавляет к нему движение следующего участника, которому он решает передать ход...

Можно возвращаться к тем участникам, которые уже были в игре, но желательно вводить в упражнение все новых и новых людей, максимально расширяя количество участников (оптимально – поработать со всеми). Ограничением является передача хода «горячему игроку» – то есть нельзя возвращать ход тому участнику, от которого этот ход получен.

Как правило, если сразу вслед за объяснением правил мы начинаем игру, то она почти сразу останавливается, так как участники за то время, что длилось объяснение правил, успели позабыть движения друг друга. Это – прекрасный повод для усиления мотивации и разговора о долговременной и кратковременной памяти, умении сосредоточиться... Но лучше не превращать короткие замечания тренера в долгую беседу, а просто призвать к концентрации внимания на партнере и затем вновь провести презентацию движений, чтобы после него сразу перейти к самой игре.

В завершение желательно обсудить, насколько успешно проведено упражнение, какой была атмосфера в группе и т. д.

//-- Упражнение «Зеркало» --//

Это упражнение помогает отладить партнерские отношения и взаимопонимание. Оно должно занять у вас 30–40 минут.

Первый этап.

Группа разбивается на пары. В каждой паре один получает первый номер, второй игрок становится номером два. По хлопку тренера вторые номера превратятся в «зеркало». Они должны понять, что это превращение потребует от них изменения поведения и выполнения определенных «обязанностей». Первый номер – это человек перед зеркалом, выполняющий в свободной форме простые физические движения. Он не ставит перед собой цель заставить «зеркало» запутаться или сбиться. Темп упражнения спокойный. Участники пытаются максимально точно «подстроиться друг под друга» – то есть почувствовать не только физиологию жеста партнера, но и суть действия, его ритм, понять его эмоциональную подоплеку. В таком режиме пары работают 5–7 минут. Все это время ведущий переходит от пары к паре и контролирует ход упражнения. Затем, по хлопку ведущего, роли в паре меняются. Теперь уже игрок под номером «два» будет играть роль обычного человека перед зеркалом, а первые номера превратятся в «зеркала».

Обсудите первый этап упражнения:

– Кем проще быть в этом упражнении?

– Удалось ли вам лучше почувствовать партнера, понять его эмоциональный настрой?

Второй этап.

Участник под номером один получает задание в течение 5 минут рассказать партнеру о своем любимом виде спорта (книге, фильме, способе проводить свободное время...) и убедить своего собеседника в несомненных преимуществах любимого занятия перед другими. (Участник под номером два получает при этом инструкцию, в соответствии с которой он должен посылать своему собеседнику постоянные невербальные сигналы о том, что тема разговора ему неинтересна, все доводы говорящего нелогичны, слабы и неэффективны. Он избегает зрительного контакта с говорящим, демонстрирует «закрытые позы», руки постоянно заняты – теребят волосы и края одежды, стряхивают с нее ворсинки...) (Нужно играть эту роль с максимальной естественностью, чтобы не давать собеседнику заподозрить вас в нарочитости поведения!)

Затем роли меняются. Убеждать своего партнера придется участнику под номером два. Первый же игрок получает от тренера инструкцию пользоваться невербальными сигналами «позитивного слушания»: качать в знак согласия головой, поддакивать, податься корпусом вперед – к говорящему, следить за тем, чтобы не использовались «закрытые позы»...

Эти упражнения послужили вам своего рода разминкой на данном этапе тренинга. Теперь можно переходить к упражнениям, которые М. А. Чехов разработал, чтобы сплотить актеров в ансамбль и помочь им отточить такие, по его мнению, важные качества работы в коллективе, как восприимчивость, активность и стиль.

//-- Упражнение «Восприимчивость» --//

Участники упражнения должны начать с того, чтобы сказать себе: «Мы представляем из себя группу, мы здесь, мы вместе». Затем каждый из членов группы должен постараться

осознать индивидуальное присутствие каждого другого члена группы так же, как и свое присутствие среди них. Творческий коллектив состоит из индивидуальностей. Он не должен превращаться в массу, поглощающую в себе отдельные личности. Поэтому каждый участвующий в упражнении должен быть в состоянии, преодолев общее представление: «мы», сказать себе: «ОН, и ОН, и ОН, и Я».

Без сентиментальности и излишней чувствительности каждый член группы делает внутреннее усилие открыться своим партнерам. Это значит: быть готовым воспринять впечатление, даже самое тонкое, от каждого присутствующего в каждый данный момент и быть в состоянии гармонично реагировать на него.

Когда таким образом установился некоторый контакт между участниками упражнения, они выбирают ряд определенных простых действий для последовательного их выполнения.

Действия эти могут быть, например, такими:

- 1) спокойно ходить по комнате;
- 2) бегать;
- 3) стоять неподвижно;
- 4) сидеть на стульях;
- 5) разойтись и встать вдоль стен;
- 6) сойтись в центре комнаты и т. п.

Внутренне открывшись друг другу, каждый из участников старается угадать, какое из намеченных действий группа хочет выполнить в данный момент. Не условливаясь предварительно о порядке их выполнения, группа переходит от одного действия к другому. Стремление угадать желание группы развивает тонкость восприятия участников по отношению друг к другу. Желание угадать не исключает, разумеется, возможности непосредственного наблюдения участниками друг друга. Смысл упражнения именно и заключается в том, чтобы повысить наблюдательность и восприимчивость актера по отношению к партнерам на сцене.

Прodelайте ряд этюдов-импровизаций.

Например: конец многолюдного собрания. Председатель произносит несколько фраз своей заключительной речи и объявляет собрание закрытым. То, как он делает это, дает тон всей последующей импровизации. Своим поведением и манерой речи он как бы диктует «музыкальную тональность», объединяя в ней всех участников упражнения. Вспыхнет ли горячий спор, погрузятся ли члены собрания в задумчивость, выкажут ли они удовлетворение или раздражение, создастся ли тяжелая, напряженная или, наоборот, радостная, приподнятая атмосфера, начнут ли члены собрания расходиться или захотят

остаться и продолжать беседу и т. п., будет зависеть от того, что сумеют «услышать» участники упражнения в тоне, данном им председателем. (Подобные же упражнения могут быть построены и для двух лиц.)

Выберите тему для импровизации и определите только в общих чертах, например: фабрика, семейный праздник, сборы в дорогу, скандал в ресторане и т. п. Вначале импровизация, по всей вероятности, окажется несколько хаотичной.

Но участники все снова повторяют ее, не обсуждая, пока их усилия угадать и поддержать творческое намерение партнеров не превратят импровизацию в стройный этюд с ясно выраженным содержанием и четкой последовательностью событий. Постепенно группа может перейти к более сложным темам, например: паника в театре, взрыв на химическом заводе, битва, карнавал, возбужденная толпа и т. п.

//-- Упражнение «Активность» --//

По мнению Чехова, одна из самых распространенных актерских ошибок заключается в заблуждении, будто на сцене или на репетиции нужна та же степень активности, которая знакома нам в повседневной жизни.

Инстинктивно чувствуя необходимость повышенной активности, большинство актеров, играя, прибегают к так называемому нажиму. Но эта ложная активность не достигает цели. Она отталкивает публику и парализует творческие силы актера. Она всегда локализуется в отдельных частях нашего тела (в руках, ногах, шее, голосовых связках и т. п.), сжимает их конвульсивно, образует скверные театральные привычки (штампы) и разъединяет актера с партнерами на сцене. Здоровая же активность, наоборот, наполняет собой все душевное и телесное существо актера, освобождает его, делает сильным, способным к излучениям и помогает установить контакт с партнерами. Она вызывает новые, неожиданные средства выразительности на сцене и ощущается актером как постоянное желание творчества.

Чтобы добиться естественной для сцены активности, предлагается проделать такое упражнение.

Разделите чертой вашу комнату на две части. Пусть эта черта будет «порогом» сцены. Приближайтесь к «порогу» с намерением повысить степень вашей активности, как только вы переступите за него. Сделайте внутреннее усилие поднять волевою волну снизу, из области ног, вверх, к области груди, и держите ее там. Делайте это упражнение много раз. Следите, чтобы активность не переходила в физическое, мускульное напряжение. При правильно выполненном упражнении вы почувствуете ваше существо как бы расширившимся и увеличившимся. При мускульном напряжении, напротив, вы переживете род сжатия, уменьшения вашего существа.

Переступив «порог», начните излучать вашу активность из груди, затем из вытянутых рук и, наконец, из всего вашего существа. Посылайте излучения в различных направлениях.

Излучайте активность, придавая ей определенную окраску.

Перейдите постепенно к несложным импровизациям. Старайтесь делать их, сохраняя активность и излучение.

Групповое упражнение: один за другим участники входят на сцену, переходя намеченную линию «порога». Каждый из входящих вносит с собой повышенную активность. Он излучает ее в пространство вокруг себя. То же делают и остальные. Активность накапливается, насыщая пространство (так, по крайней мере, должны представлять себе участники упражнения). Сойдясь, они начинают делать импровизацию, пользуясь как своей внутренней, активностью, так и активностью, накопленной в пространстве вокруг них.

Цель упражнения достигнута, когда участники его могут сказать себе: «Активность имеет объединяющую силу. Она помогает вступать в общение с партнерами и побуждает к коллективному творчеству».

Возьмите себе за правило не начинать репетиции или спектакля, не перейдя внутренне «порога» сцены.

//-- Упражнение «Стиль» --//

Это упражнение перекликается с индивидуальным упражнением, которое уже встречалось в данном тренинге раньше; в нем, если вы помните, нужно было войти в образ человека определенной эпохи или обитателя воображаемого мира.

Чехов предлагал также коллективный вариант такого упражнения, поскольку от умения актерского ансамбля сплоченно и гармонично играть в стиле одной и той же эпохи – один из залогов сценического успеха.

Участники выбирают тему, например: печаль, мщение, победа, экстаз, благоговение и т. п. и затем на выбранную тему строят ряд пластических групп в разных стилях. В качестве стилей они берут сначала трагедию, драму, комедию, водевиль и клоунаду.

Упражнение производится следующим образом: медленно, с разных концов комнаты, наблюдая друг за другом, участники сходятся одновременно к центру, где должна быть образована группа. Каждый стремится найти для себя позу, которая гармонировала бы с темой, с позами других и была бы подсказана выбранным для упражнения стилем. Постепенно группа образовывается сама собой. Участники должны осознать гармонизирующую и объединяющую силу стиля.

Продлав таким образом одну и ту же тему последовательно в различных стилях, образовывая каждый раз новые группы, участники выбирают другую тему и также проводят ее через все стили.

Вариации упражнения:

1. Участники сходятся к центру комнаты один за другим. Первый вошедший, найдя позу, соответствующую теме и стилю, ждет, пока к нему последовательно присоединятся остальные.

2. После того как группа сформировалась и движение в ней прекратилось, участники снова начинают двигаться, стараясь и в движении сохранить найденные гармонию, стиль и характер, продиктованные темой.

3. В разных местах комнаты одновременно образуются две или три группы. Каждая из них должна гармонировать с другими. Темы для каждой группы могут быть разными, но стиль для всех один.

4. Тема и стиль для образования группы (или групп) диктуются музыкальным отрывком или атмосферой. В последнем случае предварительно создается атмосфера, как это было описано выше (см. упр. 3).

5. Создав и зафиксировав группу, участники переплавляют ее в другой стиль (например: экстаз в стиле драмы переплавляется в экстаз в стиле комедии, водевиля и т. п.). Они стремятся достигнуть этого минимальными внешними средствами: каждый участник, по возможности сохраняя свою первоначальную позу, доверившись чувству стиля, старается придать ей другой характер.

Делая упражнение на пластические группы, старайтесь избегать танцевальных и так называемых пластических движений и поз, так же как и стилизации, заменяя их движениями, подобными психологическому жесту. Стилизация достигается внешними средствами, комбинирующей способностью рассудка, в то время как стиль рождается из глубин творческой души.

Группы становятся разнообразнее, пластичнее и живописнее, если упражнения производятся на станках, подмостках и лестницах, расположенных на полу.

Перейдите к простым (групповым или индивидуальным) импровизациям. Делайте их в разных стилях. Стиль в этом случае определяйте автором (например: Гоголь, Достоевский, Толстой, Чехов, Шекспир, Метерлинк, Ибсен, Мольер и т. д.).

Представляйте себя одетым в различные костюмы, например: греческая тога, латы средневекового рыцаря, современный бальный туалет, лохмотья нищего и т. п. Двигайтесь и говорите в гармонии с воображаемым костюмом. Костюм даст вам чувство стиля. Для групповых упражнений (импровизаций или пластических групп) все участники «надевают» однородные костюмы.

К воображаемым костюмам через некоторое время прибавьте воображаемые декорации того же стиля.

//-- Упражнение «Прием мячей» --//



Это упражнение, по воспоминаниям М. О. Кнебель, широко применялось в чеховской студии, а сам Чехов описал его в книге «Путь актера». Упражнение позволяет не только войти

в образ того или иного персонажа, но помогает в случае, если актер по неопытности слишком полагается на то, что о персонаже все скажет текст роли и не вкладывает в игру душу.

Суть упражнения: вместо того, чтобы произносить текст того или иного эпизода конкретной пьесы, актеры перебрасываются мячами, вкладывая в каждое движение определенный волевой посыл. Не нужно ничего изображать мимически, главное – вкладывать настроение в жест. Получается нечто сродни немому кино, в котором, как известно, эмоции актер передавал всем телом.

Упражнение выполняется группой от 2–3 до 7 человек (если ваша группа больше, разбейтесь на две команды). Потребуется соответствующее количество мячей, не обязательно больших, можно даже тряпичных. Участникам следует выбрать сцену из пьесы, которую они будут прорабатывать, затем проанализировать ее, распределить роли, провести читку, определить характер своих отношений с партнерами и задачи каждого актера.

Ведущий медленно, спокойно и четко читает вслух текст пьесы (реплики всех персонажей), актеры внимательно слушают и, стараясь вызвать у себя соответствующие волевые побуждения, бросают партнеру мяч. (Так, например, в чеховской студии разыгрывали сцены из «Двенадцатой ночи»). Ведущий следит, чтобы в каждый бросок вкладывалось то содержание, которое диктует автор пьесы. Проиграв сцену, ведущий передает текст новому ведущему, а сам занимает место «освободившегося» персонажа. Важно, чтобы в качестве ведущего, который следит за соответствием бросков тексту, попробовали себя все участники тренинга.

Таким образом можно разыграть сцену из любой пьесы – комедии, трагедии, фарса. Помимо «Двенадцатой ночи», чеховские студийцы использовали сцены из «Гамлета».



Причина всех зол театральных – в актере. Он упорно не хочет считаться с истиной, известной всем прочим художникам, кроме актера. Все художники знают свои инструменты, орудия, все изучают их, учатся правильно ими владеть. Актер же не только не учится этому, он даже не знает, что есть у него инструмент, есть орудие, которое так же, как скрипка, как кисть или краски, должно быть изучено, познано и подчинено обладателю, то есть художнику. Как мне получить объективно себя как орудие, как инструмент? Изучением себя самого, честной критикой данных своих и затем уже школой. Как чужого, я должен учиться себя наблюдать и рассматривать тело свое, как

чужое, как инструмент. Пока я не знаю тело свое, как чужое, оно мной управляет на сцене, а не я им. Так же и с голосом. То же со словом.

М. Чехов. Загадка творчества «Красная газета, 1923, 21 ноября

### **Дополнительные упражнения, связанные с композицией спектакля**

//-- Упражнение «Пауза» --//

Начните ваше упражнение с полной, насыщенной атмосферой паузы, наступившей в результате предшествовавшего (воображаемого) действия. Условьтесь с партнерами, какое действие предшествовало паузе (бурное собрание, горячий спор, веселая вечеринка, карнавал, тяжелый физический труд и т. п.). Осознайте излучающую силу паузы и держите ее минуту или две. Затем, не нарушая паузы, начните внутренне превращать ее в паузу, из которой последует ваше дальнейшее действие. Это значит: вызовите в себе импульс к действию (продолжению митинга, вечеринки, физической работы и т. п.). Когда вы почувствуете, что пауза достаточно «созрела», переходите

постепенно к действию. Полная пауза превратится в неполную и затем, пройдя ряд стадий, перейдет во внешнее действие. Через некоторое время, пройдя все соответствующие стадии, снова подведите импровизацию к полной паузе. Так, не прерывая упражнения, продолжайте последовательную смену внутреннего и внешнего действия. Во время импровизации можете пользоваться словами.

Начните чтение пьесы, останавливаясь там, где вы почувствуете необходимость полной паузы (при предполагаемой постановке пьесы на сцене). Переживите эту паузу. Сравните несколько таких пауз и осознайте индивидуальный характер каждой из них. Ищите таким же образом неполные паузы. Сравнивайте степень их неполноты. Делайте это упражнение, пока ценность и значение паузы не станут для вас равносильными тексту.

Выберите простую фразу и соответствующее ей действие (например: встаньте, возьмите со стола письмо, разорвите его и скажите: «Это письмо я оставлю без ответа!»). Произведите ваше действие два раза: сначала после долгой паузы, затем заключите действие долгой паузой. Осознайте психологическую разницу в обоих случаях. Делайте это упражнение до тех пор, пока ваша душа не привыкнет всюду в жизни и на сцене различать эти два рода пауз и действий, связанных с ними.



На сцене звучит музыка. Актеры эмоционально повышают голос, внезапно замолкают, держат паузу. Если вы не слышите этой музыки, то сцена будет содержать определенную информацию, но покажется фальшивой с точки зрения эмоций.

Эд Хуке. Актерский тренинг

Проделайте импровизацию, начав и заключив ее долгими, полными значения и насыщенными атмосферой паузами. Задачей вашей при этом будет:

- 1) достижение максимальной силы внешних средств выразительности (внешнее действие) в средней части импровизации;
- 2) постепенное нарастание и такое же постепенное ослабление внешнего действия;
- 3) приблизительно одинаковые по времени периоды нарастания и ослабления.

Берите этюды, которые позволили бы вам использовать возможно большее количество сценических эффектов. Например: фабрика. Рабочие один за другим собираются у станков и машин, постепенно приводя их в движение. Фабрика начинает оживать, шум машин и стук инструментов возрастают, голоса становятся громче, темп работы ускоряется и т. д. Участники упражнения поочередно берут на себя задачу выполнения звуковых эффектов, стараясь вычертить кривую усиления и ослабления в гармонии с игрой остальных участников. Достигнув возможной силы и выразительности внешнего действия, участники начинают ослаблять его – работа на фабрике утихает, темп замедляется, голоса и шум машин становятся тише, рабочие расходятся. Импровизация кончается такой же паузой, с какой началась. Равномерное усиление и ослабление внешнего действия потребует, как вы скоро увидите сами, большего усилия, чем неравномерное, с внезапными взлетами, падениями и т. п. Поэтому чем точнее вы постараетесь выполнить намеченные выше условия, тем больше вы научитесь владеть собой на сцене.

Перейдите к импровизациям с неравномерным распределением повышений и понижений внешнего действия. Начертите предварительную схему (кривую) повышений и понижений и старайтесь во время импровизации следовать ей. (Порча машин, забастовка, смена рабочих, внезапное спешное задание и т. п.) Повторяйте одну и ту же импровизацию, пока намеченная кривая не будет выполнена удовлетворительно.

Перейдите к упражнениям, имеющим преимущественно психологический характер. Например: обсуждение художественного произведения, научной проблемы, политического вопроса; легкий спор, крупная ссора, коллективное составление письма, уговаривание, выспрашивание, выговор, запугивание и т. п. И в данном случае старайтесь следовать схеме, намеченной вами для упражнения.

Начните групповую (или индивидуальную) импровизацию без предварительной схемы усиления и ослабления. Старайтесь создать ее во время игры. Повторите импровизацию несколько раз подряд, пока кривая не наметится сама собой.

Читайте пьесы как режиссер и чертите для них кривые усиления и ослабления с паузами.

//-- Упражнение «Темп» --//

Чехов считал, что следует различать два типа сценического темпа:

## 1. Внутренний

## 2. Внешний

Внутренний темп может быть определен как быстрая (активная) или медленная (пассивная) смена образов (мыслей), чувств и волевых импульсов (желаний).

Внешний темп выражается в быстром или медленном образе действий и речи. Оба вида темпа могут проявляться на сцене одновременно. Человек может, например, нетерпеливо ожидать чего-нибудь. Образы, быстро сменяя друг друга, могут проноситься в его сознании. Его чувства и воля могут быть возбуждены, и в то же время человек может владеть собой настолько, что его внешнее поведение, его движения и слова будут спокойными и медленными. Внешний медленный темп будет сосуществовать с быстрым внутренним. Два противоположных темпа, показанных на сцене одновременно, обычно производят на зрителя сильное, приковывающее впечатление. Но медленный (внешний или внутренний) темп не следует смешивать с пассивностью актера на сцене. Актер может изображать пассивное состояние действующего лица, но сам он должен всегда оставаться активным. С другой стороны, быстрый темп не должен становиться спешкой, напряжением душевных или физических сил. Какой бы быстрый темп актер ни избрал для изображения своего героя, сам он должен всегда оставаться спокойным, но не пассивным на сцене. Подвижное, проработанное, послушное тело и хорошо усвоенная техника речи помогут актеру избежать ненужного напряжения и спешки, с одной стороны, и пассивности, с другой.

Кроме того, в зависимости от темпа у актера возникают различные душевные нюансы. Попробуйте спросить, например: «Который час?» в различных темпах, и вы увидите, как произвольно вы придадите различные психологические оттенки вашему вопросу. Из этого вы можете заключить, что темп не только служит целям композиции, но является также средством к пробуждению верных переживаний на сцене. Случайный, неверный или однообразный темп искажает смысл происходящего на сцене. Способность находить правильные темпы актер может развить путем соответствующих упражнений.

Выполните (индивидуально или в группе) простое, обыденное действие, не слишком короткое, в определенном темпе, еще не различая темпов внутреннего и внешнего.

Проделайте то же действие в различных темпах, отдаваясь тем душевным нюансам, которые будут возникать в связи с переменой темпов.

Выполните то же действие, меняя темп в то время, как вы действуете, так же, как и прежде, свободно отдаваясь душевным нюансам, возникающим в вас.

Пусть под влиянием этих нюансов ваше простое действие разовьется в импровизацию.

Перейдите к импровизациям для различения внутреннего и внешнего темпов. Например: операционная комната. Хирург, ассистент, сестры. Сложная и опасная операция должна быть проведена в кратчайший срок. Напряженная атмосфера. Внутренний темп быстр.

Необходимость владеть собой, осторожность, точность и экономность в движениях и словах делает внешний темп медленным. Или: большой отель. Ночь. Слуги

и носильщик быстрыми, ловкими, привычными движениями выносят из лифтов, сортируют и погружают на автомобили багаж пассажиров, спешащих на ночной поезд дальнего следования. Внешний темп служащих быстр. Но они равнодушны к волнению отъезжающих – их внутренний темп замедлен. Отъезжающие, наоборот, стараясь сохранить внешнее спокойствие, внутренне возбуждены, боясь опоздать на поезд. Внешний темп медленный, внутренний – быстрый.

Читайте пьесу, сцена за сценой, представляя себе темпы со всеми их вариациями. Старайтесь найти интуитивно для каждой сцены правильный темп.

//-- Комбинированное упражнение --//

Создайте свободное, широкое, ненатуралистическое движение. Используйте все имеющееся в вашем распоряжении пространство. Можете пользоваться площадками, ступеньками и т. п. Движение не должно быть слишком коротким.

Постройте ваше движение так, чтобы в нем были три части: начало и конец (с их полярностью) и средняя, переходная часть. Усвойте движение в этой стадии и затем переходите к следующей.

Создайте в каждой из трех частей по одной кульминации. Выполняйте их с большей внутренней интенсивностью. Постройте первую и последнюю кульминации по закону полярности.

Выберите три атмосферы для начала, переходной части и конца. Пусть атмосферы начала и конца (так же как само движение и его кульминации) будут по возможности построены по принципу контраста. Не спешите переходить к новой стадии упражнения, пока не усвоена предыдущая.

Подберите для каждой кульминации слово, или фразу, или строчку стихотворения, которые будут соответствовать характеру кульминаций и атмосфер.

Введите в ваше упражнение ритмический повтор, не меньше трех: по одному для каждой части. Повторы можете сопровождать словами или фразами.

Установите на протяжении всего движения определенные темпы, руководясь вашим художественным вкусом. Введите полные паузы (внутреннее действие с излучением) и чередуйте их с моментами внешнего действия. При каждом новом усложнении вы можете, разумеется, менять первоначальную форму вашего движения.

Продельвайте упражнение последовательно: с чувством легкости, формы, красоты и завершенности. Постарайтесь постепенно достигнуть того, чтобы все четыре окраски одновременно присутствовали в вашем упражнении.

Когда движение сформировалось окончательно и при его выполнении усилие сменилось эстетической радостью – начните проделывать его в различных стилях. Теперь постепенно, день за днем, начните вносить легкие изменения в ваше уже готовое движение. Меняйте атмосферы, темпы, кульминации, повторы и т. д. и соответственно этому меняйте постепенно и основную форму первоначального движения. Видоизменяя таким образом ваше движение, вы можете продолжать работу над упражнением до тех пор, пока все принципы композиции и все приемы внутренней и внешней техники не станут новыми способностями в вашей душе.

Когда вами достигнута и эта стадия – начните строить новые движения по указанному выше принципу, но на этот раз исходя из характерности. Сначала создайте характерный образ (пользуясь воображаемыми телом и центром или психологическим жестом) и затем постройте и разработайте движение, характерное для созданного вами образа. Однако и в этом случае постарайтесь по возможности избегать натуралистических движений. Никакая характерность, даже юмористическая, не требует для своего выявления непременно натуралистических форм. Введение в упражнение таких форм может приблизить его к обычной импровизации и тем ослабить его специфическую ценность.

Перейдите теперь к отрывкам из пьес. Не старайтесь применить предложенный метод целиком в каждом отрывке. При выборе того или иного принципа руководствуйтесь характером выбранного отрывка.

Итак, в этой части вы познакомились с уникальной методикой М. А. Чехова, которая стала фундаментом для многих звезд театра и кино, в особенности зарубежного. Как вы уже поняли, учение Чехова во многом опирается на методы К. С. Станиславского, но существенно отличается от них тем, что там, где Станиславский был рационален и рассудочен, Чехов во многом полагался на интуицию и руководствовался собственными озарениями, которые помогали лучше прочувствовать задачу и избежать ошибок, а главное – научиться быть предельно критичным к себе, но в то же время стремиться к конструктивности самокритики.

Разумеется, не стоит ограничиваться только тренингом.

Постарайтесь набрать как можно больше впечатлений, и, главное, проанализировать их. Посещайте спектакли, а если получится, то и репетиции разных режиссеров, смотрите фильмы, читайте рецензии – театральные и кинематографические, участвуйте в Интернет-форумах, посвященных театру и кино. Мы особенно рекомендуем Интернет-портал, посвященный личности и наследию М. А. Чехова: там постоянно обновляется подборка материалов, появляются объявления о событиях и публикациях, связанных с методикой мастера и его влиянием на театр и кино.

Следует сказать, что нам крупно повезло: наследие Чехова дошло до нас не только в виде его книг, статей, эссе, писем. В нашем распоряжении есть еще и фильмы с участием Михаила Александровича! Если, например, материалы по уникальной методике «биомеханики» В. Э. Мейерхольда его последователи воссоздавали буквально по крупицам, то к услугам интересующихся М. Чеховым – кинонаследие. Уцелели и вполне

доступны самые выдающиеся его работы, например, легендарный фильм Якова Протазанова «Человек из ресторана». Благодаря этому вы сможете не просто обучаться по методике Чехова, но и воочию убедиться, как он реализовал ее на практике. Да, мы никогда не увидим Чехова на сцене – в те времена у поклонников театрального искусства не было возможности записать спектакль на какой бы то ни было носитель. Но у нас остались фильмы. И при желании благодаря им вы сможете учиться непосредственно у актера-легенды XX века – Михаила Чехова.

## Литература

1. Актерское мастерство для Жизни и Сцены. Сергей Базаров II Статьи. М.: 2007
2. Бюклинг Л. Михаил Чехов в западном театре и кино. СПб.: Академический проект, 2000. 560 с.
3. Бюклинг Л. Письма Михаила Чехова Мстиславу Добужинскому. СПб.: 1994.
4. Громов В. Михаил Чехов. М.: Искусство, 1970. 216 с: ил. («Жизнь в искусстве»).
5. Добужинский М.В. Воспоминания. М.: 1987.
6. Евгений Вахтангов и Михаил Чехов: Игра на краю, или Театральный опыт трансцендентального. Иванов В. Б./Русский авангард 1910-1920-х годов и проблема экспрессионизма/ Гос. ин-т искусствознания М-ва культуры РФ; Отв. ред. Коваленко Г.Ф. М.: Наука, 2003. С. 464–478. (Искусство авангарда 1910-1920-х гг.).
7. Белла Езерская. Великий русский актер Михаил Чехов. К 45-летию со дня смерти. – «Вестник» № 25 (258), 5 декабря 2000.
8. Михаил Чехов и антропософия. Иванов В. В. I Театр, жизнь. 2000. № 1. С. 17–19. История знакомства русского актера М. Чехова с антропософским учением Р. Штайнера и последовавшего за этим переворота в его духовной и творческой жизни.
9. Бюклинг Л. Михаил Чехов в западном театре и кино. СПб.: Гуманит. агентство «Академ, проект», 2000. 560 с. (Соврем, зап. русистика; Т. 30).
- 10.0 Михаиле Чехове. Свиная 3. // Согласие. 1993. № 2. С. 174–184.
11. Kirillov A. Michael Chekhov and the Search for «Ideal» Theatre. //NTQ. 2006. Vol. XXII, № 87. P. 227–234.
12. Michael Chekhov / Franc Chamberlain London; New York: Routledge, 2004.
13. Журнал «Образ. Философия Игры». № 1, июнь 2009.
14. Кнебель М. О. Вся жизнь. М.: 1967.

15. Марков П. А. О театре, т. 1–4. М., 1974.
16. Михаил Чехов в западном театре и кино/Лийса Бюклинг; Aleksanteri instituutti СПб.: Акад. проект, 2000.
17. Пригожина Л. М. Чехов после 1928 года//Петербургский театральный журнал. 2001. № 25.
18. Ходасевич В. Театр Михаила Чехова. / Публ. и послесл. Перельмутера В. // Театр. М.: 1989. № 7. С. 62–75ю
19. Михаил Чехов в Холливуде: Размышления и письма к Марку Алданову / Byskling, L. / *Studia slavica finlandensia*. Helsinki, 1991. Т. 8. С. 1–28.
20. Бюклинг Л. Михаил Чехов и Жоржет Бонер: История дружбы // Диаспора: Новые материалы. СПб.: Феникс; Париж: Athenaeum. 2004. Т. 6. С. 472–521.
21. Годы странствий Михаила Чехова: (Воспоминания Ж. Бонер) Авт. публ. Аброскина И. И. // Встречи с прошлым: [Сб.] / Рос. гос. архив лит. и искусства (РГАЛИ). М.: РОССПЭН. 2004. Вып. 10. С. 397–435.
22. Уроки Михаила Чехова в Государственном театре Литвы, 1932 г.: Материалы к курсу «Мастерство актера» для студентов актер, и режис. фак. театр, вузов / Гос. ин-т театр, искусства им. А. В. Луначарского, Гос. консерватория ЛитССР; [Сост., авт. ст. и коммент. А. Адомайтите, А. Гуобис] М.: ГИТИС, 1989.
23. Чехов М. Литературное наследие, т. 1–2. М., 1995.
24. Чехов М. Михаил Чехов. Воспоминания. Письма. М.: Локид-пресс, 2001. 668 с. ISBN 5-320-00401-X.
25. Чехов М. Об искусстве актера. М.: Искусство, 1999. 271 с.
26. Чехов, М. А. Литературное наследие: В 2 т. / Рос. гос. арх. лит. и искусства; Музей МХАТ; Редкол.: Волкова Н. Б. и др. М.: Искусство, 1995. 2-е изд., испр. и доп. Т. 1.: Воспоминания, письма / Сост.: Аброскина И. И. и др. 542 с.
27. М. Чехов. Шесть способов репетирования: Метод, рекомендации для руководителей самодеят. театр, коллективов. Сост. В. В. Петров; Редактор Н. Д. Курдина; Обл. науч. – метод. центр нар. Творчества. Куйбышев: Б. И., 1990.

## **Фильмография**

### **В России**

1913 Трехсотлетие царствования дома Романовых (1613–1913)



1914 Когда звучат струны сердца

1914 Хирургия

1915 Сверчок на печи

1915 Шкаф с сюрпризом

1916 Любви сюрпризы тщетные 1927 Человек из ресторана

В Германии

1927 Один против всех / Einer gegen alle

1929 Призрак счастья / Phantome des Glucks – Jacques Bramard

1929 Шут своей любви / Der Narr seiner Liebe – Didier Mireuil – genannt Poliche

1930 Тройка / Troika – Пашка, деревенский дурачок

1939 Вот тебе крест!

В США

1944 Песнь о России / Song of Russia – Ivan Stepanov

1944 В наше время / In Our Time – Uncle Leopold Baruta

1945 Завороженный / Spellbound – Dr. Alexander 'Alex' Brulov

1946 От всего сердца / Cross My Heart – Peter

1946 Призрак розы / Specter of the Rose – Max Polikoff

1946 Ирландская роза Эбби / Abie's Irish Rose – Solomon

Levy 1946 Клянусь! – Cross My Heart

1948 Техас, Бруклин и небеса / Texas, Brooklyn and Heaven – Gaboolian

1948 Триумфальная арка / Arch of Triumph

1949 Цена Свободы / The Price of Freedom

1952 Приглашение / Invitation – Dr. Fromm

1952 Каникулы для грешников / Holiday for Sinners – Dr. Konndorff

1954 Рапсодия / Rhapsody – Prof. Schuman

## Часть четвертая

### Актерский тренинг по системе Товстоногова



Эта часть книги – не совсем обычная. Она не является ни учебником, ни пособием по актерскому мастерству. Скорее, это приглашение к эксперименту. Но пусть слово «эксперимент» вас не пугает. По сути, мы предлагаем вам проделать ту работу, через которую проходит любой человек, стремящийся к вершинам творчества. Все выдающиеся мастера искусства (не только театрального, но и изобразительного, музыкального, литературного) интуитивно проживали подобный процесс. Мы лишь постарались этот процесс систематизировать и описать его в максимально доступной форме.

Возможно, некоторых читателей смутило название этой части книги. «Разве существует актерский тренинг по Товстоногову?» – удивленно спросят они.

Не существует – в том смысле, что великий русский режиссер Георгий Александрович Товстоногов не занимался специально актерским тренингом и не писал книг на эту тему, подобно К. С. Станиславскому, М. А. Чехову или С. В. Гиппиусу.

Да, существует – и это могут подтвердить десятки великолепных актеров и режиссеров, которым посчастливилось учиться и работать у Товстоногова. Каждый актер, работавший под его началом, каждый режиссер, обучавшийся у него на курсе, проходил уникальную школу, неотъемлемой и главной частью которой был актерский тренинг. Да, этот тренинг не составлен в систему, не описан в специальном пособии – но все же актерский тренинг по Товстоногову существовал и существует. Его ученики, ученики его учеников используют товстоноговский тренинг в своей ежедневной творческой работе с актерами.

Работая над этой частью книги, мы ставили перед собой задачу систематизировать и описать товстоноговскую школу работы с актерами. Основой для этой работы послужили не только книги, статьи и интервью Товстоногова, воспоминания его учеников и коллег, записи товстоноговских уроков, репетиций и спектаклей. Мы широко использовали и те источники, к которым обращался сам Товстоногов – в первую очередь, наследие Станиславского. Список этих источников вы найдете в конце этой части книги. Он опубликован не только из-за издательских правил: можете считать этот список последним «тренинговым упражнением». Упражнением, которым вам придется заниматься всю жизнь. В том, конечно, случае, если вы хотите овладеть актерской профессией в совершенстве.

### **Что такое актерский тренинг по Товстоногову**

При помощи этой части книги вы шаг за шагом будете постигать весь путь, который прошел сам Георгий Александрович и его актеры – в этом и заключается суть тренинга. В основу тренинговых упражнений легла практика работы Товстоногова над пьесой (полностью – от выбора пьесы и ее анализа до сценического воплощения), работа над ролью и этюдные занятия. В качестве тренингового материала мы взяли работы Товстоногова в театре, а также учебные задания, которые он давал своим студентам. Хотя некоторые тренинговые упражнения можно выполнять и в группе, но все же эта книга не рассчитана на групповые занятия. Актерским тренингом по Товстоногову нужно заниматься индивидуально (в этом заключается и его простота и доступность, но в то же время и особая сложность).

Большую часть этих упражнений составляет так называемый интеллектуальный тренинг – работа с воображением, чтение пьес, разбор отрывков, повседневные наблюдения и их анализ. Это нелегкий труд, который потребует от вас больших затрат психической и умственной энергии. Но именно эти упражнения позволят вам улучшить память, развить гибкость психики и увеличить свою внутреннюю эмоциональную «энергоемкость» – то, без чего немислима актерская профессия. Кроме того, интеллектуальный тренинг поможет вам глубже проникнуть как в психологию отдельного человека, так и больших

социальных групп. А ведь именно в раскрытии человеческой психологии и состоит задача искусства вообще и театрального в частности. Интеллектуальному тренингу посвящена первая (и большая) часть каждой главы этой работы.

Вторая часть каждой главы – действенный тренинг, в котором даются упражнения на физические действия. Мы не рекомендуем сразу приступать к нему: все задания действенного тренинга неразрывно связаны с упражнениями тренинга интеллектуального. Без выполнения заданий первой части тренинг физических действий будет не просто неэффективен, но может даже повредить вам. Однако это не значит, что действенным тренингом можно заниматься только после того, как все задания интеллектуального тренинга будут пройдены. Тренинги можно чередовать – например, в одну неделю вы выполняете задание интеллектуального тренинга, а в другую – задание тренинга действенного.

### **Актерский тренинг с элементами режиссуры**

Товстоногов преподавал режиссуру, но, тем не менее, был убежден: каждый студент режиссерского факультета обязан за годы учебы овладеть актерской профессией. Коллеги свидетельствуют: Георгий Александрович не принимал абитуриента на свой курс, если тот не обладал актерским талантом.

Товстоногов говорил:

...режиссер обязан обладать актерской природой. Множество судеб прошло передо мной. Самые несчастные, порой трагические – судьбы тех режиссеров, которые прекрасно рассуждали о произведениях, излагали фундаментальные замыслы, но ничего не могли построить... [5]

Каждый режиссер, утверждал Товстоногов, должен быть актером – ведь без знания актерской природы просто невозможно поставить спектакль.



Некоторые прекрасные режиссеры – и драматурги – начинали с актерской профессии. Актеры привыкают полагаться на импульс и эмоцию. Режиссеры и писатели тоже это делают, но им нужно учиться концептуально выстраивать произведение. Станиславский и Шекспир тоже начинали актерами.

Эд Хуке. Актерский тренинг

Однако верно и обратное: каждый актер должен быть еще и режиссером. Пусть он никогда не поставит ни одного спектакля, и даже не станет помощником режиссера, но ему необходимо понимать процесс рождения спектакля – от замысла до воплощения. Только в этом случае его творческая актерская природа раскроется в полной мере. Что это

означает? Не секрет, что многие актеры на сцене (или в кино) стараются, прежде всего, выразить себя, а не сыграть спектакль или фильм. Но самовыражение актера очень часто мешает произведению в целом – именно потому, что на первый план выступает актерское «я». За этим «я» не видно ни персонажа, ни его отношений с другими действующими лицами. В результате постановка разваливается. Неумение воспринимать произведение сценического искусства как единое целое – чуть ли не главная беда актеров.



В следующий раз, когда на курсах актерского мастерства будут раздавать задания, попробуйте стать режиссером, а не актером. Вы много узнаете об актерском искусстве, если поможете коллегам эффективно построить сцену. Разница такая же, как между футбольным тренером, который стоит у поля, и действующим защитником. И тот, и другой участвует в игре, но тренеру не приходится беспокоиться, что его затопчут. Если вы выступаете режиссером, а не актером, вы смотрите на сцену с новой точки зрения и дистанции, что способствует объективности.

Эд Хуке. Актерский тренинг

Считается, что только режиссер обязан собирать это целое воедино. Но ни один, даже самый гениальный, режиссер не сможет поставить спектакль или снять фильм, если актеры не будут сотрудничать с ним, вникать во все тонкости режиссерской работы. А чтобы проникнуть в эти тонкости, их нужно изучать. Вот почему в нашей книге много упражнений посвящено развитию режиссерских навыков и умений.

### **Как заниматься по этой части книги**

Вместе с этой частью книги вы пройдете весь путь, который проходят режиссер и актеры в процессе создания спектакля. Каждая глава посвящена какому-либо этапу режиссерской и актерской работы. Работа эта начинается задолго до первого прочтения пьесы, и не заканчивается после постановки спектакля. В каждой главе даются тренировочные задания и контрольные вопросы. Отвечать на эти вопросы нужно письменно; для этой цели надо завести отдельную тетрадь. В этой же тетради вы будете записывать дневниковые наблюдения о своих занятиях тренингом.

Дневниковые записи должны быть выстроены по следующему принципу:

В заголовке:

Дата. Место. Время суток. Название главы, по которой ведется тренинговая работа.

Первая часть:

Ответы на контрольные вопросы.

Вторая часть:

Ход тренинговых занятий, наблюдения, размышления, анализ.

Ведение дневника – обязательная и неотъемлемая часть тренинга. Контрольные вопросы и ответы на них позволят вам глубже проработать каждый этап тренинга. К тому же, подобное конспектирование поможет лучше запомнить содержание книги. К записям наблюдений вы будете возвращаться вновь и вновь: это нужно, чтобы проследить, каких результатов вам удалось добиться за время тренинга.

Приступая к занятиям, не ждите быстрых успехов. Актерский тренинг по Товстоногову требует серьезного подхода и больших затрат времени и энергии. На выполнение одного задания вам потребуется не меньше недели. Но такая работа позволяет усваивать материал основательно и навсегда. Пройдя этот тренинг от начала и до конца, вы сможете пользоваться приобретенными навыками всю оставшуюся жизнь.

При составлении данной части книги мы ориентировались, прежде всего, на творческую молодежь, которая хочет реализовать себя в актерской или режиссерской профессии. Эту работу можно использовать в качестве пособия при подготовке к поступлению на актерский или режиссерский факультет. Пригодится она и тем, кто мечтает о профессии театроведа.

Однако эта часть книги рассчитана не только на тех, кто интересуется театром с профессиональной точки зрения. Она будет полезна специалистам в любой сфере, связанной с работой с людьми. И не только им.

Георгий Александрович Товстоногов утверждал, что в искусстве режиссуры в качестве «материала» используется человек-артист, с его бесконечно разнообразным внутренним миром. По словам Товстоногова, режиссер «играет на человеческой душе артиста». Но ведь так можно сказать не только о режиссере! Любой человек, который по роду своих занятий соприкасается с людьми, их жизнью, их поступками и проблемами, тоже «играет» на человеческой душе. Педагогика, психология, медицина, политика, история – все эти области предполагают в качестве «материала» человека. Впрочем, этот «материал» «используется» гораздо шире. Все мы общаемся с людьми, все мы строим отношения с близкими людьми в семье, с коллегами на работе, с друзьями. Каждый из нас в этом смысле – режиссер своей собственной жизни.

Всякое искусство сообщает нам что-то о человеке. Но, пожалуй, ни один вид искусства так полно не проникает в сущность человека, как искусство театра. Товстоногов-режиссер прекрасно понимал, что его профессия – универсальный инструмент познания мира и человека. Для него не существовало никаких жанровых границ, потому что на первое место он ставил человеческую природу. В каждом своем спектакле, в каждом режиссерском решении он обращался к глубинам человеческой души.



Режиссера иногда сравнивают с источником творческой энергии, лучи от которого расходятся во все стороны: к актеру, к драматургу, к зрителю. Мне же думается, что режиссер – это точка пересечения времени, поэтической идеи и искусства актера, то есть зрителя, автора и актера. Это призма, собирающая в один фокус все компоненты театрального искусства. Собирая все лучи, преломляя их, призма становится источником радуги.

Г. Товстоногов

Но разве эти слова, только сказанные немного иначе, нельзя применить к любому другому человеку? «Лучи» энергии

расходятся от родителей – к детям, от педагогов – к ученикам, от врачей – к пациентам. Каждый человек – это точка пересечения времени, человеческих взаимоотношений, связей и ситуаций.

Каждый человек – призма, собирающая в фокусе мир, в котором он живет. То, как он по своей воле преломляет лучи этого мира, и есть режиссура. Режиссура жизни.

Мы надеемся, что эта часть книги станет для читателя поводом взглянуть на свою жизнь с точки зрения Большого Искусства. Ведь, в конце концов, недаром сказано:



Весь мир – театр, а люди в нем – актеры.

### **Распознавание мотивов. Тренинг наблюдения**

Ни один человек в мире не делает что-то просто так. В основе каждого поступка лежит мотив; каждое действие имеет свою цель. Что заставляет человека действовать? Целый комплекс причин, в первую очередь, характер и обстоятельства. Характер определяется генотипом – тем, что человек унаследовал от родителей, и фенотипом – суммой обстоятельств, при которых человек воспитывался и рос. Человек постоянно попадает в разные ситуации, которые могут создаваться им самим, или же складываться случайно, под влиянием независящих от человека внешних факторов. Каждая ситуация, в которую мы попадаем, заставляет нас делать выбор и совершать поступки. Но выбор этот не является одинаковым для разных людей. В зависимости от нравственных установок, жизненных целей (долгосрочных и сиюминутных), эмоционального настроения разные люди

делают разный выбор. Жизнь – это непрерывное взаимодействие обстоятельств и выборов.

Сцена – это микромодель мира. Значит, здесь тоже существует связь обстоятельств и выборов. На первый взгляд, кажется, что ни у актеров, ни у режиссера особого выбора нет: обстоятельства предложены автором, а поступки персонажа прописаны в сценарии. Однако это не совсем так. Один и тот же поступок персонаж может совершить, исходя из разных целей, делая разные выборы. Так, как это происходит в жизни.



Сцена – это микромодель мира.

По существу, в современном театре основным свойством создаваемого характера должен стать особый, индивидуальный стиль мышления, отношения героя к миру, выраженный через определенный способ думать. [4]

Два разных человека в одинаковых обстоятельствах могут поступить одинаково; однако мотив и выбор одного будет коренным образом отличаться от мотива и выбора другого. В жизни это происходит естественным путем; люди не задумываются, кто и как поставил их в эти обстоятельства и перед этим выбором.

Психолог А. Г. Маклаков писал:

Побудительными причинами деятельности человека являются мотивы – совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих направленность деятельности. Именно мотив, побуждая к деятельности, определяет ее направленность, то есть определяет ее цели и задачи. [16]

Актер обязан задумываться над тем, что толкает его персонажа на совершение именно этого действия в этих обстоятельствах. Но чтобы понять психологию персонажа, надо иметь навык распознавания мотивов, которыми руководствуются люди в своих выборах и поступках.

... первой и главной задачей режиссера является неустанное, каждодневное изучение жизни, – писал Товстоногов. – Надо знать все. Надо не только научиться видеть реальные факты, но и уметь сопоставлять их, открывать внутренние причины поступков людей. [3]

Актер должен не только открывать эти внутренние причины и побудители. Он должен уметь отпечатывать в душе эти эмоциональные воспоминания, уметь «копить» их – для того, чтобы в нужный момент превратить эмоцию в действие:

Надо выработать в себе привычку постоянно слушать и наблюдать. Я иногда ловлю себя на том, что слушаю, как два человека ругаются. Ведь они ругаются по-разному, потому



что у них разные задачи, которые и определяют качественную разницу их действий. Эта привычка наблюдать и переводить язык эмоций на язык действий должна стать вашей второй натурой. Нужна большая тренированность, чтобы научиться легко переводить эмоциональное состояние в физические действия, чтобы за результативным увидеть действенную основу. Это можно и нужно в себе воспитывать. Законы, открытые Станиславским, каждый режиссер должен заново открывать для себя. [3]



Если вас интересует эволюционная психология, прочитайте книгу «Моральное животное» Роберта Райта. Основной закон эволюционной психологии состоит в том, что существует четкая связь между мышлением, эмоциями и физическим действием. Кроме того, эмоции управляют природным развитием. Мы устроены так, что положительно реагируем на вещи, которые способствуют появлению нового поколения (например, секс), но негодуем, узнав о поступках, которые наносят ему вред (например, инцест). Все люди стремятся к выживанию. Это всеобщий закон, и человеческое свойство ошибаться приводит к драмам. Мужчины и женщины по-разному ищут брачных партнеров. Если сложить все это в один горшок и помешивать при невысокой температуре, вы получите эволюционную психологию. Лично я часто к ней обращаюсь, когда анализирую сцены или пытаюсь понять мотивы героя.

Эд Хуке. Актерский тренинг

Товстоногов рекомендует наблюдать людей в их повседневной жизни именно для того, чтобы понять их мотивацию.

Но для того, чтобы распознавать мотивы, нужно иметь некоторое представление о психологии мотиваций. Здесь вам может помочь теория мотиваций, предложенная американским психологом Абрахамом Маслоу. Согласно этой теории, человеком движут следующие потребности.

Физиологические потребности:

- Голод, жажда.
- Сон.
- Сексуальное желание.
- Потребность в движении.
- Материнский инстинкт.
- Чувственные потребности: вкусовые ощущения, запахи, прикосновения и т. д.

Потребности безопасности:

- Потребность в безопасности.
- Потребность в стабильности.
- Потребность в защите.
- Потребность в свободе от страха, тревоги и хаоса.
- Потребность в структуре, порядке, законе, ограничениях.

Потребности принадлежности и любви:

- Потребность в любви и привязанности.
- Потребность в дружбе.
- Потребность в принятии (когда социальная группа принимает человека как часть себя: сюда входят родовые отношения, отношения на работе, в коллективе, группы по интересам; даже преступные группы).

Потребности признания:

- Потребность в признании.
- Потребность в высокой оценке.
- Потребность в достижении успеха.
- Потребность в репутации и престиже.

Потребности самоактуализации:

Эта потребность заключается в том, что каждый человек стремится соответствовать своему назначению или призванию. К потребностям самоактуализации относятся:

- Потребность в творчестве.
- Потребность в самовыражении через воспитание детей, установление рекордов, изобретение чего-то нового.
- Потребность в любимой работе (основная цель которой – не приносить доход, а доставлять удовлетворение) тоже относится к потребностям самоактуализации.

Потребности познания и понимания:

- Потребность в учебе.

- Потребность в информации.
- Потребность в развлечениях.
- Любопытство.
- Потребность в истолковании и понимании.
- Потребность в достижении истины.

Эстетические потребности:

- Потребность в красоте (это понятие имеет самый широкий диапазон).
- Потребность в искусстве: музыке, живописи, литературе – на любом уровне.



У каждого поступка, включая то, как вы ходите по комнате, должен быть мотив. Даже если вы стоите неподвижно, как скала, у вас должна быть на это причина. Никогда не делайте ничего только потому, что об этом говорится в пьесе.

Эд Хуке. Актерский тренинг

На первый взгляд может показаться, что все это не имеет прямого отношения к актерской профессии. Однако любые поступки любых персонажей можно объяснить одной или несколькими потребностями, перечисленными выше. Потребности не только рождают мотивацию, но и способны изменить мироощущение персонажа. Маслоу пишет:

В качестве еще одной специфической характеристики организма, подчиненного единственной потребности, можно назвать специфическое изменение личной философии будущего. Человеку, измученному голодом, раем покажется такое место, где можно до отвала наесться. Ему кажется, что если бы он мог не думать о хлебе насущном, то он был бы совершенно счастлив и не пожелал бы ничего другого. Саму жизнь он мыслит в терминах еды, все остальное, не имеющее отношения к предмету его вожделений, воспринимается им как несущественное, второстепенное. Он считает бессмыслицей такие вещи как любовь, свобода, братство, уважение, его философия предельно проста и выражается присказкой: «Любовью сыт не будешь». О голодном нельзя сказать: «Не хлебом единым жив человек», потому что голодный человек живет именно хлебом и только хлебом. [17]

Все это абсолютно верно по отношению к такому персонажу, как Хлестаков. Когда он появляется во втором явлении второго действия пьесы «Ревизор», им движет именно голод:

## Явление II

Осип и Хлестаков.

Хлестаков. На, прими это. (Отдает фуражку и тросточку.) А, опять валялся на кровати?

Осип. Да зачем же бы мне валяться? Не видал я разве кровати, что ли?

Хлестаков. Врешь, валялся; видишь, вся склочена.

Осип. Да на что мне она? Не знаю я разве, что такое кровать? У меня есть ноги; я и постою. Зачем мне ваша кровать?

Хлестаков (ходит по комнате). Посмотри, там в картузе табаку нет?

Осип. Да где ж ему быть, табаку? Вы четвертого дня последнее выкурили.

Хлестаков (ходит и разнообразно сжимает свои губы; наконец говорит громким и решительным голосом). Послушай... эй, Осип!

Осип. Чего изволите?

Хлестаков (громким, но не столь решительным голосом). Ты ступай туда.

Осип. Куда?

Хлестаков (голосом вовсе не решительным и не громким, очень близким к просьбе). Вниз, в буфет... Там скажи... чтобы мне дали пообедать.

Осип. Да нет, я и ходить не хочу.

Хлестаков. Как ты смеешь, дурак!

Осип. Да так; все равно, хоть и пойду, ничего из этого не будет. Хозяин сказал, что больше не даст обедать.

Хлестаков. Как он смеет не дать? Вот еще вздор!

Осип. «Еще, говорит, и к городничему пойду; третью неделю барин денег не платит. Вы-де с барином, говорит, мошенники, и барин твой – плут. Мы-де, говорят, таких щерамыжников и подлецов видали».

Хлестаков. А ты уж и рад, скотина, сейчас пересказывать мне все это.

Осип. Говорит: «Этак всякий придет, обживется, задолжается, после и выгнать нельзя. Я, говорит, шутить не буду, я прямо с жалобой, чтоб на съезжую да в тюрьму».

Хлестаков. Ну, ну, дурак, полно! Ступай, ступай скажи ему. Такое грубое животное!

Осип. Да лучше я самого хозяина позову к вам.

Хлестаков. На что ж хозяина? Ты поди сам скажи.

Осип. Да, право, сударь...

Хлестаков. Ну, ступай, черт с тобой! позови хозяина.

Осип уходит.

### Явление III

Хлестаков(один). Ужасно как хочется есть! Так немножко прошелся, думал, не пройдет ли аппетит, – нет, черт возьми, не проходит. Да, если б в Пензе я не покутил, стало бы денег доехать домой. Пехотный капитан сильно поддел меня: штосы удивительно, бестия, срезывает. Всего каких-нибудь четверть часа посидел – и все обобрал. А при всем том страх хотелось бы с ним еще раз сразиться. Случай только не привел. Какой скверный городишко! В овошенных лавках ничего не дают в долг. Это уж просто подло. (Насвистывает сначала из «Роберта», потом «Не шей ты мне матушка», а наконец ни се ни то.) Никто не хочет идти.

Если актер, играющий Хлестакова, будет произносить свой текст в этом отрывке без учета потребностей своего персонажа, то роль просто не получится. Голод Хлестакова в первом акте пьесы как бы дает импульс всей роли. После завтрака в богоугодном заведении Земляники начинают раскрываться главные свойства Хлестакова – авантюризм, тщеславие, склонность к вранью, бахвальство. То есть голод его растет, только этот голод уже другого порядка, эмоционального. Хлестаков изголодался не только по еде, но и по человеческому вниманию и общественному признанию, которого у него никогда не было. «Утоление голода» – так можно назвать основную задачу роли.

Без знания потребностей и мотивов персонажа актер не сможет создать на сцене яркий и запоминающийся образ. Ключ к распознаванию мотивов – наблюдение за людьми в их обыденной деятельности.

Контрольные вопросы:

- Что входит в понятие «побудительные причины деятельности»?
- Что такое мотивация?
- Какие потребности лежат в основе мотивации выборов и поступков человека?

Приведите примеры этих потребностей.

//-- Тренинговое задание № 1 --// <

> Прочитайте пьесу «Ревизор». Выберите небольшой отрывок, например, сцену из пятого действия, где Городничий и Анна Андреевна мечтают о будущем. Подумайте и запишите, какими потребностями мотивированы слова и поступки каждого персонажа.

Действие пятое, явление I

Городничий, Анна Андреевна и Марья Антоновна.

Городничий. Что, Анна Андреевна? а? Думала ли ты что-нибудь об этом? Этой богатый приз, канальство! Ну, признайся откровенно: тебе и во сне не виделось – просто из какой-нибудь городничихи и вдруг... фу ты, канальство!..с каким дьяволом породнилась!

Анна Андреевна. Совсем нет; я давно это знала. Это тебе в диковинку, потому что ты простой человек, никогда не видел порядочных людей.

Городничий. Я сам, матушка, порядочный человек. Однако ж, право, как подумаешь, Анна Андреевна, какие мы с тобой теперь птицы сделались! а, Анна Андреевна? Высокого полета, черт побери! Постой же, теперь я задам перцу все этим охотникам подавать просьбы и доносы. Эй, кто там?

Входит квартальный.

А, это ты, Иван Карпович! Призови-ка сюда, брат, купцов! Вот я их, каналий! Так жаловаться на меня? Вишь ты, проклятый иудейский народ! Постойте ж, голубчики! Прежде я вас кормил до усов только, а теперь накормлю до бороды. Запиши всех, кто только ходил бить челом на меня, и вот этих больше всего писак, писак, которые закручивали им просьбы. Да объяви всем, чтоб знали: что вот, дескать, какую честь бог послал городничему, – что выдает дочь свою не то чтобы за какого-нибудь простого человека, а за такого, что и на свете еще не было, что может все сделать, все, все, все! Всем объяви, чтобы все знали. Кричи во весь народ, валяй в колокола, черт возьми! Уж когда торжество, так торжество!

Квартальный уходит.

Так вот как, Анна Андреевна, а? Как же мы теперь, где будем жить? Здесь или в Питере?

Анна Андреевна. Естественно, в Петербурге. Как можно здесь оставаться!

Городничий. Ну, в Питере так в Питере; а оно хорошо бы и здесь. Что, ведь, я думаю, уже городничество тогда к черту, а, Анна Андреевна?

Анна Андреевна. Естественно, что за городничество!

Городничий. Ведь оно, как ты думаешь, Анна Андреевна, теперь можно большой чин зашибить, потому что он запанибрата со всеми министрами и во дворец ездит, так поэтому может такое производство сделать, что со временем и в генералы влезешь. Как ты думаешь, Анна Андреевна: можно влезть в генералы?

Анна Андреевна. Еще бы! конечно, можно.

Городничий. А, черт возьми, славно быть генералом! Кавалерию повесят тебе через плечо. А какую кавалерию лучше, Анна Андреевна: красную или голубую?

Анна Андреевна. Уж конечно, голубую лучше.

Городничий. Э? вишь, чего захотела! хорошо и красную. Ведь почему хочется быть генералом? – потому что, случится, поедешь куда-нибудь – фельдъегеря и адъютанты поскачут везде вперед: «Лошадей!» И там на станциях никому не дадут, все дожидается: все эти титулярные, капитаны, городничие, а ты себе и в ус не дуешь. Обедаешь где-нибудь у губернатора, а там – стой, городничий! Хе, хе, хе! (Заливается и помирает со смеху.) Вот что, канальство, заманчиво!

Анна Андреевна. Тебе все такое грубое нравится. Ты должен помнить, что жизнь нужно совсем переменить, что твои знакомые будут не то что какой-нибудь судья-собачник, с которым ты едешь травить зайцев, или Земляника; напротив, знакомые твои будут с самым тонким обращением: графы и все светские... Только я, право, боюсь за тебя: ты иногда вымолвишь такое словцо, какого в хорошем обществе никогда не услышишь.

Городничий. Что ж? ведь слово не вредит.

Анна Андреевна. Да хорошо, когда ты был городничим. А там ведь жизнь совсем другая.

Городничий. Да, там, говорят есть две рыбицы: ряпушка и корюшка, такие, что только слюнка потечет, как начнешь есть.

Анна Андреевна. Ему все бы только рыбки! Я не иначе хочу, чтоб наш дом был первый в столице и чтоб у меня в комнате такое было амбре, чтоб нельзя было войти и нужно было только этак зажмурить глаза. (Зажмуривает глаза и нюхает.) Ах, как хорошо!

Возьмите еще пять пьес (классических или современных). Прочитайте их и выберите по одной сцене из каждой пьесы.

Подумайте над мотивами персонажей, исходя из теории базовых потребностей. Запишите результаты в дневник.

//-- Тренинговое задание № 2 --//

Для выполнения этого задания вам понадобится около часа в день. Всего потребуется неделя: шесть дней тренинга и один день для анализа. (В дальнейшем эта схема будет повторяться для каждого тренингового задания.)

Вам нужно будет посетить публичные места и в течение часа наблюдать за людьми и их поведением. Такими местами могут быть: кафе, библиотека, театр, школа, спортивный клуб, ипподром, стадион, общественный транспорт. Лучше всего посетить шесть разных

мест: в этом случае вам удастся понаблюдать за людьми из разных социальных и возрастных слоев.

Выберите группу людей – два или три человека. Представьте, что вы – частный детектив. Постарайтесь, не привлекая к себе внимания, наблюдать за тем, как эти люди общаются между собой, что говорят, как смотрят друг на друга, как жестикулируют. Запоминайте все, что сможете запомнить.

Дома запишите свои наблюдения. Сначала опишите внешность и характер каждого человека:

- пол,
- возраст,
- национальность,
- рост,
- цвет кожи (не только по этнической принадлежности, нужно писать: смуглый, бледный, румяный),
- цвет глаз,
- цвет волос,
- тип прически,
- черты лица: овал лица, расположение скул, подбородка; форма носа, губ, разрез глаз, расположение и густота бровей,
- осанка (сутулая, прямая), манера держать спину,
- кисти рук (грубые, тонкие),
- одежда: верхняя (пальто, куртка, шуба), что под ней (если есть возможность разглядеть). Длина брюк, юбок, цвета, фактуры ткани, есть ли стиль в одежде; безвкусица, эклектика. Дорогая или дешевая одежда на человеке? Новая или старая? Опрятная или неряшливая?

Уже одно описание внешности позволит вам немало узнать о человеке. Далее продолжайте отвечать на следующие вопросы:

- Что делал каждый из участников группы?
- Как располагались люди по отношению друг к другу?
- Кто стоял, кто сидел?



- Опишите позы, в которых находились люди.
- Что они делали?
- Опишите движения, жестикуляцию.
- О чем они разговаривали?
- Как они разговаривали:
  - а) дружески
  - б) сухо, безучастно
  - в) эмоционально, горячо
  - г) спорили
  - д) ругались
- Кто доминировал в группе?
- Чувствовалась ли внутренняя борьба за лидерство?
- Кто наступал, а кто шел на уступки?
- Кем, по вашему мнению, приходится эти люди друг другу?
- В каких они отношениях?

Охарактеризуйте каждого человека. Какой он:

- темпераментный,
- холодный,
- решительный или трусливый,
- любящий или ненавидящий,
- добросердечный или жесткий?
- Как вы думаете, в каких условиях он живет?
- Где работает или учится?

Постарайтесь определить их базовые потребности и мотивы.

Перечитайте свои записи. Восстановите в памяти обстоятельства и лица людей. Допишите то, что было упущено при первом воспоминании.

На седьмой день перечитайте все наблюдения за неделю. Изменилось ли качество наблюдений? Стали ли они подробнее, глубже? Запишите результаты.

### **Круги обстоятельств. тренинг обстоятельств**

Актера должны интересовать не только душевные мотивы, но и все круги обстоятельств, в которых находится человек или персонаж. Обстоятельства – мощный фактор, влияющий на выборы и поступки человека. Бывают обстоятельства малого, среднего и большого круга.

Малый круг обстоятельств – те условия, та ситуация, в которой человек находится в данный момент. Например: январь, мороз, остановка трамвая, трамвая долго нет, человек мерзнет и, потеряв надежду дождаться трамвая, пытается поймать такси.

Обстоятельства среднего круга — его пол, возраст, семья, окружение, работа, социальный статус.

Обстоятельства большого круга – город, страна, политическая ситуация в стране и мире.

Как уже было сказано, одно и то же действие может быть совершено под влиянием разных мотивов. Мотивы же зависят от сочетания всех этих кругов. Одно дело – человек, который проголодался, потому что со времени завтрака прошло много времени; и совсем другое – голодный человек во время блокады Ленинграда. Режиссер не имеет права упускать ни один из кругов обстоятельств.



В этой сцене драматург ничем вам не помог, не дал подсказки. Все время нужно только говорить, говорить, говорить. Похоже, он считает, что персонажи настолько очаровательны, что одно это достойно пристального внимания. Открою вам секрет: если вы все время будете только говорить, то потеряете двадцать пять процентов аудитории еще до антракта. Актерская игра – это действие. А что вы делаете? Какая у вас цель? В чем заключается препятствие? О чем вы пытаетесь договориться?

Эд Хуке. Актерский тренинг

Надо глубже всматриваться в душевный мир окружающих нас людей, подмечать первые побегии нового, постигать сложные законы борьбы нового со старым, сложные связи огромных исторических событий с индивидуальной судьбой человека. Политика и экономика, эстетика и социология так тесно переплетены между собой, что просто

немыслимо представить себе современного режиссера несведущим в любом из этих вопросов. [3]

Актерское мастерство должно рождаться не на театральных подмостках, а в гуще самой жизни. Но жизнь меняется постоянно. Актер обязан отслеживать эти изменения. Он просто не имеет права «парить в небесах» и не замечать того, что происходит вокруг него. Иначе его способ игры будет архаичным, отсталым, неактуальным.

На мой взгляд, есть лишь некоторые признаки, делающие на данном этапе развития театра искусство актера современным или несовременным. Я не претендую на теоретическое обоснование этих свойств современного способа игры. То, о чем я буду говорить, – мои наблюдения, которые могут быть субъективными и не исчерпывают всей сложности проблемы. Я не могу сказать, что в обнаружении признаков нового, современного стиля у меня есть своя методология. Я определил для себя лишь некоторые из этих новых признаков, вероятно, другие режиссеры найдут нечто большее, и наши коллективные усилия приведут к тому, что на основе учения Станиславского мы сможем определить наиболее существенные свойства актерского искусства, делающие его на данном этапе действенным и боевым. [4]

Признаки, о которых говорит Товстоногов, не что иное, как изменения, происходящие в стране и мире. Для актера и режиссера поговорка «старо как мир» абсурдна. Каждый день режиссер имеет дело с новым, уже изменившимся миром. Этот мир имеет свой взгляд, свои оценки, свое мнение, свою правду.

Все эти признаки возникли не случайно: новое в искусстве рождается от новых требований зрительного зала. Новое в понимании правды есть, прежде всего, новый зритель. Архаика, несовременность нашего искусства проистекают от недоверия к... зрителю, к его возросшему интеллекту, к его миропониманию, к его эстетическим запросам... Мы чаще ориентируемся на сред-необывательский уровень зрительного зала, в то время как грандиозные события, которые произошли в нашей жизни, – открытия науки и техники, все то, что дал нашему человеку XX век, – преобразили зрителей, и сегодня... люди требуют более тонкого, более совершенного, более точного изображения жизни человека. Этого зрителя мы недооцениваем. [3]

Эти слова, сказанные треть века назад, и сегодня не теряют своей актуальности. К сожалению, большинство современных режиссеров воспринимают «более точное изображение жизни» упрощенно, механически – как более точное изображение технического прогресса. Внутренний мир человека отходит на задний план; и человек выступает как функция, обслуживающая данное время и данные обстоятельства.

Есть три круга обстоятельств – большой, средний и малый. Большому соответствует сверхзадача, среднему – сквозное действие, малому – физическое поведение, тот импульс, который непосредственно двигает конкретное событие. Круги эти существуют как процесс жизни, где все они сливаются. Большой круг нужен для того, чтобы через средний решить, что происходит в малом. А у зрителя протекает обратный процесс – через малый он проникает в средний и большой.

Неумелый режиссер сосредоточен чаще всего на среднем круге – он иллюстрирует предлагаемые обстоятельства пьесы, не умея, с одной стороны, найти точное, единственное физическое действие, а с другой – каждое свое решение проверять сверхзадачей. Отсюда и возникает необязательность того или иного приема – можно так, а можно и иначе. У опытного профессионального режиссера подробность отображена из множества других, неумелый хватается за первое, что пришло в голову. Он еще не научился безжалостно отсекавать лишнее, поэтому в его спектакле бывает много случайного. [5]



Есть три круга обстоятельств – большой, средний и малый. Большому соответствует сверхзадача, среднему – сквозное действие, малому – физическое поведение, тот импульс, который непосредственно двигает конкретное событие. Круги эти существуют как процесс жизни, где все они сливаются.

### **Обстоятельства большого круга**

В большой круг входят обстоятельства времени и пространства, общие для широкого круга людей. Исторический период, в котором живет и действует человек или персонаж, является обстоятельством времени большого круга. Страна проживания (или даже целый континент) – обстоятельством места. В качестве примера возьмем пьесу «Горе от ума». Рассмотрим обстоятельства большого круга. Нам известно, что пьеса писалась восемь лет – с 1816 по 1824. Что это за время, какие люди жили тогда?

Самое начало XIX века. Только что отшумела эпоха дворцовых переворотов. Закончилась отечественная война 1812 года и общеевропейская война против Наполеона. Россия выступила в роли освободителя Европы. Естественно, что в это время в России особенно сильны патриотические настроения. Другое дело, что понятия о патриотизме у каждого разные. Существует легенда, что Грибоедов задумал свою пьесу, обидевшись на высшее российское общество. Вернувшись из-за границы, он попал на один из светских вечеров, где его неприятно поразило то, с каким почтением и даже заискиванием высший свет России относится к иностранцам. В центре внимания тем вечером оказался один разговорчивый француз – что очень не понравилось Грибоедову. Он едко высмеял и самого французского, и тех, кто его слушал. Грибоедова объявили сумасшедшим – слух этот пронесся по всему Петербургу. В отместку обществу Грибоедов якобы и задумал эту комедию.

Вряд ли такой блестящий ум мог восемь лет помнить обиду и лелеять план мести. Но нельзя спорить с тем, что ситуация эта очень схожа с началом пьесы: Чацкий приезжает в Москву из-за границы и сразу же попадает в высший свет Москвы. Он ожидает признания, но встречает полное непонимание; в финале пьесы его так же, как и Грибоедова, объявляют сумасшедшим.

Что же происходит на самом деле? Оставив на время в стороне пьесу, рассмотрим случай, происшедший с Грибоедовым, в свете обстоятельств большого, среднего и малого кругов.

Итак, по приезде в Россию Грибоедову кажется, что высший свет раболепствует перед всем иностранным, но означает ли это, что так и есть на самом деле? Можно ли назвать раболепством повышенное внимание к разговорчивому французу? Быть может, подобное отношение было вызвано не раболепием, а совершенно противоположными чувствами? Не было ли здесь скрытого покровительства, жалости, сочувствия? Все-таки француз – представитель страны, которая проиграла в войне. А принимают его победители. И их естественное чувство по отношению к нему – снисхождение, а никак не заискивание. Сочувствие к побежденным врагам – типично русская черта (достаточно вспомнить отношение русских людей к пленным немцам во времена Великой Отечественной войны). Какое недоумение у петербургской публики должна была вызвать речь Грибоедова!

Никто и представить себе не мог, что победитель может так презрительно относиться к побежденному, да еще открыто это заявлять. Это можно объяснить только помрачением рассудка, что и было сделано.

### **Обстоятельства среднего и малого кругов**

Петербургская публика находилась под влиянием большого круга обстоятельств, в то время как сам Грибоедов действовал в рамках среднего и малого кругов. Средний круг в этом случае – само петербургское общество и статус Грибоедова в нем. В те годы Александр Сергеевич только начинал служить в Коллегии Иностранных Дел и вернулся из одной из первых своих заграничных командировок. Как дипломат, он мог рассчитывать на повышенный интерес петербургского общества к своей персоне. И это правильно и естественно: человек, приехавший из-за границы, проникнут «заграничным духом», от него можно услышать последние новости, узнать, какими настроениями живет высшее европейское общество; да и просто – спросить, какова новейшая европейская мода. Грибоедов, вероятно, был готов к таким расспросам, и уже подготовил подробный рассказ обо всем, что творится за границей... Предвкушая великолепный вечер, он едет на прием, и со своими ожиданиями среднего круга попадает в малый круг обстоятельств. Очутившись в нем, он выясняет, что его «заграничный дух» здесь, в общем-то, никому не интересен, так как здесь уже царит граница – в лице француза. И этот француз рассказывает точь-в-точь о том же самом, о чем намеревался говорить сам Грибоедов. Какое разочарование! Какая обида! Но как сложно признаться в том, что этой обидой движет обычная человеческая ревность... И Грибоедов бросает в лицо обществу хлесткие, несправедливые обвинения. Тому самому обществу, которое в благородном порыве окружило француза добротой и сочувствием! Результат – непонимание и отчуждение.

Теперь вернемся к самой пьесе. Главный герой – Чацкий – современник самого Грибоедова. Из текста пьесы нам ясно, что судьба этого персонажа чем-то похожа на судьбу самого автора; он тоже бывает за границей, и как-то связан с министерством (возможно, что именно с Коллегией Иностранных Дел). Обстоятельства большого круга в этой пьесе совпадают с реальными, о которых мы говорили выше. Но обстоятельства

среднего круга несколько иные: здесь уже действует не петербургское, а московское общество. Выражение «фамусовская Москва», уже ставшее хрестоматийным, и есть обстоятельства среднего круга. О том, что такое эта «фамусовская Москва», написано немало; мы повторяться не будем. Можно лишь добавить, что при всех неприглядных сторонах московского общества тех дней, оно состояло из тех самых людей, которые предпочли сжечь Москву, но не сдать ее Наполеону. События 1812 года еще живы в их памяти. Это общество сплочено не только духом традиционализма и консерватизма – оно сплочено борьбой против серьезного и сильного врага. Вот почему Чацкий не находит ни капли сочувствия. Он здесь действительно чужеродный элемент, он обречен на изгнание.

В обстоятельства малого круга входят те, которые заставляют Чацкого действовать здесь и сейчас. Вот у Софьи в спальне Молчалин музицирует вместе с Софьей; вот горничная Лиза подводит часы, вот Чацкий разговаривает с Молчалиным. Но малый круг никогда не выстраивается сам по себе, он всегда создается под влиянием большого и среднего кругов.

Например, знаменитую сцену под балконом из «Ромео и Джульетты» невозможно сыграть, если не учитывать:

- 1) обстоятельство большого круга – давнюю войну семейств Монтекки и Капулетти;
- 2) обстоятельства среднего круга – что до Джульетты Ромео был влюблен в Розалинду.

Обстоятельства разных кругов пересекаются, наслаиваются, взаимодействуют друг с другом.

Изменение хотя бы одного круга обстоятельств ведет к изменению действия. Изменив всего лишь один круг, мы можем получить совершенно другую пьесу, с другой идеей и развязкой. О том, как это происходит, пишет А. М. Поламишев:

Обратимся к Чехову.

«Дядя Ваня».

Какое из обстоятельств является решающим для Ивана Петровича Войницкого, стреляющего в профессора Серебрякова? Обусловлен ли поступок Войницкого тем, что он окончательно убедился, как глупо прожил жизнь, и что виной всему – Серебряков? Или тем, что Елена Андреевна предпочла ему, Войницкому, Астрова? А может быть, предложение Серебрякова о продаже имения, этот последний по времени происшествия факт стал причиной выстрела? Иван Петрович Войницкий в течение всего лета добивался любви Елены Андреевны. Наступил сентябрь. В ответ на очередное объяснение в любви Войницкий получает от Елены Андреевны:

Елена Андреевна. Оставьте меня в покое! Как это жестоко! (Хочет уйти.)

Войницкий(не пускает ее). Ну, ну, моя радость, простите... Извиняюсь. (Целует руку.)  
Мир.

Елена Андреевна. У ангела не хватило бы терпения, согласитесь.

Войницкий. В знак мира и согласия я принесу сейчас букет роз; еще утром для вас приготовил... Осенние розы – прелестные, грустные розы... (Уходит.)

Возвращаясь, Войницкий застаёт Елену Андреевну в объятиях Астрова. Затем появляется Серебряков и сообщает свой план продажи имения. Войницкий обвиняет Серебрякова в том, что тот искалечил ему жизнь, и затем, несколько позже, пытается убить профессора выстрелом из пистолета. Самый последний по времени факт – это предложение Серебрякова

продать имение. Вправе ли мы считать, что именно этот факт явился решающим для поступка Войницкого? А что, если бы перед тем, как пришел Серебряков, Елена Андреевна наконец ответила бы на любовь Войницкого? И не дядя Ваня, а вошедший Астров увидел бы Елену Андреевну в объятиях у Войницкого? Пусть затем все было бы точно так же, как в пьесе, то есть Серебряков предложил бы продать имение. Можем ли мы с уверенностью сказать, что за этим последовал бы выстрел счастливого дяди Вани? Очевидно, нет. [18]

Обстоятельства большого, малого и среднего кругов являются той силой, которая создает событийный ряд пьесы. Но об этом речь пойдет в следующей главе.

Контрольные вопросы:

- Что такое круги обстоятельств?
- Как они влияют на поведение персонажей?
- Охарактеризуйте большой, малый и средний круги обстоятельств.
- Придумайте небольшую сцену (или вспомните случай из жизни), и опишите все круги обстоятельств, которые заставляют людей совершать те или иные поступки.

//-- Тренинговое задание № 3 --//

Внимательно прочитайте следующий отрывок из комедии А. С. Грибоедова «Горе от ума». Проанализируйте все круги обстоятельств, в которых действуют все персонажи. Как изменилось бы поведение всех действующих лиц, если бы круги обстоятельств были иными? (например, если бы это было не раннее утро, а поздний вечер; если бы Софья и Молчалин находились а) в спальне у Софьи, б) в гостиной; если бы Молчалин не был безродным бедняком и т. д).

Грибоедов

Горе от ума

Действие 1.

Явление 4.

София, Лиза, Молчалин, Фамусов.

Фамусов

Что за оказия! Молчалин, ты, брат?

Молчалин

Я-с.

Фамусов

Зачем же здесь? и в этот час? И Софья!.. Здравствуй, Софья, что ты Так рано поднялась!  
а? для какой заботы? И как вас Бог не в пору вместе свел?

София

Он только что теперь вошел.

Молчалин

Сейчас с прогулки.

Фамусов

Друг. Нельзя ли для прогулок

Подальше выбрать закоулок?

А ты, сударыня, чуть из постели прыг,

С мужчиной! С молодым! —

Заняты для девицы!

Всю ночь читает небылицы,

И вот плоды от этих книг!

А все Кузнецкий мост, и вечные французы.

Оттуда моды к нам, и авторы, и музы:

Губители карманов и сердец!

Когда избавит нас творец



От шляпок их! чепцов! и шпилек! и булавок!

И книжных и бисквитных лавок!..

София

Позвольте, батюшка, кружится голова;

Я от испуги дух перевозжу едва;

Изволили вбежать вы так проворно,

Смешалась я...

Фамусов

Благодарю покорно,

Я скоро к ним вбежал!

Я помешал! я испужал!

Я, Софья Павловна, расстроен сам, день целый

Нет отдыха, мечусь как словно угорелый.

По должности, по службе хлопотня,

Тот пристаёт, другой, всем дело до меня!

Но ждал ли новых я хлопот? чтоб был обманут...

София

Кем, батюшка?

Фамусов

Вот попрекать мне станут,

Что без толку всегда журю.

Не плачь, я дело говорю:

Уж об твоём ли не радели

Об воспитаньи! с колыбели!

Мать умерла: умел я принанять  
В мадам Розье вторую мать.  
Старушку-золото в надзор к тебе приставил:  
Умна была, нрав тихий, редких правил.  
Одно не к чести служит ей:  
За лишних в год пятьсот рублей  
Сманить себя другими допустила.  
Да не в мадаме сила.  
Не надобно иного образца,  
Когда в глазах пример отца.  
Смотри ты на меня: не хвастаю сложеньем;  
Однако бодр и свеж, и дожил до седин,  
Свободен, вдов, себе я господин...  
Монашеским известен поведением!..

Лиза

Осмелюсь я, сударь...

Фамусов

Молчать!

Ужасный век! Не знаешь, что начать!

Все умудрились не по летам.

А пуше дочери, да сами добряки.

Дались нам эти языки!

Берем же побродяг, и в дом и по билетам,  
Чтоб наших дочерей всему учить, всему —

И танцам! и пенью! и нежностям! и вздохам!

Как будто в жены их готовим скоморохам.

Ты, посетитель, что? Ты здесь, сударь, к чему?

Безродного пригрел и ввел в мое семейство,

Дал чин ассессора и взял в секретари;

В Москву переведен через мое содействие;

И будь не я, коптел бы ты в Твери.

София

Я гнева вашего никак не растолкую. Он в доме здесь живет, великая напасть! Шел в комнату, попал в другую.

Фамусов

Попал или хотел попасть?

Да вместе вы зачем? Нельзя, чтобы случайно.

София

Вот в чем, однако, случай весь:

Как давиче вы с Лизой были здесь,

Перепугал меня ваш голос чрезвычайно,

И бросилась сюда я со всех ног...

Фамусов

Пожалуй, на меня всю суматоху сложит.

Не в пору голос мой наделал им тревог!

София

По смутном сне безделица тревожит;

Сказать вам сон: поймете вы тогда.

Фамусов

Что за история?

София

Вам рассказать?

Фамусов

Ну да. (Садится.)

София

Позвольте... видите ль... сначала

Цветистый луг; и я искала

Траву

Какую-то, не вспомню наяву.

Вдруг милый человек, один из тех, кого мы

Увидим – будто век знакомы,

Явился тут со мной; и вкрадчив, и умен.

Но робок... Знаете, кто в бедности рожден...

Фамусов

Ах! матушка, не довершай удара!

Кто беден, тот тебе не пара.

София

Потом пропало все: луга и небеса.—

Мы в темной комнате. Для довершенья чуда

Раскрылся пол – и вы оттуда,

Бледны, как смерть, и дыбом волоса!

Тут с громом распахнули двери

Какие-то не люди и не звери,

Нас врознь – и мучили сидевшего со мной.

Он будто мне дороже всех сокровищ,

Хочу к нему – вы тащите с собой:

Нас провожают стон, рев, хохот, свист чудовищ!

Он вслед кричит!..—

Проснулась. – Кто-то говорит, —

Ваш голос был; что, думаю, так рано?

Бегу сюда – и вас обоих нахожу.

Фамусов

Да, дурен сон, как погляжу.

Тут все есть, коли нет обмана:

И черти и любовь, и страхи и цветы.

Ну, сударь мой, а ты?

Молчалин

Я слышал голос ваш.

Фамусов

Забавно.

Дался им голос мой, и как себе исправно

Всем слышится, и всех сзывает до зари!

На голос мой спешил, зачем же? – говори.

Молчалин

С бумагами-с.

Фамусов

Да! их недоставало.

Помилуйте, что это вдруг припало

Усердье к письменным делам!

(Встает.)

Ну, Сонюшка, тебе покой я дам:

Бывают странны сны, а наяву страннее;

Искала ты себе травы,

На друга набрела скорее;

Повыкинь вздор из головы;

Где чудеса, там мало складу. —

Поди-ка, ляг, усни опять.

(Молчалину)

Идем бумаги разбирать.

Молчалин

Я только нес их для доклада,

Что в ход нельзя пустить без справок, без иных,

Противуречья есть, и многое не дельно.

Фамусов

Боюсь, сударь, я одного смертельно,

Чтоб множество не накоплялось их;

Дай волю вам, оно бы и засело;

А у меня, что дело, что не дело,

Обычай мой такой:

Подписано, так с плеч долой.

(Уходит с Молчалиным, в дверях пропускает его вперед.)

Продолжайте свои наблюдения за группами людей. На этот раз выберите группу своих знакомых, с которыми вы видите каждый день. Определите все круги обстоятельств, под влиянием которых находятся эти люди. Исходя из сочетания всех кругов обстоятельств, проанализируйте слова и поступки этих людей. Как обычно, эта работа должна проводиться ежедневно, в течение шести дней. В седьмой день перечитайте свои записи. Запишите выводы.

## **Метод действенного анализа и система станиславского. Событийный ряд пьесы**

### **Тренинг событий**

Определение всех кругов обстоятельств и их анализ – первый этап работы по методу действенного анализа. Впервые этот метод был предложен К. С. Станиславским; на его основе, собственно, и построена знаменитая «система Станиславского». В дальнейшем метод действенного анализа развивался и подробно разрабатывался последователями великого реформатора сцены. Георгий Александрович Товстоногов был горячим поклонником Станиславского и сам себя считал его учеником. О методе Станиславского он писал:

«Метод действенного анализа представляется мне самым совершенным на сегодняшний день приемом работы с актером, венцом многолетних поисков Станиславского в области методологии.

Мне посчастливилось несколько раз встретиться с самим Константином Сергеевичем, но в основном я воспринимал и постигал существо метода отраженно, через учеников и последователей Станиславского, которые были моими учителями, а также в процессе собственной практики. Мое понимание метода во многом индивидуально, субъективно и ни для кого не обязательно. Я прошу воспринимать сказанное мною не как некое объективное изложение учения Станиславского, а как сумму выводов, к которым я пришел в результате моей практической работы.

В чем, с моей точки зрения, заключается существо метода действенного анализа?

Богатство "жизни человеческого духа", весь комплекс сложнейших психологических переживаний, огромное напряжение мысли, в конечном счете, оказывается возможным воспроизвести на сцене через простейшую партитуру физических действий, реализовать в процессе элементарных физических проявлений. И это является не упрощением, а, напротив, единственным выражением того огромного, глубокого, всеобъемлющего понятия, каким является человек.

К этому простейшему выводу Станиславский пришел не сразу.

Разработанная им теория актерского творчества углублялась, совершенствовалась и видоизменялась в прямом взаимодействии с практикой. Система в ее первоначальном виде и последние, высказанные незадолго до смерти, мысли Станиславского могут при

поверхностном ознакомлении с ними показаться даже противоречащими друг другу. На самом же деле эволюция взглядов создателя системы только подтверждает его последовательность.

Сначала Станиславский считал ведущей в творческом процессе мысль. Так, на первом этапе поисков возникла проблема подтекста, немного позднее – внутреннего монолога, когда раскрытие человеческого характера шло преимущественно через интеллект.

С самого начала Станиславский отверг эмоцию, чувство как возбудитель актерского существования в процессе создания образа. Это положение осталось неизменным до последнего времени. Эмоция, чувство – производное. Если актер пытается апеллировать к эмоциям, он неизбежно приходит к штампу, ибо апелляция к бессознательному в процессе работы вызывает только банальное, тривиальное изображение любого чувства.

И долго казалось, что весь секрет в том, чтобы апеллировать к мысли, которая должна вызывать нужные эмоции. В известной мере это правильно, а потому закон "от сознательного к подсознательному" остался в силе до нынешнего дня.

Но тем не менее это не было тем единственным, точным секретом, который до конца раскрывал проблему.

Следующим этапом на пути творческих поисков был волевой посыл, "хотение", которое вызывает необходимые эмоции, приводит к нужным результатам. Долгое время именно это положение лежало в основе метода. Это была пора "задач", сквозного действия, всего того, что само по себе тоже осталось в силе на сегодняшний день.

Учение Станиславского произвело революцию в театральном искусстве. Вместо старого, "кустарного" способа работы над ролью, когда все отдавалось на волю интуиции и вдохновения и только гениальные одиночки вырабатывали определенную индивидуальную систему, которой, кроме них, пользовались, может быть, только их немногие ученики, Станиславский ввел творческий процесс в русло стройной системы, сформулировав законы, которым подчиняется актерское искусство. Начав работу с периода застольных репетиций, с тщательного анализа образов и идей будущего спектакля, Станиславский поднял общую культуру театра и актера на большую высоту.

Но когда новая система работы получила признание и начала завоевывать все большее число сторонников и последователей, беспокойный и вечно ищущий ум Станиславского обнаружил в ней опасности, которые могли привести впоследствии к серьезным потерям в области актерского искусства. Прежде всего он увидел опасность творческой пассивности актера, который все больше уступал свою активную позицию в процессе поисков режиссеру.

Вторая опасность заключалась в односторонности, в однобокости развития самого актера – в период аналитической работы за столом работал его мозг, а его физический аппарат оставался безучастным. В результате актер обретал способность рассуждать по поводу образа, анализировать драматургический материал, но не действовать.



Отсутствие в творческом процессе возможности для гармонического развития всего актерского аппарата настолько обеспокоило Станиславского, что он начал пересмотр всей своей системы и незадолго до смерти пришел к созданию нового метода, получившего позднее название метода действенного анализа.

Станиславский пришел к выводу, что только физическая реакция актера, цепь его физических действий, физическая акция на сцене может вызвать и мысль, и волевой посыл, и в конечном счете ту эмоцию, чувство, ради которого и существует театр. Была найдена наконец изначальная отправная точка в процессе, который безошибочно ведет актера «от сознательного к подсознательному».

Система Станиславского – самая реалистическая система в творчестве, потому что она строится по законам самой жизни, где существует нерасторжимое единство физического и психического, где самое сложное духовное явление выражается через последовательную цепь конкретных физических действий». [3]

Сущность метода действенного анализа заключается в том, чтобы найти в самой пьесе точный событийный ряд. Режиссер вместе с коллективом должен попробовать разбить пьесу на цепь событий, начиная с наиболее крупных и докапываясь до самых малых, найти, что называется, молекулу сценического действия, дальше которой действие не дробится.

Построив цепочку событий, надо обнаружить в них ту последовательную цепь конфликтов, из которых возникает уже вычерченное, точно построенное действие. Причем обнаружить точный конфликт, который изнутри раскрывает авторский текст, не так-то просто. Должен быть найден не конфликт вообще, а тот единственный конфликт, который в результате и вскроет логику, заложенную в авторском тексте.



Необходимо понять, в каком конфликте участвует ваш герой, если только вы не играете персонажа вроде работника сцены из пьесы

«Наш городок», который напрямую не вовлечен в действие. Есть три типа возможных конфликтов: с самим собой, с другим персонажем и с обстоятельствами. По крайней мере один конфликт должен постоянно присутствовать в игре, когда вы поднимаетесь на сцену. Конфликтов может быть несколько, но ни в коем случае ни одного. Конфликты – одна из важнейших характеристик театральной реальности.

Эд Хуке. Актерский тренинг

Это требует от режиссера воспитанного чувства жизненной логики, способности к раскрытию человеческой психологии через действие. Режиссер должен обладать

абсолютным чувством правды, без которого самые правильные предпосылки ничего не стоят.

Если мы правильно определили событийный ряд пьесы, если этот процесс пошел верно и органично и цепь конфликтов выстроена, то далее начинаются поиски конкретного действия в столкновении двух, трех или десяти партнеров. Как минимум их должно быть два – без них не может происходить действие, развиваться конфликт. (Вопрос о монологе должен рассматриваться отдельно, как об особом виде сценического действия.)

Начинаются поиски действия через активное столкновение в конфликте. Можно делать это на авторском тексте, можно на первых порах на приблизительном, но сам конфликт обязательно должен быть, так сказать, «единственным». Если действенный конфликт сразу не обнаруживается, то нужно воспользоваться этюдом как вспомогательным приемом, чтобы возбудить воображение актера, чтобы он мог приблизить конфликт пьесы к себе, сделать его уловимым, осязаемым. Важно только понять: этюд не самоцель. Если он не нужен, не стоит искусственно всякий раз прибегать к нему. Цель заключается в том, чтобы обнаружить конфликт, добиться точности «столкновения» исполнителей, разрешить конфликт здесь же, на сцене.

Если цепочка событий, которая является канвой всего действия, выстроена верно, то метод действенного анализа обеспечит логику и правду поведения актера. Это наиболее короткий путь к логичному и правдивому сценическому существованию актера. [10]

### **Метод действенного анализа и его составляющие**

Метод действенного анализа по Станиславскому состоит из следующих элементов:

- Анализ предлагаемых обстоятельств.
- Анализ событий.
- Оценка фактов.
- Определение сверхзадачи.
- Определение сквозного действия.
- Выстраивание линии роли.
- Этюдные репетиции.
- Построение второго плана.
- Внутренний монолог.
- Видение.

- Характерность.
- Слово.
- Творческая атмосфера.

Для Товстоногова метод действенного анализа заключался в следующем:

1) Найти ведущее, главное предполагаемое обстоятельство, которое определяет существо куска;

2) за эмоциональным, чувственным результатом обнаружить конкретное, реальное действие;

3) помнить, что действие строится на столкновении людей, но конфликт в настоящем произведении искусства

совсем не обязательно лежит в плоскости прямого, лобового столкновения;

4) стремиться уйти от литературного комментирования и приблизиться к раскрытию действенной логики куска.

В каждой пьесе, у каждого автора, в каждом куске есть своя сложность. И выявить эту конкретную сложность не всегда легко. Это требует определенных практических навыков, вот почему я говорил вам о постоянном тренаже своего мышления. Здесь дело не в том, чтобы изобрести новое, а в том, чтобы приложить свои знания к конкретному материалу. Ведь нет нужды ставить на шахматную доску новую фигуру, как в музыке – прибавлять к музыкальной гамме еще одну ноту. Новизна не в этом. Театр тоже имеет свои семь нот – и миллион комбинаций. Важно найти ту единственную комбинацию, которая необходима для данного конкретного случая. [5]



...дело не в том, чтобы изобрести новое, а в том, чтобы приложить свои знания к конкретному материалу.

Г. Товстоногов

Для Станиславского метод действенного анализа был, прежде всего, репетиционным методом. Однако дальнейшие поиски других режиссеров показали, что без интеллектуального тренинга м. д.а. будет неполным. Товстоногов и вовсе считал, что перед «разведкой действием» – то есть, этюдами и непосредственно самим репетиционным периодом – непременно должен быть интеллектуальный и эмоциональный анализ роли.

Некоторые режиссеры считают, что сначала должна происходить «разведка действием», а потом, на каком-то этапе работы, образ должен набирать эмоции. Это неверно.

Смысл метода действенного анализа в том и состоит, что поиски действия вызывают нужные эмоции. Нельзя делить этот процесс на этапы. Нужно столкнуть людей в реальной дуэли конфликта, и это должно начинаться с самых первых репетиций.

Предположим, идет первая репетиция. Н. стоит у окна, М. пишет дневник. Как будто ничего не происходит, но уже здесь начинается конфликт, и в первом диалоге нужно его обнаружить, вскрыть, довести до своего крайнего выражения. Именно здесь реализуются задачи, но в этой реализации действия все должно быть доведено до максимума сразу, и никакого специального перехода к эмоциям быть не может.

Процесс перехода в предлагаемых обстоятельствах от себя к другому человеку и есть накопление будущего образа во всех его проявлениях. Сразу этот переход все равно не получится, но стремиться к нужной силе конфликтов, а стало быть и чувств, необходимо с первой же репетиции. Для того чтобы происходило накопление и переход к образу, должна быть предельная активность психофизического существования актера – только оно может возбудить этот процесс, который идет параллельно всем поискам.



Я понимаю, что в сценарии ваш персонаж говорит: «Я хочу выбраться отсюда!». Но обратите внимание: вам некуда идти, даже когда сцена подходит к концу. Следовательно, вы не можете сделать вид, что уходите. Да, вы говорите другому персонажу, что не хотите находиться рядом с ним, но постарайтесь сказать это так, чтобы спровоцировать конфликт, а не убежать. Предвкушайте конфликт! Провоцируйте конфликт! Играя, вы не должны показать: «Я не хочу здесь находиться». Если вы не хотите, то публика тоже не захочет.

Эд Хуке. Актерский тренинг

Если актер, действуя по логике Отелло, приходит к тому, что не может не задушить любимую женщину, значит, в нем возникают черты, которых лично в нем нет, но которые есть у Отелло. Актер существует в несвойственных ему обстоятельствах, и из него постепенно как бы «вылезает» Отелло. Это бессознательный процесс, ради которого и существует метод действенного анализа. Он помогает вызвать в актере этот процесс, и актер постепенно приобретает способность говорить и думать, как Отелло, до конца еще не зная человека, в шкуру которого влез через цепочку непрерывных действий. Эмоции могут возникать с первых же репетиций, если они вызваны верным действием. Если точно идти по действию, то и эмоции возникают автоматически, бессознательно. Если же они вообще не возникают, стало быть, неверен сам процесс: ведь в конечном счете самое важное – прийти к нужной эмоции. Читая пьесу за столом, разбираясь в логике

происходящего и обусловив для себя природу конфликта, нужно добиваться, чтобы в действии все доводилось до предела, до максимума. Постепенно и параллельно с этим процессом подспудно придут в движение жернова подсознания. Оба процесса, повторяю, должны протекать параллельно и одновременно, и отделять процесс действенного поиска от накопления эмоций нельзя. [1]

### **Определение событийного ряда**

На первый взгляд может показаться, что определение событийного ряда пьесы – задача бессмысленная, своего рода «масло масляное», ведь пьеса и состоит из ряда действий и событий. Но это так лишь только на первый взгляд. Выявить события в пьесе, выстроить их по рангу – задача вовсе не простая.

И. Малочевская в своей книге «Режиссерская школа Товстоногова» относит неумение определить событийный ряд пьесы к числу наиболее серьезных режиссерских ошибок:<

>

Приведу характерные педагогические комментарии к поискам и ошибкам студентов в этот период:

- Цепь верно отобранных событий – вот путь к постановочному решению, а дальше – власть воображения режиссера.

- \* Когда в событиях провал, невнятица, а пролог, к примеру, равный по времени всему представлению, подробнейшим образом, любовно разработан, – это указывает на изначально ложную попытку режиссера. [10]

Для того чтобы верно определить событийный ряд, нужно, прежде всего, выяснить, что понимается под словом «событие».

В словаре С. И. Ожегова читаем: «Событие – то, что произошло, то или иное значительное явление, факт общественной, личной жизни».

У Даля это понятие немного расширено: «Событие — со-бытность кого с кем, чего с чем, пребывание вместе и в одно время; событность происшествий, совместность, по времени, современность».

Итак, событие – это не просто факт, но целая цепочка фактов, связанных друг с другом и влияющих на жизнь и поведение людей. Именно степень влияния и позволяет нам оценить что-то свершившееся как событие. В нашей жизни происходит многое; мимо нас проходит множество фактов. Одни факты, действительно, проходят мимо – мы их даже не замечаем. Другие факты заставляют нас задуматься, под влиянием третьих мы действуем, а четвертые побуждают нас менять свои решения и действия. Третий и четвертый вид фактов в совокупности и образуют событие. Оценивая факты нашей собственной жизни, мы можем с уверенностью сказать: это было событием, а то – событием не стало. Однако

что касается чужой жизни, и, в особенности, жизни выдуманного персонажа, то здесь оценка событий часто происходит неверно.



Событие – это не просто факт, но целая цепочка фактов, связанных друг с другом и влияющих на жизнь и поведение людей.

Событие отличается от всех остальных фактов тем, что оно меняет отношение персонажей к жизни и заставляет их действовать иначе, чем это было бы в том случае, если бы событие не произошло. Событие всегда значимо. Но в пьесе может быть множество значимых фактов. Обратимся к классике. С чего начинается «Гамлет»? С двух очень значимых фактов: смерть короля – отца Гамлета, и женитьба его дяди на королеве-матери. Но можно ли утверждать, что эти два факта являются событиями, определяющими дальнейшие действия персонажей? – нет. Объясним, почему. Да, мать Гамлета вышла замуж за другого из-за того, что ее муж умер. Но все это – данность, а не действия. Свадьба состоялась не на наших глазах, а до начала пьесы. Единственным действием, на которое повлияли эти два факта, можно назвать страдания Гамлета. Но его страдания вполне понятны: горе утраты, скорый брак матери – все это подавляет его. Однако действовать решительно заставляет его отнюдь не это. Итак, два факта, с которых начинается «Гамлет», не есть события.

А что же можно определить как событие? Явление Гамлету Тени отца и разговор с нею. Вот – событие, с которого, собственно, и начинается действие пьесы, и именно оно дает импульс для рождения всех последующих событий.

Бытует ошибочное мнение, что вся эта теоретическая работа целиком и полностью лежит на режиссере. Товстоногов, однако, считал, что определение событийного ряда должно происходить совместно с актерами.

Должен ли режиссер при работе методом действенного анализа приходить на репетицию с уже готовым планом, или лучше искать решение вместе с актерами? Событийный ряд должен быть ясен режиссеру заранее, но в процессе репетиций он может подвергаться изменениям и уточнениям. Определив самую суть конфликта данного куска, режиссер не может предрешить, как это выразит актер. Еще неизвестно, как конфликт повернется в результате действенного поиска. Здесь нельзя быть рабом собственных изобретений. Если вы видите, что ошиблись, если практика показывает, что вы шли в ложном направлении, не следует за такую «находку» держаться во имя сохранения собственного авторитета. Такой авторитет все равно будет ложным. Режиссеру должно быть ясно, чего он добивается от актеров, и поэтому все творческие вопросы ему нужно решать совместно с исполнителями. Только при таких условиях на репетиции возникнет творческая активность актеров, без которой невозможен настоящий художественный результат.



Определив самую сущность конфликта данного куска, режиссер не может предрешишь, как это выразит актер.

Цепь событий – это уже путь к постановочному решению, составная часть режиссерского замысла. Нельзя построить цепь событий вне сквозного действия пьесы. Стало быть, замысел и решение постановки, которые реализованы в последовательном, точном развитии конфликтов, переходящих из одного в другой, – это и есть то, за чем в спектакле будут следить зрители. Сквозное действие и есть сценическое выражение той мысли, ради которой поставлен спектакль. Причем на первом этапе работы я стараюсь идти за автором в последовательности сцен, только не разрешаю актерам говорить точный текст. Артисты в это время его еще не знают. Если исполнитель начинает сразу заучивать текст, есть опасность, что он пойдет по ложному пути. [3]

Главный признак события заключается в том, что событие – малое или большое – заставляет персонажей действовать. Этим оно и отличается от факта (которых в пьесе тоже может быть немало число). Чем больше в пьесе событий, тем динамичнее ее действие.

Контрольные вопросы:

- Что такое метод действенного анализа?
- Из каких элементов он состоит?
- Чем отличается метод действенного анализа в понимании Станиславского от того, как его понимал Товстоногов?
- Что такое событие? Чем оно отличается от факта?
- Чем определяется событийный ряд пьесы?

//-- Тренинговое задание № 5 --//

Определите событийный ряд в следующем отрывке.

Василий Шукшин

Энергичные люди

– Так, – сказал Лысый, – если гора не идет к Магомету, то Магомет пойдет к ней... с уголовным кодексом. Посмотрим, что там за крепость. Где ее тряпки? – спросил он Аристарха.

– Зачем? – не понял тот.

– Дай-ка сюда... – он взял шубку Веры Сергеевны, костюм и пошел к ней в комнату.

– С вашего позволения! – явился он вполне официально, с шубой и костюмом на руке. – Позвольте присесть?

– Разрешаю – садитесь, – со скрытым значением сказала Вера Сергеевна, полулежа на диване. Лысый разгадал скрытое значение в этом ее «садитесь». Он внимательно и серьезно посмотрел на женщину, помолчал... И сказал:

– Сидеть будем вместе, гражданка Кузькина, – сказал он вполне бесцветным голосом.

– Как это? – не поняла Вера Сергеевна.

– Вы с уголовным кодексом знакомы? – в свою очередь спросил Лысый.

– Приблизительно... А вы что, юрист?

– Я не юрист, но с уголовным кодексом знаком, – неопределенно сказал Лысый. А дальше он спросил вполне определенно: – Это ваши вещи?

– Мои.

– Вы их купили?

– Мне их... купил муж.

– Сколько ваш муж получает?

– Какое ваше дело?

– Это не ответ, – Лысый отлично «вел дело»: спокойно, точно, корректно. – Сколько эта шуба стоит?

– Какое ваше дело?!

– Сидеть будем вместе, гражданка Кузькина, – еще раз отчетливо сказал Лысый. – Вы прекрасно знали, что эти вещи – не по карману вашему мужу: он их «сымпровизировал», как вы пишете прокурору. Почему же вы про покрывалки пишете, а про шубу, про костюм... – Лысый мельком оглядел довольно богато

обставленную комнату – а про все остальное не пишете. Здесь все ворованное, – Лысый сделал широкий жест рукой по комнате. – И вы это прекрасно знаете. Вы пользовались ворованным... И молчали. За это по статье...

– Здесь все мое! – вскричала Вера Сергеевна гневно, но и встревоженно.



– Ваша зарплата? – вежливо осведомился Лысый.

– Не ваше дело.

– Сто десять рублей, нам это прекрасно известно. Прикиньте на глаз стоимость всего этого хрусталя, этого гарнитура, этих ковров...

– Вы меня не запугаете!

– А я вас не пугаю. Это вы нас пугаете прокурором. А я просто вношу ясность: сидеть будем вместе. Не в одной колонии, разумеется, но в одно время. Причем учтите: из всей этой гопкомпании мне корячиться меньше всех, я не с перепугу влетел к вам, а зашел, жалея вас, вы еще молодая.

Вера Сергеевна что-то соображала... И сообразила.

– Все это, – сказала она и тоже повела рукой по комнате, – мое: мне папа с мамой дали деньги. Пусть Аристарх докажет, что это он купил...

– Лапочка, – сказал Лысый почти нежно, – тут и доказывать нечего: вот эту «Рамону» (гарнитур югославский) доставал ему я: я потерял на этом триста целковых, но зато он мне достал четыре дубленки: мне, жене, дочери и зятю – по нормальной цене.

– А чего же вы говорите, что вам меньше всех корячиться? Наберем! – весело сказала Вера Сергеевна. – Всем наберем помаленьку! А вы думаете, Аристарх будет доказывать, что это он все покупал? Да вы все в рот воды наберете. Вам за покрывашки-то, дай бог, поровну разделить на каждого. Пришел тут... на испуг брать. Вы вон сперва за них получите! – Вера Сергеевна показала в сторону коридора, где лежали покрывашки. – Там их – пять штук: за каждую – пять лет: пятью пять – двадцать пять. Двадцать пять лет на всех. Что, мало?

Эта «арифметика» явно расстроила Лысого, хоть он изо всех сил не показывал этого.

– Прimitивное решение вопроса, гражданочка. Сколько получают ваши папа с мамой?

– Мои папа с мамой всю жизнь работали... а я у них – единственная дочь.

– Неубедительно, – сказал Лысый. Но и у него это вышло тоже неубедительно. Он проиграл «процесс», это было совершенно очевидно. Но он не сдавал тона.

– Аристарх, – продолжал он снисходительно, – конечно, не захочет говорить, что все это купил он, да... Но ведь там-то, – показал Лысый пальцем вверх, – тоже не дураки сидят: скажет! Там умеют... И папаша ваш, если он потомственный рабочий, – что он, врать станет? Да он на первом же допросе... гражданскую войну вспомнит, вспомнит, как он с белогвардейцами сражался. Не надо, не надо, гражданка Кузькина, строить иллюзий. Возьмите это... – Лысый встал и положил на валикдивана шубу и костюм. – Поносите пока.

И Лысый вышел.

//-- Тренинговое задание № 6 --//

Вспомните и запишите в виде рассказа несколько случаев из вашей жизни, или из жизни своих знакомых. Определите большой, малый и средний круги обстоятельств. Что во всех этих случаях было фактом, а что – событием? Выстройте цепочку событий, запишите их. Проанализируйте действия каждого человека, участвовавшего в этих событиях, исходя из кругов обстоятельств. Попробуйте поменять обстоятельства в разных кругах. Подумайте, как изменились бы события и поведение людей в разных обстоятельствах.

### **Сверхзадача. тренинг сквозного действия**

Событийный ряд пьесы вплотную подводит нас к определению сверхзадачи. В сверхзадаче, по мнению Георгия Александровича Товстоногова, заключена режиссерская концепция спектакля.

Сверхзадача существует в зрительном зале и режиссеру нужно ее обнаружить. Осознать сверхзадачу – значит осознать свою специфику, свою противопоставленность другим сферам. Это заставляет акцентировать абсолютность той черты, которой данная сфера очерчена... Определяя необходимо учитывать и автора, и время создания произведения, особенно классического, и восприятие его сегодняшним зрителем... Воплотить сверхзадачу – воплотить свой замысел через систему образных средств. [3]

Сверхзадачу иногда определяют как основную идею пьесы. И это верно, с одной только оговоркой: идея – это не мораль. Очень легко спутать идею с моралью, нравственным выводом, который должен сделать зритель (а до него – режиссер и актеры) после знакомства с пьесой. Мораль всегда одинакова; сверхзадача же может быть разной.



Мораль всегда одинакова; сверхзадача же может быть разной.

Одна и та же сверхзадача одной и той же роли, оставаясь обязательной для всех исполнителей, звучит в душе у каждого из них по-разному. Получается – та же, да не та задача. Например: возьмите самое реальное человеческое стремление: «хочу жить весело». Сколько разнообразных, неуловимых оттенков и в самом этом хотении, и в путях достижения, и в самом представлении о веселии. Во всем этом много личного, индивидуального, не всегда поддающегося сознательной оценке. Если же вы возьмете более сложную сверхзадачу, то там индивидуальные особенности каждого человека-артиста скажутся еще сильнее.

Вот эти индивидуальные отклики в душе разных исполнителей имеют важное значение для сверхзадачи. Без субъективных переживаний творящего она суха, мертва. Необходимо

искать откликов в душе артиста, для того чтобы и сверхзадача, и роль сделались живыми, трепещущими, сияющими всеми красками подлинной человеческой жизни.

Важно, чтоб отношение к роли артиста не теряло его чувственной индивидуальности и вместе с тем не расходилось с замыслами писателя. Если исполнитель не проявляет в роли своей человеческой природы, его создание мертво.

Артист должен сам находить и любить сверхзадачу. Если же она указана ему другими, необходимо провести сверхзадачу через себя и эмоционально взволноваться ею от своего собственного, человеческого чувства и лица. Другими словами – надо уметь сделать каждую сверхзадачу своей собственной. Это значит – найти в ней внутреннюю сущность, родственную собственной душе. [1]



Ричард, я полагаю, проблемы возникли из-за того, что вы стараетесь «изобразить» персонажа, а не раскрыть его мысли. Вы относитесь к нему с позиции постороннего человека. Похоже, у вас есть представление о том, как он должен ходить и говорить, и вы пытаетесь «заставить» его следовать вашим представлениям. Это невозможно. Если вы думаете о том, как правильно ходить и говорить, у вас нет времени подумать о том, что вы пытаетесь показать в этом отрывке. С кем вы разговариваете? Почему вы ему это сказали? Удается ли вам убедить другого персонажа, пока вы с ним разговариваете? Вы не раскрыли персонаж для самого себя, не понимаете его намерений и то, как они проявляются в настоящий момент.

Эд Хуке. Актерский тренинг

Как уже было сказано, выстраивание событийного ряда – первый шаг к выявлению сверхзадачи. События, разворачивающиеся в пьесе, всегда ведут к какому-то результату, к какой-то цели. Эта цель и есть сверхзадача пьесы. Станиславский писал о сверхзадаче:

Все, что происходит на сцене, в пьесе, все ее отдельные и малые задачи, все творческие помыслы артиста стремятся к выполнению «сверхзадачи пьесы». Сверхзадача и сквозное действие – главная жизненная суть, артерия, нерв, пульс пьесы... сверхзадача (хотение), сквозное действие (стремление) и выполнение его (действие) создают творческий процесс переживания.



Сверхзадача и сквозное действие – главная жизненная суть, артерия, нерв, пульс пьесы.

К. Станиславский

Определив конечную цель, к которой ведет событийный ряд, мы определим сверхзадачу пьесы. Сделать это бывает не так просто. Очень часто конечное событие – развязку – путают с конечной целью. Иногда, действительно, развязка пьесы совпадает с главной идеей; например, примирение Монтеки и Капулетти в финале спектакля «Ромео и Джульетта». Однако чаще всего финальное событие не является конечной целью, но оно заставляет зрителя задуматься об этой цели, обнажает идею, заложенную в спектакль автором и режиссером.

Определить сверхзадачу – значит проникнуть в мир автора, узнать причины, которые заставили его написать эту пьесу. У многих авторов есть то, что называется «сверхсверхзадачей» – то есть главная идея не только данного произведения, но и всего их творчества. Товстоногов считал, что знать сверх-сверхзадачу автора необходимо и каждому режиссеру, и каждому актеру. Без нее невозможно определить правильную сверхзадачу пьесы.



Определить сверхзадачу – значит проникнуть в мир автора, узнать причины, которые заставили его написать эту пьесу.

Сверхзадача, или идея спектакля, лежит в пьесе. Мы по-разному можем ее понять, но она дана нам автором. Никто не может похвастать, что он лучше всех понял автора. Каждый театр стремится докопаться до самых тайных, даже неосознанных намерений драматурга. Но этим нельзя ограничиваться. Нельзя устремлять свои взоры лишь внутрь произведения. Мы же творим не в вакууме, не для некоего неопределенного зрителя, живущего «вообще». За стенами театра ярко светит солнце. Люди учатся и спорят, работают и изобретают, совершают подвиги и ошибки, сталкиваются с тысячами сложных вопросов. Нужно ли им сегодня то, над чем мы трудимся? Поможет ли им наше искусство? Заинтересует ли?

Сверх-сверхзадача и есть тот мост, который соединяет спектакль с жизнью. Сверх-сверхзадачу невозможно определить, зная только пьесу. Она требует знания жизни, знания людей, для которых мы работаем. Она требует не только знания, но и чувств. Сверх-сверхзадачу нельзя навязывать художнику. Она должна быть рождена художником-гражданином самостоятельно. Сверх-сверхзадача делает спектакль глубоко личным делом режиссера и артиста...



Сверх-сверхзадача и есть тот мост, который соединяет спектакль с жизнью.

...Сверх-сверхзадача, по Станиславскому, должна говорить людям самое важное, самое сокровенное, самое нужное сегодня. Она как бы перебрасывает мостик со сцены в зрительный зал, заставляет любую старую классическую пьесу звучать современно, соединяет в едином порыве думы и чувства артистов и зрителей. [5]

Кроме сверхзадачи всей пьесы, существует сверхзадача роли, сверхзадача отрывка-сцены. Но все они, подобно матрешкам, укладываются в сверхзадачу пьесы. А сверхзадача пьесы всегда лежит в том же направлении, что и сверх-сверхзадача автора.

Сверхзадача – универсальный термин, который можно применять не только к драматическим произведениям. Всякое произведение искусства, даже прикладное, утилитарное, несет в себе сверхзадачу. Существует сверхзадача симфонии, сверхзадача романа, сверхзадача картины.

Обратимся к примеру из живописи. В произведениях передвижников идея выражена зримо, в них литература непосредственно переходит в живопись, давая ей сюжетную конкретность. А есть произведения, казалось бы, совершенно отвлеченные, например, натюрморт. И все-таки они тонко, а порой и сильно эмоционально воздействуют на нас.

Меня поразила выставка «Русский натюрморт». На картине изображен кусок хлеба, почти пустой стакан, письмо в конверте. Все это сдвинуто на край стола вместе с несвежей скатертью. И вы ощущаете, что человек, сидевший за столом (человека на картине, разумеется, нет), только что в отчаянии покончил жизнь самоубийством. Натюрморт особенно будит воображение зрителя. Следовательно, и натюрморт решает высокие идейные задачи искусства. В натюрморте идея опосредована, но она есть, и мы, глядя на полотно, совершенно безошибочно ощущаем особенности мировосприятия художника. [3]

Не бывает художественного произведения без сверхзадачи. Говоря словами Товстоногова,

сверхзадача пробивается через плоть любого жанра к душе человека. Иногда она бывает усложненной, не явно выраженной, но все равно она есть.

Но можно сказать и больше: сверхзадача существует не только в искусстве. Есть сверхзадача и в жизни.

### **Как определить сверхзадачу?**

Когда вы определили большой, средний и малый круг обстоятельств, выстроили цепочку событий, вам не составит большого труда выяснить, в чем заключается сверхзадача пьесы. Товстоногов рекомендовал своим ученикам представлять пьесу в виде большого литературного произведения – романа или эпоса. Пьеса – это сжатое изложение событий, свершившихся в определенный период времени. Все, что происходило и происходит в жизни персонажей «за сценой», неизвестно. Эту неизвестную жизнь

действующих лиц пьесы Товстоногов советовал додумать, дописать, довообразить. Но эта воображаемая жизнь не должна быть нафантазирована – она должна быть реальной: только в этом поступки персонажей, совершаемые ими по ходу действия пьесы, будут логичными и убедительными. Следует отталкиваться от реальной жизни, использовать все доступные источники информации: опыт своей собственной жизни, литературу, исторические документы, фильмы, фотографии, картины, музыкальные произведения, характерные для того времени и общества, в котором живет и действует персонаж. Товстоногов называл этот процесс созданием «романа жизни» персонажей.

По сути, определение кругов обстоятельств и событийного ряда пьесы – и есть создание «романа жизни». И. Р. Малочевская вспоминает, что Товстоногов сравнивал «роман жизни» со взлетно-посадочной полосой аэродрома: такая полоса должна быть достаточно длинной, чтобы самолет смог как следует разогнаться и набрать достаточную для взлета скорость. Точно так же и «роман жизни» помогает режиссеру и актерам «взлететь». А направление «взлета» осуществляется сверхзадачей.

Я пытаюсь представить себе жизнь героев пьесы как жизнь реально существующих или существовавших людей. Мне важно, что с ними происходило до появления на сцене, что они делали между актами пьесы. Важно знать, что они думали. Больше всего мне хочется понять даже не то, что они говорят и делают, а чего они не говорят, чего они не делают, но хотели бы сделать. [4]

Создание воображаемого «романа жизни» персонажа следует начать с воссоздания реального «романа жизни» автора пьесы. Ведь, по словам Станиславского,

отдельные мысли, чувства, жизненные мечты писателя красной нитью проходят через всю его жизнь и руководят им во время творчества. Их он ставит в основу пьесы и из этого зерна выращивает свое литературное произведение. Все эти мысли, чувства, жизненные мечты, вечные муки или радости писателя становятся основой пьесы: ради них он берется за перо. Передача на сцене чувств и мыслей писателя, его мечтаний, мук и радостей является главной задачей спектакля.

Достоевский всю жизнь искал в людях бога и черта. Это толкнуло его к созданию «Братьев Карамазовых». Вот почему богоискание является сверхзадачей этого произведения.

Лев Николаевич Толстой всю жизнь стремился к самоусовершенствованию, и многие из его произведений выросли из этого зерна, которое является их сверхзадачей.

Антон Павлович Чехов боролся с пошлостью, с мещанством и мечтал о лучшей жизни. Эта борьба за нее и стремление к ней стали сверхзадачей многих его произведений. [1]

Товстоногов советовал – прежде чем определять сверхзадачу пьесы и роли, постараться глубже проникнуть во все творчество автора, постичь его природу. Это сделать можно с помощью всего того, что «связано с моментом возникновения произведения... нужно представить себе не только реальную социально-экономическую обстановку, в которой

жил автор, но и все стороны его уклада жизни, в том числе личной, и даже непременно личной жизни, то есть найти тот импульс, который способствовал возникновению данного произведения. Этот импульс может быть самым неожиданным.



Прежде чем определять сверхзадачу пьесы и роли, нужно постараться глубже проникнуть во все творчество автора, постичь его природу.

Напомню воспоминания Куприна о Чехове. Куприн приехал к очень больному Чехову в Ялту. Чехов был в хмуром настроении. Целый день к нему рвалась какая-то писательница, близкие ее не пускали. И вдруг Мария Павловна дрогнула и открыла перед дамой дверь. Начались муки. Четыре часа женщина не уходила из кабинета Антона Павловича. Когда же наконец ушла, на Чехова страшно было смотреть. Он не мог ни с кем разговаривать и ушел к себе. Куприн не спал всю ночь, он смотрел на окно Чехова, где до утра горела лампа под зеленым колпаком. А утром Чехов прочитал близким рассказ «Драма».

У Куприна в воспоминаниях – грустная, драматическая история, а тот же самый факт, преломленный через призму чеховского юмора, обернулся смешным рассказом, где нет и тени болезненного».

Сверхзадача всегда должна быть выражена в словах, в одном коротком предложении, которое начинается со слов: «хочу стремиться к...». Важность точного определения сверхзадачи подчеркивал Станиславский:

«Я играл Аргана в "Мнимом больном" Мольера. Вначале мы подошли к пьесе очень элементарно и определили ее сверхзадачу: "Хочу быть больным". Чем сильнее я пыжился быть им, чем лучше мне это удавалось, тем больше веселая комедия-сатира превращалась в трагедию болезни, в патологию.

Но скоро мы поняли ошибку и назвали сверхзадачу самодура словами: "Хочу, чтобы меня считали больным".

При этом комическая сторона пьесы сразу зазвучала, создалась почва для эксплуатации глупца шарлатанами из медицинского мира, которых хотел осмеять Мольер в своей пьесе, и трагедия сразу превратилась в веселую комедию мещанства.

В другой пьесе – "Хозяйка гостиницы" Гольдони – мы вначале назвали сверхзадачу: "Хочу избегать женщин" (женоненавистничество), но при этом пьеса не вскрывала своего юмора и действительности. После того как я понял, что герой – любитель женщин, желающий не быть, а лишь прослыть женоненавистником, – установлена сверхзадача: "Хочу ухаживать потихоньку" (прикрываясь женоненавистничеством), и пьеса сразу ожила.

Но такая задача относилась больше к моей роли, а не ко всей пьесе. Когда же, после долгой работы, мы поняли, что "хозяйкой гостиницы", или, иначе говоря, "хозяйкой нашей жизни" является женщина (Мирандолина), и сообразно с этим установили действенную сверхзадачу, то вся внутренняя сущность сама собой выявилась.

Мои примеры говорят о том, что в нашем творчестве и в его технике выбор наименования сверхзадачи является чрезвычайно важным моментом, дающим смысл и направление всей работе.

Очень часто сверхзадача определяется после того, как спектакль сыгран. Нередко сами зрители помогают артисту найти верное наименование сверхзадачи». [1]

### **Сквозное действие**

Сверхзадача бывает двух видов: сверхзадача пьесы в целом и сверхзадача каждого персонажа в отдельности. Сверхзадача есть главная цель, которая заставляет персонажа действовать. А само внутреннее стремление персонажа к сверхзадаче называется сквозным действием. Сквозное действие – то основное действие, ради которого персонаж совершает все свои поступки. Сквозное действие, так же, как и сверхзадачу, можно узнать, подробно прочитав «роман жизни» персонажа. Только после того, как мы узнаем, что представляет собой данный персонаж, в каких обстоятельствах он действует, можно ответить на вопрос о его сверхзадаче и сквозном действии.



Невозможно положить роль на лопатки. Нельзя ее победить. Играть – значит воплощать и делать возможным. Не нужно себя заставлять.

Эд Хуке. Актерский тренинг

Линия сквозного действия пронизывает все элементы роли, складывает их в единое целое. О важности сквозного действия Станиславский говорил следующее:

Если вы играете без сквозного действия, значит, вы не действуете на сцене в предлагаемых обстоятельствах и с магическим «если бы»; значит, вы не вовлекаете в творчество самую природу и ее подсознание, вы не создаете «жизни человеческого духа» роли, как того требуют главная цель и основы нашего направления искусства. Без них нет «системы». Значит, вы не творите на сцене, а просто проделываете отдельные, ничем не связанные между собой упражнения по «системе». Они хороши для школьного урока, но не для спектакля. Вы забыли, что эти упражнения и все, что существует в «системе», нужно, в первую очередь, для сквозного действия и для сверхзадачи. Вот почему прекрасные в отдельности куски вашей роли не производят впечатления и не дают удовлетворения в целом. Разбейте статую Аполлона на мелкие куски и показывайте каждый из них в отдельности. Едва ли осколки захватят смотрящего. [1]





Если вы играете без сквозного действия, значит, вы не действуете на сцене в предлагаемых обстоятельствах и с магическим «если бы»; значит, вы не вовлекаете в творчество самую природу и ее подсознание, вы не создаете «жизни человеческого духа» роли, как того требуют главная цель и основы нашего направления искусства.

К. Станиславский

Сквозное действие – это «та реальная, конкретная борьба, происходящая на глазах зрителей, в результате которой утверждается сверхзадача».

Товстоногов говорил, что сверхзадача соответствует большому кругу обстоятельств, сквозное действие – среднему кругу, а конкретное физическое действие в данный момент времени – малому кругу обстоятельств. Поэтому при определении сквозного действия нужно как следует изучить средний круг обстоятельств, в которых действуют персонажи пьесы. Среднему кругу обстоятельств соответствует исходное предполагаемое обстоятельство. Например, исходное обстоятельство в «Дяде Ване» – приезд Серебрякова. Разбирая первый акт «Дяди Вани», Товстоногов говорил:

Когда мы говорим, как строить первый акт, мы, конечно, должны иметь в виду факт приезда Серебрякова. Что должно быть для нас критерием? Как исходное обстоятельство влияет на всех персонажей, как оно определяет поведение каждого. Войницкий перестал работать, спит до двенадцати часов дня, чего с ним раньше никогда не бывало. Растеряна Соня, недовольна няня, оскорблен Вафля. Приехали чужие люди и разрушили его способ жизни: он считал себя ближайшим другом, почти членом семьи, а приезжая красивая дама называет его Иваном Ивановичем, а не Ильей Ильичом. Это крупнейшее событие для Вафли. Как видите, все связано с приездом Серебрякова. Ничего в первом акте не происходит вне этого важнейшего обстоятельства. [8]



Сверхзадача соответствует большому кругу обстоятельств, сквозное действие – среднему кругу, а конкретное физическое действие в данный момент времени – малому кругу обстоятельств.

Кроме сквозного действия в пьесе существует так называемое «контрсквозное действие». Это то противодействие, с которым встречается каждый персонаж, проводя линию своего сквозного действия. На противодействии и действии выстраивается основной конфликт пьесы. При этом сквозное действие одного персонажа может быть

контрдействием к сквозному действию другого. Это рождает борьбу, ссоры, споры, целый ряд соответствующих задач и их разрешение.

...если бы Яго не вел своих коварных интриг, то Отелло не пришлось бы ревновать Дездемону и убивать ее. Но так как мавр всем существом своим стремится к возлюбленной, а Яго стоит между ними со своими контрсквозными действиями – создается пятиактная, очень действенная трагедия с катастрофическим концом. [18]

//-- Контрольные вопросы --//

- Что такое «сверхзадача»?
- Дайте определение следующим понятиям: «сверхзадача роли», «сверхзадача пьесы», «сверхзадача автора».
- Как определить сверхзадачу?
- Что такое «роман жизни» 1) персонажа; 2) автора драматического произведения?
- Что такое сквозное действие, и на что оно влияет?

//-- Тренинговое упражнение № 7 --//

Прочтите следующий отрывок из романа Ф. М. Достоевского «Идиот». Определите сверхзадачу и сквозное действие каждого из персонажей. Учитывайте не только тех действующих лиц, которые присутствуют при разговоре в данный момент, но и тех, кто действует в рассказе князя Мышкина. Запишите свои выводы.

– Я видел смертную казнь, – отвечал князь.

– Видели? – вскричала Аглая: – я бы должна была догадаться! Это венчает все дело. Если видели, как же вы говорите, что все время счастливо прожили? Ну, не правду ли я вам сказала?

– А разве в вашей деревне казнят? – спросила Аделаида.

– Я в Л ионе видел, я туда с Шнейдером ездил, он меня брал. Как приехал, так и попал.

– Что же, вам очень понравилось? Много назидательного? Полезного? – спрашивала Аглая.

– Мне это вовсе не понравилось, и я после того немного болен был, но признаюсь, что смотрел как прикованный, глаз оторвать не мог.

– Я бы тоже глаз оторвать не могла, – сказала Аглая.

– Там очень не любят, когда женщины ходят смотреть, даже в газетах потом пишут об этих женщинах.

– Значит, коль находят, что это не женское дело, так тем самым хотят сказать (а, стало быть, оправдать), что это дело мужское. Поздравляю за логику. И вы также, конечно, думаете?

– Расскажите про смертную казнь, – перебила Аделаида.

– Мне бы очень не хотелось теперь... – смешался и как бы нахмурился князь.

– Вам точно жалко нам рассказывать, – кольнула Аглая.

– Нет, я потому, что я уже про эту самую смертную казнь давеча рассказывал.

– Кому рассказывали?

– Вашему камердинеру, когда дожидался...

– Какому камердинеру? – раздалось со всех сторон.

– А вот что в передней сидит, такой с проседью, красноватое лицо; я в передней сидел, чтобы к Ивану Федоровичу войти.

– Это странно, – заметила генеральша.

– Князь – демократ, – отрезала Аглая, – ну, если Алексею рассказывали, нам уж не можете отказать.

– Я непременно хочу слышать, – повторила Аделаида.

– Давеча, действительно, – обратился к ней князь, несколько опять одушевляясь (он, казалось, очень скоро и доверчиво одушевлялся), – действительно у меня мысль была, когда вы у меня сюжет для картины спрашивали, дать вам сюжет: нарисовать лицо приговоренного за минуту до удара гильотины, когда еще он на эшафоте стоит, пред тем как лечь на эту доску.

– Как лицо? Одно лицо? – спросила Аделаида: – странный будет сюжет, и какая же тут картина?

– Не знаю, почему же? – с жаром настаивал князь: – я в Базеле недавно одну такую картину видел. Мне очень хочется вам рассказать... Я когда-нибудь расскажу... очень меня поразила.

– О базельской картине вы непременно расскажете после, – сказала Аделаида, – а теперь растолкуйте мне картину из этой казни. Можете передать так, как вы это себе представляете? Как же это лицо нарисовать? Так, одно лицо? Какое же это лицо?

– Это ровно за минуту до смерти, – с полной готовностью начал князь, увлекаясь воспоминанием и, по-видимому, тотчас же забыв о всем остальном, – тот самый момент,

когда он поднялся на лесенку и только что ступил на эшафот. Тут он взглянул в мою сторону; я поглядел на его лицо и все понял... Впрочем, ведь как это рассказать! Мне ужасно бы ужасно бы хотелось, чтобы вы или кто-нибудь это нарисовал! Лучше бы, если бы вы! Я тогда же подумал, что картина будет полезная. Знаете, тут нужно все представить, что было заранее, все, все. Он жил в тюрьме и ждал казни, по крайней мере еще через неделю; он как-то рассчитывал на обыкновенную формалистику, что бумага еще должна куда-то пойти и только через неделю выйдет. А тут вдруг по какому-то случаю дело было сокращено. В пять часов утра он спал. Это было в конце октября; в пять часов еще холодно и темно. Вошел тюремный пристав тихонько, со стражей, и осторожно тронул его за плечо; тот приподнялся, облокотился, – видит свет: «что такое?» – «В десятом часу смертная казнь». Он со сна не поверил, начал было спорить, что бумага выйдет через неделю, но когда совсем очнулся, перестал спорить и замолчал, – так рассказывали, – потом сказал: «Все-таки тяжело так вдруг»... и опять замолк, и уже ничего не хотел говорить. Тут часа три-четыре проходят на известные вещи: на священника, на завтрак, к которому ему вино, кофей и говядину дают (ну, не насмешка ли это? Ведь, подумаешь, как это жестоко, а с другой стороны, ей богу, эти невинные люди от чистого сердца делают и уверены, что это человеколюбие), потом туалет (вы знаете, что такое туалет престопыка?), наконец везут по городу до эшафота... Я думаю, что вот тут тоже кажется, что еще бесконечно жить остается, пока везут. Мне кажется, он наверно думал дорогой: «Еще долго, еще жить три улицы остается; вот эту проеду, потом еще та останется, потом еще та, где булочник направо... еще когда-то доедем до булочника!» Кругом народ, крик, шум, десять тысяч лиц, десять тысяч глаз, – все это надо перенести, а главное, мысль: «вот их десять тысяч, а их никого не казнят, а меня-то казнят!» Ну, вот это все предварительно. На эшафот ведет лесенка; тут он пред лесенкой вдруг заплакал, а это был сильный и мужественный человек, большой злодей, говорят, был. С ним все время неотлучно был священник, и в тележке с ним ехал, и все говорил, – вряд ли тот слышал: и начнет слушать, а с третьего слова уж не понимает. Так должно быть. Наконец стал всходить на лесенку; тут ноги перевязаны и потому движутся шагами мелкими. Священник, должно быть, человек умный, перестал говорить, а все ему крест давал целовать. Внизу лесенки он был очень бледен, а как поднялся и стал на эшафот, стал вдруг белый как бумага, совершенно как белая писчая бумага. Наверно у него ноги слабели и деревенели, и тошнота была, – как будто что его давит в горле, и от этого точно щекотно, – чувствовали вы это когда-нибудь в испуге или в очень страшные минуты, когда и весь рассудок остается, но никакой уже власти не имеет? Мне кажется, если, например, неминуемая гибель, дом на вас валится, то тут вдруг ужасно захочется сесть и закрыть глаза и ждать – будь что будет!.. Вот тут-то, когда начиналась эта слабость, священник поскорей, скорым таким жестом и молча, ему крест к самым губам вдруг подставлял, маленький такой крест, серебряный, четырехконечный, – часто подставлял, поминутно. И как только крест касался губ, он глаза открывал, и опять на несколько секунд как бы оживлялся, и ноги шли. Крест он с жадностью целовал, спешил целовать, точно спешил не забыть захватить что-то про запас, на всякий случай, но вряд ли в эту минуту что-нибудь религиозное сознавал. И так было до самой доски... Странно, что редко в эти самые последние секунды в обморок падают! Напротив, голова ужасно живет и работает, должно быть, сильно, сильно, сильно, как машина в ходу; я воображаю, так и стучат разные мысли, все неконченные и, может быть, и смешные, посторонние такие мысли: «вот этот глядит – у него бородавка на лбу, вот у палача одна нижняя пуговица

заржавела...», а между тем, все знаешь и все помнишь; одна такая точка есть, которой никак нельзя забыть, и в обморок упасть нельзя, и все около нее, около этой точки ходит и вертится. И подумать, что это так до самой последней четверти секунды, когда уже голова на плахе лежит, и ждет, и... знает, и вдруг услышит над собой, как железо склизнуло! Это непременно услышишь! Я бы, если бы лежал, я бы нарочно слушал и услышал! Тут, может быть, только одна десятая доля мгновения, но непременно услышишь! И представьте же, до сих пор еще спорят, что, может быть, голова когда и отлетит, то еще с секунду, может быть, знает, что она отлетела, – каково понятие! А что если пять секунд!.. Нарисуйте эшафот так, чтобы видна была ясно и близко одна только последняя ступень; престопык ступил на нее: голова, лицо бледное как бумага, священник протягивает крест, тот с жадностью протягивает свои синие губы и глядит, и – все знает. Крест и голова, вот картина, лицо священника, палача, его двух служителей и несколько голов и глаз снизу, – все это можно нарисовать как бы на третьем плане, в тумане, для аксессуара... Вот такая картина.

Князь замолк и поглядел на всех.

//-- Тренинговое задание № 8 --//

Сходите куда-нибудь в компанию: на вечеринку, в кафе или еще куда-нибудь, где можно понаблюдать за людьми. Выберите пару человек и на основе их внешнего вида, манеры держаться, жесты, интонаций голоса, придумайте для них «роман жизни». Определите сверхзадачу и сквозное действие для каждого из них в данный отрезок времени. Наблюдения запишите.

### **Выбор пьесы и первая читка. Открытие пьесы. Впечатление и видение. Тренинг впечатления**

Перед тем как взяться за постановку спектакля, нужно выбрать материал для постановки – пьесу или литературное произведение (если режиссер задумал инсценировку). Это, кажется, настолько само собой разумеется, что и говорить об этом не стоит. Между тем выбор пьесы – очень серьезная проблема, решать которую режиссеру приходится каждый раз, когда он задумывается над новой постановкой.

Георгий Александрович Товстоногов уделял особое внимание выбору пьесы. Он считал этот вопрос чуть ли не основным. Пьеса должна четко соответствовать театру, его формату, его творческим принципам. Нельзя забывать и об актерской труппе: смогут ли актеры проникнуться этой пьесой, раскрыть мир автора? Близка ли эта пьеса самому режиссеру? А главное – актуальна ли она для зрителя данного театра, поймет ли он ее, примет ли? На все эти вопросы режиссер должен ответить утвердительно. Но таких пьес очень немного; вот почему при том, что драматургических произведений существует бесчисленное количество, в репертуаре любого театра насчитывается не более десятка-двух пьес; и идут они годами, если не десятилетиями.

Актерам, как правило, не приходится задумываться над выбором пьесы. Режиссер делает выбор за них: им же предлагается играть готовый материал. Но – и об этом

говорилось во вступительной главе – каждый актер должен быть отчасти и режиссером. Такой важный вопрос, как выбор пьесы, игнорировать нельзя. Во-первых, режиссеры нередко прислушиваются к советам актеров (сам Товстоногов только приветствовал, если кто-либо из его актеров приносил ему интересный материал). А во-вторых, многие актеры впоследствии становятся режиссерами; так что навык выбора пьесы может очень пригодиться в будущем. Итак – как же найти подходящую пьесу?

Товстоногов был убежден, что «пьесы надо искать и читать беспрерывно. Не потому ли театры ставят порой что попало, что у них просто нет времени искать пьесы?.. Уметь отличать хорошую пьесу от плохой – дело довольно сложное. Есть только один способ научиться этому – беспрерывно повышать свой идейно-теоретический уровень, неустанно расширять свой кругозор, воспитывать свой художественный вкус – читать, слушать музыку, смотреть картины. Но воспитание вкуса – дело долгое, а пьесы надо выбирать немедленно. Как же быть? Полагаться на рекомендательные списки? Думаю, что прежде всего надо вырвать с корнем оскорбительную теорию, что «публика – дура», что наши... зрители неспособны понять сложные вещи, что им нужно что-нибудь «позабористей».

Здесь Георгий Александрович касается, пожалуй, самого болезненного вопроса – коммерциализации театра, когда для постановки берется пьеса, рассчитанная на интерес толпы. Эта проблема вставала перед театром еще треть века назад; но сегодня слова Товстоногова актуальны как никогда. Многие современные режиссеры считают, что театр будет коммерчески успешным лишь в том случае, если основным направлением его будет эпатаж и «развлекаловка». Не секрет, что сегодняшний театр стремительно приближается к массовому кинематографу: успех спектакля измеряется не тем духовным и интеллектуальным воздействием, которое он оказывает на публику, а кассовыми сборами. Режиссеры почему-то решили, что зритель приходит в театр не для того, чтобы задуматься над важнейшими вопросами бытия, а для того, чтобы поразвлечься.

Недоверие к зрителю – самое распространенное и самое опасное заблуждение. Конечно, бывают случаи, когда хорошая пьеса не имеет успеха. В неуспехе спектакля всегда виноваты либо автор пьесы, либо режиссер и артисты, либо все вместе. К сожалению, бывает чаще обратное. Я имею в виду те случаи, когда плохая, пошлая пьеса, порой дурно сыгранная, имеет все же успех. Но и в этом случае виноват только театр, а не дурные вкусы зрителей. Значительно хуже, если театр, имея выбор, остановил свое внимание на плохой, фальшивой пьесе, не сумел разобраться в ней. [3]



Недоверие к зрителю – самое распространенное и самое опасное заблуждение.

Г. Товстоногов

Главным критерием при выборе пьесы для Товстоногова была художественная правда и актуальность пьесы. Молодым режиссерам он советовал:

Не предлагая никаких рецептов, я бы рекомендовал, прочитав пьесу, попытаться мысленно перенести действие ее в другую страну, в прошлый век. Если такой «перенос» возможен – пьеса несовременна, пьеса ложна. Что современного в таких пьесах? Ничего, кроме современной обстановки, модных костюмов и эпизодической роли представителя завкома или пионера. Все события этих пьес могли происходить в любом веке, в любой стране. Дело не меняется, если семейный конфликт осложнен тем, что в семье есть дети, или тем, что персонажи время от времени произносят слова о долге... человека перед семьей и т. д... Правда жизни – единственный объективный критерий оценки пьесы. И чем лучше, чем глубже, чем вернее режиссер понимает жизнь, тем точнее он определяет меру правды в пьесе. [4]

Вместе с тем Товстоногов предостерегал от бездумного осовременивания классических пьес, считая всевозможные эксперименты с классикой (столь популярные в наши дни) бессмысленными и вредными.



Правда жизни – единственный объективный критерий оценки пьесы.

Г. Товстоногов

Современное прочтение пьесы не обязательно связано с отходом от бытовых подробностей. Всем известны случаи, когда, например, действие шекспировских пьес переносилось в наши дни, но спектакли от этого не становились более современными. И, наоборот, никакие подробности быта не помешали Немировичу-Данченко вызвать своими «Тремя сестрами» сложную систему зрительских ассоциаций и раздумий, полезных для современников. Есть вещи, которых нет необходимости игнорировать. Не в этом надо искать способы выявления сложной связи прошлого с настоящим. [5]

Однако Георгий Александрович вовсе не был догматиком. Он не считал, что все режиссеры должны придерживаться одного и того же классического канона. «Я не был бы оптимистом, – писал он, – если бы думал, что у режиссера можно отнять право самостоятельного решения любого драматического произведения. Это, собственно, не право, а профессиональная обязанность режиссера». Но «самостоятельное решение» и «отсебятина» – вещи кардинально различные.

Читать и выбирать пьесы, по мнению Товстоногова, нужно на протяжении всей жизни. Этот вопрос невероятно важен: ведь от него зависит, ни больше ни меньше, жизнеспособность театра.

Мы совершенно согласны с мнением Г. А. Товстоногова. И потому предлагаем вам следующее тренинговое упражнение не в конце, а в середине главы.

//-- Тренинговое упражнение № 9 --//

Запишитесь в театральную библиотеку и возьмите там несколько небольших пьес: три новые, современных авторов (лучше всего – малоизвестные); и три классические пьесы на ваш выбор.

Если в вашем городе нет театральной библиотеки, но у вас есть интернет, то можно порекомендовать онлайн-библиотеку театра-студии «У паровоза», где, кроме полного собрания классики, постоянно публикуются пьесы современных авторов (<http://www.theatre-studio.ru/library/>).

Прочитывайте по одной пьесе в день. Не проводя глубокого анализа, коротко запишите основную идею пьесы и свои впечатления. Соблюдайте правила первого прочтения пьесы, изложенные в следующем параграфе.

### **Первая читка пьесы. Опасность видения**

Каждая пьеса – замок. И ключи к нему режиссер подбирает самостоятельно. Сколько режиссеров – столько ключей. Найти, подобрать, изготовить ключ, которым открывается замок пьесы, – кропотливое, ювелирное и чрезвычайно хитрое дело. Не сломать замок, не выломать дверь, не проломить крышу, а открыть пьесу. Угадать, расшифровать, подслушать то самое волшебное слово – «сезам», которое само распаивает двери авторской кладовой. [3]



Каждая пьеса – замок. И ключи к нему режиссер подбирает самостоятельно. Сколько режиссеров – столько ключей.

Г. Товстоногов

Эти слова Георгия Александровича Товстоногова проникнуты благоговением и даже – трепетом перед тайной нового мира, который скрывается в новой пьесе. Товстоногов считал, что в новую пьесу нужно входить так же, как человек входит в новый великолепный дом – с уважением и осторожностью. Первое прочтение пьесы представлялось ему настолько значимым событием, что он никогда не позволял себе знакомиться с новой пьесой в недолжной обстановке и в недолжном расположении духа. Он говорил: «Я дорожу моментом первого ознакомления с произведением драматургии. Я знаю, что некоторые режиссеры могут знакомиться с пьесой в трамвае или в кулуарах Министерства культуры. Я этого никогда не делаю. Я боюсь ошибиться. Момент первого впечатления очень важен, и мы его часто теряем».



Товстоногов был убежден, что прежде чем приступить к первой читке пьесы, нужно настроиться на нее.

Когда я говорю о настройке на произведение, я имею в виду необходимость приблизить себя к внутреннему предощущению природы чувств, с которой придется сталкиваться во второй части нашего труда – в работе с артистом. [3]

Читать пьесу в первый раз необходимо в спокойной обстановке, наедине с самим собой. Все отвлекающие факторы должны быть нивелированы. На то время, которое вы отвели для чтения пьесы, нужно забыть обо всех насущных делах и проблемах. Особое внимание Товстоногов уделял тому, что в духовной традиции называется «трезвением» – то есть отказу от любого насильственного эмоционально-образного проживания сюжета. Он советовал всячески отбрасывать первоначальные видения, считая, что они мешают взглядываться в глубины произведения.

Я считаю, что главным тормозом в начальном периоде поисков режиссерского решения, вынашивания замысла является так называемое видение будущего спектакля, которое возникает сразу же после прочтения пьесы.

В нашей практике мы часто употребляем термин: «режиссерское видение». Мы говорим: «я вижу сцену», «я вижу спектакль», «я вижу характер, образ». Понятие режиссерского видения представляется мне подозрительным, оно требует к себе отношения опасливого и осторожного, ибо на первом этапе работы над пьесой видение является самым главным врагом нашего воображения, как у актера – видение результата. Почему?

Прежде всего, потому, что каждый нормальный человек обладает известной долей воображения, независимо от того, работает он в искусстве или нет. Если бы это было не так, нам не к кому было бы апеллировать. Задача всякого искусства заключается в том, чтобы апеллировать не только к мысли, к чувству, но и к воображению зрителя, разбудить это воображение и направить в неожиданное, новое для зрителя русло. Только тогда искусство имеет смысл, иначе оно не нужно. [5]

Все сказанное выше может вызвать недоумение у тех, кто считает, что хорошее воображение – исключительный дар, который бывает лишь у людей творческих профессий. Но, по словам Товстоногова,

всякое чтение непременно связано с воображением, потому что человек не может не фантазировать, не представлять себе того, о чем он читает, – это естественный процесс. И на первом этапе чтения наше воображение и воображение зрителя находятся на одном уровне. Такое видение не есть прерогатива режиссера, это свойство каждого человека. Но режиссер возводит это свойство в признак своей профессии. Первое впечатление от прочитанной пьесы он возводит в ранг образного. Однако оттого, что он назвал это элементарное видение режиссерским, от этого оно ни режиссерским, ни образным не стало. Такое видение не есть признак и свойство режиссера, а есть его опасный и страшный враг.

Кроме того, что первое видение чаще всего бывает банально, оно подвержено первому попавшемуся представлению и находится во власти штампа, потому что первое видение всегда лежит на поверхности. И, чем подробнее режиссер разрабатывает это поверхностное видение, тем энергичнее он пилит сук, на котором сидит. Он остается на уровне того самого банального представления, которое доступно всякому человеку, прочитавшему пьесу.

Вот почему мне кажется, что видение, возникшее от первого чтения – ближайший путь к режиссерским штампам. Природа режиссерских штампов та же, что и природа штампов актерских. Как только у актера возникло первое представление об образе, он сразу начинает играть результат, минуя большой и сложный процесс постижения существа образа, характера. [5]

### **Первое впечатление**

Быть может, кое-кого из читателей все, сказанное в предыдущем параграфе, немало смутит. «Но ведь любое произведение искусства вызывает в душе человека эмоциональный отклик, – скажете вы. – Как же можно загонять эту эмоцию внутрь, отказываясь от образов, которые неизменно возникают в процессе чтения». Но пугаться не стоит: никто не собирается отнимать у читателя право на эмоции. Вопрос в том, что является видением, а что – эмоциональным впечатлением.

Прежде чем получить право на видение, режиссеру нужно провести огромную подготовительную работу, так же, как и артисту, чтобы это было уже не видение, а образный ход к произведению, нечто, не доступное непрофессионалу, рожденное художником явление, ради которого людям стоит прийти в театр.

Я заранее оговариваюсь, что необходимо отделить понятие «видение» от понятия «впечатление», о котором говорил К. С. Станиславский. Он предлагал даже записывать первое впечатление, считая его очень важным и необходимым моментом в творческом процессе. Именно здесь заложена свежесть восприятия, и ее нельзя лишиться. Очень полезно по окончании работы сверить свое ощущение от спектакля с первым впечатлением от пьесы.

Не всегда первое впечатление бывает точным. Иной раз глубина произведения не обнаруживается при первом знакомстве, а иной раз необычность формы пьесы, эффектность сюжета прикрывает ее идейную пустоту. Бывает по-разному. Но, как правило, первое впечатление чрезвычайно сильно. Трудно определить словами впечатление от услышанной музыки. Невозможно словами рассказать о запахе сирени. А ведь пьеса, если она является настоящим произведением искусства, – это сложное соединение мысли и поступков, музыки слов, ритмов, красок.

Настоящая пьеса так же многообразна, как сама жизнь. После первого чтения она вызывает самые общие, но очень эмоциональные ощущения. Одна пьеса дает ощущение удивительной чистоты и прозрачности. Почему-то она вызывает ассоциации с весенним пейзажем, пастушьим рожком, огромным куполом голубого неба, стрекотом кузнечиков...

Другая пьеса вызывает чувство щемящей боли, плена, из которого хочется вырваться. Резкие тени, темные краски, низкие гудки пароходов, прыгающее пламя свечи почему-то сопровождают ощущение от пьесы, в которой ни пароходных гудков, ни горящих свечей нет ни в репликах, ни в авторских ремарках. От пьесы может остаться ощущение звонкости или весенней напевности, озорства или мрачной решимости, гордости или наивности.

Образное впечатление всегда индивидуально. У одного пьеса рождает ритмическое ощущение, у другого – тембровое, у третьего – пластическое, у четвертого – цветное. Искать им точное словесное выражение не нужно. Надо записать или запомнить первое впечатление. Потом, в ходе работы над спектаклем, будут найдены точные слова и определения сверхзадачи, ритма, стиля, жанра. Начиная работу, можно позволить себе записывать свое впечатление не очень точными словами.

В ходе репетиционной работы память о первом впечатлении стирается. Когда спектакль готов – загляните в свою память или записную книжку. Вы прочтете, допустим, слово «душно!». Вспомните спектакль. И если он у вас не вызовет этого или подобного этому ощущения, значит, в решении спектакля есть изъяны. И наоборот, когда первое и окончательное ощущение совпали, можно считать, что вы шли верным путем.

Но, повторяю, я говорю не о первом впечатлении, а о том, что называется видением на нашем профессиональном языке.

Читая пьесу, вы уже «видите» спектакль, и именно здесь подстерегает вас опасность. [3]

Однако бывает довольно трудно отделить впечатление от видения, свежее восприятие от штампа. Кажется, что между ними не так много отличий, а между тем, отличия есть, и существенные. Главное же заключается в том, что впечатление фиксирует новизну, между тем как видение «подсовывает» сознанию уже виденное ранее, некое обобщение, то, что и зовется «штампом». Товстоногов вспоминал:

Когда-то Вс. Э. Мейерхольд говорил нам, выпускникам театрального института: если вы пройдете мысленно, скажем, по Петровке в Москве и вас спросят потом, как выглядит улица, то ваше внутреннее видение зафиксирует витрины магазинов, кафе, универмагов, и мало кто из вас скажет, как выглядит, например, дом над кафе, потому что человеческая память устроена таким образом, что фиксирует только утилитарное. Но если обывателю нужно запомнить кафе или универмаг, то художника должен интересовать архитектурный ансамбль, он должен увидеть нечто особое, что является обликом города, выражает его характер.

Проделайте, например, такой опыт: скажите «средние века», «боярская Москва», «эпоха Возрождения». Что возникает в вашем воображении? Привычные понятия. Те самые слагаемые элементы, которые определяют стилизацию, банальность. Тут и таятся корни штампов. Таких опытов можно сделать десятки, и видения у самых разных людей будут совершенно одинаковыми. Так какая же им цена, если они свойственны каждому? Почему мы считаем возможным показать зрителю то, что он и сам может увидеть, читая пьесу?

К сожалению, первое представление иногда подменяет собой все реальное многообразие и глубину того или иного явления, и, пользуясь им, мы переносим в наши спектакли лишь первые попавшиеся ассоциации, внешние признаки, оболочку.

И опасность здесь не только в стилизации. Опасность глубже. Именно на этом пути создаются условия для возникновения бескрылых, творчески не решенных спектаклей, внешне как будто бы и правильных, но таких уныло безрадостных.

Первое впечатление часто бывает дилетантским, даже обывательским. Оно и содержит в себе банальность, которая мешает проникновению в глубину содержания произведения.

И если мы не сумеем отделить обывательское представление от подлинно творческого, то зритель может оказаться впереди нас. А мы должны ориентироваться на высококультурного зрителя, ему должны мы доставить радость от виденного. Если же наше прочтение пьесы будет только в пределах его представления и разница будет состоять лишь в том, что он не может реализовать его на сцене, потому что занимается другим делом, чем же мы его обогатим? Если бы он занимался театральным искусством, он сделал бы то же самое, что делаем мы. В чем же разница? Только в том, что это наша профессия, а не его?



Первое впечатление часто бывает дилетантским, даже обывательским. Оно и содержит в себе банальность, которая мешает проникновению в глубину содержания произведения.

Г. Товстоногов

Вот почему надо уметь оторвать себя от привычного, преждевременно возникшего, ведущего к тому, что лежит на поверхности. На первом этапе работы самое главное – суметь отказаться оттого результата, к которому рвется ваше воображение. Не надо поддаваться первому видению, автоматически, помимо вашей воли возникающему в процессе ознакомления с пьесой. Тем более что лежит оно в плоскости театральной технологии: читая пьесу, мы видим ее в готовых сценических отражениях, в пределах сценической коробки. [6]

### **Тренинг впечатления**

Актерское видение так же опасно, как и видение режиссера. Нередко актеры, работая над ролью, стараются выжать из своей фантазии все, что только возможно. Но воображение, не подкрепленное фактическим материалом, выдает лишь то, что человек уже когда-то видел, слышал или читал. И в режиссерской среде распространена та же самая ошибка. Вот что говорил об этом Товстоногов:

Режиссерским видением обычно именуют зрительные, звуковые, ритмические и всякие другие картины будущего, еще не осуществленного спектакля. Кому-то видится лестница, идущая из кулисы в кулису, кому-то мизансцена, кто-то представляет будущий спектакль на вращающемся круге и т. п. Порой режиссеры насилуют свое воображение и заставляют себя галлюцинировать. Помимо воли режиссера память подсовывает ему уже однажды виденные картины. Помимо воли режиссер попадает под власть штампа.

Конечно, случается и так, что режиссер, едва прочтя пьесу, уже нашел ей отличное и интересное решение. Бывает, что актер с первой репетиции, как говорится, вошел в роль. Тут налицо счастливый случай или явление большого таланта, которому можно только позавидовать. Гениев учить не надо. У гениев мы сами учимся. Не для них создал Станиславский свою систему. А на случай рассчитывать нельзя. Сегодня, может быть, единственный раз в жизни тебя осенило нечто. Но где уверенность, что это будет происходить всегда, ежедневно?

Быт дает толчок фантазии. И главное здесь – не отдельные факты, нашедшие отражение в произведении, а течение жизни. На этом этапе режиссер должен вернуть себя к тому моменту, когда автор только приступил к созданию произведения, когда он только отбирал из многообразия жизненного материала самое нужное, самое важное для произведения. Режиссер должен стать с ним вровень в своих ощущениях жизни. Он должен стать как бы очевидцем тех событий, что происходят в пьесе. То есть он должен как бы прочитать написанный им на данную тему роман, формально минуя драматургию. Я имею в виду добротный, эпический роман, где написанная на восьмидесяти страницах пьеса превратилась бы в восьмисотстраничный том, в роман с подробностями, с описанием природы, улиц приблизительно так, как описывает Бальзак жилища своих героев. Вы должны поступить так же, как поступает романист, когда создает фон для существования людей, которые будут даны в его романе. Бальзак описывает в «Черной кошке» улицу на шестнадцати страницах. Очень подробное описание, казалось бы не имеющее прямого отношения к самому произведению.



Режиссер... должен стать как бы очевидцем тех событий, что происходят в пьесе.

Г. Товстоногов

Без такого знания улицы, на которой стоит, например, дом Прозоровых, режиссер не может и не должен начинать работу, хотя никакого непосредственного отношения это и не имеет к тому, что будет происходить на сцене. В своей работе я употребляю такой термин – «роман жизни». Для меня это является лекарством от страшного гипноза опыта, который все время тянет в знакомые сценические условия. [3]

Чтобы первое впечатление было как можно ярче и свежее, нужно подробно познакомиться с теми обстоятельствами, в которых живут и действуют герои пьесы.

//-- Контрольные вопросы: --//

- В каких условиях должна осуществляться первая читка пьесы?
- Что такое режиссерское и актерское видение, и в чем его опасность?
- Чем различаются видение и впечатление?
- Какую предварительную работу должен провести актер и режиссер, прежде чем его видение станет по-настоящему образным и неповторимым?

//-- Тренинговое задание № 10 --//

Прочитайте отрывок из пьесы А. П. Чехова «Три сестры». Запишите свое первое впечатление. На основе исторической литературы, журналов, газет, картин того времени, создайте «роман жизни» к данному отрывку. Опишите интерьер, внешность действующих лиц. Снова перечитайте отрывок. Изменилось ли ваше впечатление? Запишите свои наблюдения в дневник.

Чехов А. П.

Три сестры.

Второе действие, акт первый.

Восемь часов вечера. За сценой на улице едва слышно играют на гармонике. Нет огня. Входит Наталья Ивановна в капоте, со свечой; она идет и останавливается у двери, которая ведет в комнату Андрея.

Наташа. Ты, Андрюша, что делаешь? Читаешь? Ничего, я так только...

(Идет, открывает другую дверь и, заглянув в нее, затворяет.) Огня нет ли...

Андрей (входит с книгой в руке). Ты что, Наташа?

Наташа. Смотрю, огня нет ли... Теперь масленица, прислуга сама не своя, гляди да и гляди, чтоб чего не вышло. Вчера в полночь прохожу через столовую, а там свеча горит. Кто зажег, так и не добилась толку. [Ставит свечу.] Который час?

Андрей (взглянув на часы). Девятого четверть.

Наташа. А Ольги и Ирины до сих пор еще нет. Не пришли. Все трудятся бедняжки. Ольга на педагогическом совете, Ирина на телеграфе... (Вздыхает.) Сегодня утром говорю твоей сестре: «Побереги, говорю, себя, Ирина, голубчик». И не слушает. Четверть

девятого, говоришь? Я боюсь, Бобик наш совсем нездоров. Отчего он холодный такой? Вчера у него был жар, а сегодня холодный весь... Я так боюсь!

Андрей. Ничего, Наташа. Мальчик здоров.

Наташа. Но все-таки лучше пускай диета. Я боюсь. И сегодня в десятом часу, говорили, ряженые у нас будут, лучше бы они не приходили, Андрюша.

Андрей. Право, я не знаю. Их ведь звали.

Наташа. Сегодня мальчишечка проснулся утром и глядит на меня, и вдруг улыбнулся; значит, узнал. «Бобик, говорю, здравствуй! Здравствуй, милый!» А он смеется. Дети понимают, отлично понимают. Так, значит, Андрюша, я скажу, чтобы ряженных не принимали.

Андрей(нерешительно). Да ведь это как сестры. Они тут хозяйки.

Наташа. И они тоже, я им скажу. Они добрые... (Идет.) К ужину я велела простокваши. Доктор говорит, тебе нужно одну простоквашу есть, иначе не похудеешь. (Останавливается.^ Бобик холодный. Я боюсь, ему холодно в его комнате, пожалуй. Надо бы хоть до теплой погоды поместить его в другой комнате. Например, у Ирины комната как раз для ребенка: и сухо, и целый день солнце. Надо ей сказать, она пока может с Ольгой в одной комнате... Все равно днем дома не бывает, только ночует...

Пауза.

Андрюшанчик, отчего ты молчишь?

Андрей. Так, задумался... Да и нечего говорить...

Наташа. Да... Что-то я хотела тебе сказать... Ах, да. Там из управы Ферапонт пришел, тебя спрашивает.

Андрей(зевает). Позови его.

Наташа уходит; Андрей, нагнувшись к забытой ею свече, читает книгу.

Входит Ферапонт; он в старом трепаном пальто, с поднятым воротником, уши повязаны.

Здравствуй, душа моя. Что скажешь?

Ферапонт. Председатель прислал книжку и бумагу какую-то. Вот... (Подает книгу и пакет.)

Андрей. Спасибо. Хорошо. Отчего же ты пришел так не рано? Ведь девятый час уже.

Ферапонт. Чего?

Андрей(громче). Я говорю, поздно пришел, уже девятый час.

Ферапонт. Так точно. Я пришел к вам, еще светло было, да не пускали все. Барин, говорят, занят. Ну, что ж. Занят так занят, спешить мне некуда. (Думая, что Андрей спрашивает его о чем-то.) Чего?

Андрей. Ничего. (Рассматривая книгу.) Завтра пятница, у нас нет присутствия, но я все равно приду... займусь. Дома скучно...

Пауза.

Милый дед, как странно меняется, как обманывает жизнь! Сегодня от скуки, от нечего делать, я взял в руки вот эту книгу – старые университетские лекции, и мне стало смешно... Боже мой, я секретарь земской управы, той управы, где председательствует Протопопов, я секретарь, и самое большее, на что я могу надеяться, это – быть членом земской управы! Мне быть членом здешней земской управы, мне, которому снится каждую ночь, что я профессор московского университета, знаменитый ученый, которым гордится русская земля!

Ферапонт. Не могу знать... Слышу-то плохо...

Андрей. Если бы ты слышал как следует, то я, быть может, и не говорил бы с тобой. Мне нужно говорить с кем-нибудь, а жена меня не понимает, сестер я боюсь почему-то, боюсь, что они засмеют меня, застыдят... Я не пью, трактиров не люблю, но с каким удовольствием я посидел бы теперь в Москве у Тестова или в Большом Московском, голубчик мой.

Ферапонт. А в Москве, в управе давеча рассказывал подрядчик, какие-то купцы ели блины; один, который съел сорок блинов, будто помер. Не то сорок, не то пятьдесят. Не упомяну.

Андрей. Сидишь в Москве, в громадной зале ресторана, никого не знаешь и тебя никто не знает, и в то же время не чувствуешь себя чужим. А здесь ты всех знаешь и тебя все знают, но чужой, чужой... Чужой и одинокий.

Ферапонт. Чего?

Пауза.

И тот же подрядчик сказывал – может, и врет, – будто поперек всей Москвы канат протянут.

Андрей. Для чего?

Ферапонт. Не могу знать. Подрядчик говорил.

Андрей. Чепуха. (Читает книгу.) Ты был когда-нибудь в Москве?



Ферапонт(после паузы). Не был. Не привел бог.

Пауза.

Мне идти?

Андрей. Можешь идти. Будь здоров.

Ферапонт уходит.

Будь здоров. (Читая.) Завтра утром придешь, возьмешь тут бумаги... Ступай...

Пауза.

Он ушел.

//-- Тренинговое задание № 11 --//

Вспомните и запишите все события, которые произвели на вас яркое, неожиданное впечатление. События могут быть любыми: радостными, трагическими, серьезными (в том смысле, что они серьезно повлияли на вашу жизнь) или проходящими. Представьте себе, что эти события произошли с вами не когда-то давно, а только что. Какое бы впечатление они произвели на вас? Что нового они привнесли бы в вашу жизнь? Проанализируйте и запишите.

//-- Тренинговое задание № 12 --//

Вечером, после долгого дня, после всех дел, встреч и переживаний, сядьте в уединенном месте, расслабьтесь, закройте глаза. Можно погасить свет в комнате (только постарайтесь при этом не уснуть). Вспомните все лица людей, встреченных вами сегодня. Вспомните их голоса. Выделите из всего сонма людей тех, которые произвели на вас наибольшее впечатление. Вспомните их лица, движения, жесты. Какими бы словами вы охарактеризовали то впечатление, которое они произвели на вас? Постарайтесь каждому из этих людей додумать «роман жизни». Результаты запишите.

### **Жанровые особенности пьесы. Тренинг жанра**

Помимо трех кругов обстоятельств, которые влияют на поведение и поступки действующих лиц пьесы, существует еще один. Этот четвертый круг обстоятельств – жанр драматического произведения.

Жанровые особенности пьесы являются определяющими и для сценического решения всего спектакля, и для способа игры каждого актера. Изменение четвертого круга обстоятельств – жанра – ведет к изменению всей пьесы.

Прежде чем мы ответим на вопрос «что такое жанр?», представьте себе, если бы известные классические произведения были бы определены их авторами как-нибудь по-

другому. Например, если бы Гоголь перед текстом «Ревизора» поставил указание, что это не комедия, а драма. Пьеса изменилась бы кардинально! А если бы «Гамлет» был назван комедией? Даже в абстрактном восприятии от смены определения жанра уже смещаются акценты, а смысл приобретает другую окраску.

Как видите, жанр – действительно важное обстоятельство, которое ни в коем случае нельзя упускать из виду.

### **Что такое жанр?**

Вопросам жанра Товстоногов уделял огромное внимание. «Когда я объясняю это студентам, – писал он, – я просто

говорю: вот предмет, и мы должны его отразить. Давайте поставим против этого предмета зеркало. Если взять обычное зеркало и поставить его прямо против предмета, мы увидим точный повтор его в зеркале, только в обратном ракурсе. Но если взять не простое зеркало, а, например, с выпуклой линзой, то отражение будет иным. Если к тому же поставить зеркало не прямо, а под углом, то отражение еще больше изменится.

Кинооператоры знают, что съемки разных объектов требуют разных объективов. Этот набор зеркал, объективов, фильтров и линз есть и у авторов. Для разных пьес, разных проблем они пользуются разными способами отражения. Кое-кто подсматривает жизнь только в боковой видеоискатель, кое у кого существуют только широкоугольные объективы, третьи пользуются стереоскопической аппаратурой. У одних жизнь изображена на контрастном снимке, у других – очень мягко, чуть-чуть не в фокусе, у третьих – изображение цветное, у четвертых – черно-белое...

Всякое произведение тем или иным способом отражает жизнь. Способ отражения, угол зрения автора на действительность, преломленный в художественном образе, и есть жанр. И наша задача заключается в том, чтобы проникнуть в природу авторского замысла, определить меру, качество и градус условности, которой пользуется автор. И чем глубже мы изучим этот способ, тем больше мы приблизимся к индивидуальной манере и стилю данного автора, к неповторимым особенностям того конкретного произведения, которое нас на данном этапе волнует.

Если мы сумеем средствами театрального искусства добиться того же угла зрения, значит, мы постигнем жанровые особенности произведения».



Всякое произведение тем или иным способом отражает жизнь. Способ отражения, угол зрения автора на действительность, преломленный в художественном образе, и есть жанр.

Г. Товстоногов

## Жанровые различия пьес

Как отличить пьесу одного жанра от пьесы другого? Главные жанровые признаки Товстоногов видел в предлагаемых обстоятельствах, которые были различны у Горького и Чехова, Островского и Пушкина, Шекспира и Мольера, Погодина и Арбузова.

Предлагаемые обстоятельства – тот угол отражения, под которым видит жизнь автор драматургического произведения. Авторское видение жизни зависит не только от индивидуальных особенностей авторского стиля. Различны и цели, ради которых создается произведение.

Угол отражения зависит не только от умения писателя увидеть жизнь в тех или иных ее проявлениях, но и от того, ради чего им выбирается именно этот кусок жизни. Поняв это, мы поймем, почему Салтыков-Щедрин видит человека в одном отражении, а, скажем, Чехов – в другом. Реальные факты, лежащие в основе литературного произведения, могут быть аналогичными. Порой в произведениях разных писателей мы обнаруживаем схожую историческую эпоху, среду, предлагаемые обстоятельства, но вместе с тем мы имеем дело с совершенно разными произведениями, потому что эти обстоятельства совершенно по-разному освещены художниками.



Угол отражения зависит не только от умения писателя увидеть жизнь в тех или иных ее проявлениях, но и оттого, ради чего им выбирается именно этот кусок жизни.

### Г. Товстоногов

Возьмем, к примеру, два произведения, совершенно друг на друга не похожие, но по материалу очень близкие – по времени, месту действия, по изображенной в них среде и по атмосфере. Я имею в виду роман Писемского «Тысяча душ»

и очерки Салтыкова-Щедрина «Помпадурсы и помпадурши». Когда я работал над сценическим воплощением произведения Салтыкова-Щедрина в Ленинградском театре комедии, я вдруг совершенно случайно обратил внимание на удивительное совпадение того, что происходит в очерках великого сатирика, с событиями, описанными во второй части «Тысячи душ». Я увидел, что мы имеем дело с одним и тем же провинциальным городком, с одной и той же губернской канцелярией, с одним и тем же укладом жизни, с одними и теми же людьми. Как будто два человека жили в одном городе, знали этих людей и их обоих потрясли одни и те же события. Но из-под пера одного вышла «Тысяча душ», а из-под пера другого – «Помпадурсы и помпадурши». Общий объект – но совершенно различные способы его отражения, разное видение, разные мысли, преломленные в произведении через призму художника, через «магический кристалл», выражаясь словами Пушкина. Читая эти произведения, мы скажем, что они написаны в разных жанрах.

Если сравнить, к примеру, произведения Анатоля Франса и Куприна, их различие обнаружить легко, потому что предмет их изображения, сама жизнь в этих произведениях резко отличны, а разницу всегда легче обнаружить на контрастном, чем на сходном. Но когда объектом изображения является один и тот же мир, взятый в разных аспектах, тогда сложнее. [5]

На жанровую природу произведения оказывает немалое влияние и способ отношения актера к зрительному залу. Для одних жанров обязательно наличие «четвертой стены», которая отделяет зрителя от актера; другие, напротив, предполагают соучастие зрителя в сценическом действе. Вот что говорил об этом сам Товстоногов:

Жанровое различие между произведениями заключается, помимо различного способа отбора предлагаемых обстоятельств, еще и в разных «правилах игры» по отношению к зрителю. Способ общения актера со зрительным залом в каждом спектакле должен определяться по-своему. Характер его заложен в самой ткани произведения, в самом его содержании и в его формальном литературном выражении. И когда начинается спектакль, актер как бы уславливается со зрителем относительно «правил игры» в сегодняшнем спектакле. В одной пьесе он непосредственно обращается к людям, сидящим в зрительном зале, в другой – играет так, будто зрительного зала не существует. Общение с залом может быть очень сложным: самой манерой сценического поведения актер может предупреждать, намекать, предостерегать или, напротив, призывать к доверию. У Мольера Гарпагон в открытую беседует со зрителем, а в «Трех сестрах» между сценой и залом существует как бы непроницаемая «четвертая стена». Сам способ общения со зрителем не надо декларировать, но не определять его режиссеру нельзя, так как без него невозможно осознанное жанровое решение произведения.

В спектакле «Когда цветет акация» в Большом драматическом театре выходил один ведущий и произносил: «Сегодня мы играем спектакль», а другой добавлял: «Концерт». Способ переброски текста в эстрадном ключе сразу задавал определенную тональность в общении со зрителем, вне которой не мог играть ни один исполнитель. [6]

### **Определяющее значение жанра**

Несмотря на то что автор, как правило, самостоятельно дает жанровое определение своему произведению, перед режиссером и актерами каждый раз при постановке пьесы встает проблема жанрового решения спектакля. Многие режиссеры решают этот вопрос без оглядки на авторский замысел, считая, что жанр постановки зависит только от воли постановщика. Иногда это приносит интересные результаты, но чаще всего пьеса, задуманная автором в одном жанровом ключе, но на сцене превратившаяся в свою противоположность, вызывает у публики недоумение. Тем не менее, все чаще и чаще появляются сценические гибриды типа «Водевиль „Анна Каренина“» или «Трагедия „Синяя птица“». Товстоногов был категорически против подобных экспериментов. Он считал, что без точного соответствия жанру нет и не может быть полноценного сценического произведения.

Находиться в жанре для меня то же самое, что для актера находиться «в зерне». Если актер находится «в зерне» образа, он может существовать в любых обстоятельствах. Если он обнаружил «зерно», он может не только на репетиции, а везде пребывать в этом «зерне». Так и режиссер. Если он находится в жанре произведения, он может написать еще один или несколько актов пьесы. Пусть он сделает это не так талантливо, как автор, но ему ничего не стоит продлить жизнь ушедшего персонажа не только в плане логики произведения, что может сделать любой студент, а в том ключе, в котором это написал бы автор. [5]

Определение жанра Товстоногов связывал все с тем же «романом жизни» автора, то есть с теми обстоятельствами, в которых писалась данная пьеса. Именно в них режиссер видел ту питательную почву, на которой вырос замысел драматического произведения.

Чтобы постичь жанровую, стилистическую природу автора, надо искать тот эмоциональный импульс, который толкнул его на создание произведения. Здесь могут быть находки самые разнообразные и совершенно неожиданные, если только этим пристально заняться, а не погрязать в литературно-исторических анализах, теряя эмоциональное ощущение. Можно прочесть тома и ничего не понять в произведении, стать сухим литературоведом и никакой пользы для работы не извлечь, а можно прочесть немного и обнаружить нечто чрезвычайно важное и необходимое для работы.

Есть самые примитивные и элементарные опознавательные знаки в определении жанра. Например, написана пьеса в прозе или стихах. Но мы должны говорить о вещах более сложных. Возьмем, скажем, диалог. Как он строится автором? Действующие лица говорят длинными периодами или репликами в одну строчку? Мы ведь практически на это не обращаем внимания, считая все это незначимым. [5]

Именно в жанре пьесы заключено то, что Станиславский называл «природой чувств» произведения. Раскрыв жанр, мы постигаем эту природу, которая есть единственно верный способ существования актера на сцене. Вне жанра спектакля не существует.

Товстоногов был убежден, что воплотить замысел невозможно, не обнаружив «природу чувств» произведения, то есть особенности авторского взгляда на мир и нашего взгляда на автора.

По существу «природа чувств» – это жанр, но в особом, конкретно-театральном понимании. Если наши общепринятые жанровые определения: «трагедия», «драма», «комедия» это материк, а те же жанры у определенного автора – страна, то режиссеру нужно найти улицу и дом – вот что такое «природа чувств» по отношению к теоретическому понятию «жанр». Поэтому мы и говорим, что каждая пьеса имеет свой жанр. «Природа чувств» – это жанр в сценическом его преломлении, то есть способ авторского отражения жизни, помноженный на режиссерскую сверхзадачу и выраженный в способе актерской игры. [6]



По существу «природа чувств» – это жанр, но в особом, конкретно-театральном понимании. Если наши общепринятые жанровые определения: «трагедия», «драма», «комедия» это материк, а те же жанры у определенного автора – страна, то режиссеру нужно найти улицу и дом – вот что такое «природа чувств» по отношению к теоретическому понятию «жанр». Поэтому мы и говорим, что каждая пьеса имеет свой жанр.

Г. Товстоногов

В жанровом решении спектакля в целом и роли в частности всегда нужно идти от автора, от его замысла. Не нужно бояться, что голос автора заслонит творческую индивидуальность актера. Напротив – только с помощью авторского замысла и можно реализовать свой творческий потенциал и раскрыть актерскую индивидуальность. Вот что об этом говорил Товстоногов:

Чем старательнее вы будете раскрывать образный мир литературного произведения, тем ярче и талантливее раскроется ваша собственная индивидуальность. Практически же происходит совершенно другое: режиссер, минуя литературный первоисточник, стремится выразить себя. Это путь опасный и вредный. Позиция режиссера, который превращает однажды удачно использованный прием в некий унифицированный подход к любому произведению, открывая ключами, годными для одного автора, все пьесы подряд, как медвежатник открывает сейфы, кажется мне опасным заблуждением. Личность режиссера гораздо ярче обнаруживается не в однотипности решений, а тогда, когда разные авторы открываются разными ключами... Даже в слабой пьесе надо идти за автором, если вы нашли в произведении что-то вас взволновавшее. Если не нашли и ставите только потому, что это нужно, значит, вы просто конъюнктурщик и обрекаете себя на провал. Имея дело со слабой драматургией, надо пытаться сценически выявить ее сильные элементы, ее «изюминку», то, из-за чего вы выбрали именно ее, тогда у вас есть шанс на выигрыш. [3]

Каким бы ни был жанр пьесы, режиссер обязан воплотить в спектакле все авторские жанровые особенности. Без познания мира автора это невозможно. Точное соблюдение жанра означает соответствие формы и содержания.

//-- Контрольные вопросы --//

- Что такое жанр произведения?
- Из чего он складывается?
- Как влияет жанр на взаимоотношения зрителя и актера?

- Как найти жанровое решение пьесы?
- Что будет, если пьесу одного жанра сценически решить в другом жанровом ключе?

//-- Тренинговое задание № 13 --//

Прочитайте следующие отрывки и постарайтесь своими словами определить жанр каждого из них. Объясните ваше решение.

Максим Горький.

Мещане

Сцена из второго действия.

Нил. Чего ради заставил я Полю пережить такую... гадость?.. Испугалась... нет, она не пуглива! Обиделась, наверно... тьфу!

(Татьяна, все еще стоя в дверях, при имени Поли делает движение. Звуки шарманки умолкают.)

Тетерев. Людей очень удобно делить на дураков и мерзавцев. Мерзавцев – тьмы! Они живут, брат, умом звериным, они верят только в правду силы... не моей силы, не этой вот, заключенной в груди и руке моей, а в силу хитрости... Хитрость – ум зверя.

Нил (не слушая). Теперь придется ускорить свадьбу... Ну, и ускорим... Да, она еще не ответила мне. Но я знаю, что она скажет... милая моя девчушка!.. Как ненавижу я этого человека... этот дом... всю жизнь эту... гнилую жизнь! Здесь все... какие-то уроды! Никто не чувствует, что жизнь испорчена ими, низведена к пустякам... что из нее они делают себе темницу, каторгу, несчастье... как они ухитряются делать это? Не понимаю! Но – ненавижу людей, которые портят жизнь...

(Татьяна делает шаг вперед, останавливается. Потом неслышно идет к сундуку и садится на него, в углу. Она согнулась, стала маленькой и еще более жалкой.)

Тетерев. Жизнь украшают дураки. Дураков – немного. Они все ищут чего-то, что не им нужно, не только им одним... Они любят выдумывать проспекты всеобщего счастья и тому подобной ерунды. Хотят найти начала и концы всего сущего. Вообще – делают глупости...

Нил(задумчиво). Да, глупости! На это я мастер... Ну, она потрезвее меня... Она – тоже любит жизнь... такой внимательной, спокойной любовью... Знаешь, мы с ней великолепно будем жить! Мы оба – смелые... и, если захотим чего, – достанем! Да, мы с ней достанем... Она какая-то... новорожденная... (Смеется.^ Мы с ней прекрасно будем жить!

Тетерев. Дурак может всю жизнь думать о том, почему стекло прозрачно, а мерзавец просто делает из стекла бутылку...

(Вновь играет шарманка уже близко, почти под окнами.)

Нил. Ну, ты все о бутылках!

Тетерев. Нет, я о дураках. Дурак спрашивает себя – где огонь, пока он не зажжен, куда девается, когда угасает? А мерзавец сидит у огня, и ему тепло...

Нил(задумчиво). Да-а... тепло...

Тетерев. В сущности – они оба глупы. Но – один глуп красиво, геройски, другой – тупо, нищенски глуп. И оба они, хотя разными дорогами, но приходят в одно место – в могилу, только в могилу, друг мой... (Хохочет. Татьяна тихо качает головой.)

Нил(Тетереву). Ты чего?

Тетерев. Смеюсь... Оставшиеся в живых дураки смотрят на умершего собрата и спрашивают себя – где он? А мерзавцы просто наследуют имущество покойного и продолжают жизнь теплую, жизнь сытую, жизнь удобную...

(Хохочет.)

Нил. Однако ты здорово напился... Шел бы к себе, а?

Тетерев. Укажи – где это?

Нил. Ну, не дури! Хочешь, отведу?

Тетерев. Меня, брат, не отведешь. Я не состою в родстве ни с обвиняемыми... ни с потерпевшими. Я – сам по себе. Я – вещественное доказательство преступления! Жизнь испорчена! Она – скверно сшита... Не по росту порядочных людей сделана жизнь, говорю я. Мещане сузили, окоротили ее, сделали тесной... и вот я есмь вещественное доказательство того, что человеку негде, нечем, незачем жить...

Нил. Ну, иди же, иди!

Тетерев. Оставь меня! Ты думаешь, могу упасть? Я уже упал, чудак ты! Давно-о! Я, впрочем, думал было подняться; но прошел мимо ты и, не заметив, не нарочно, вновь толкнул меня. Ничего; иди себе! Иди, я не жалею... Ты – здоров и достоин идти, куда хочешь, так, как хочешь... Я, падший, сопровождаю тебя взглядом одобрения – иди!

Нил. Что ты болтаешь? Интересно что-то... но непонятно...

Тетерев. И не понимай! Не надо! Некоторые вещи лучше не понимать, ибо понимать их бесполезно... Ты иди, иди!



Нил. Ну, хорошо, я ухожу.

(Уходит в сени, не замечая Татьяну, прижавшуюся в углу.)

Тетерев(кланяясь вслед ему). Желаю счастья, грабитель! Ты незаметно для себя отнял мою последнюю надежду и... черте ней! (Идет к столу, где оставил бутылку, и замечает в углу комнаты фигуру Татьяны.) Это-о кто, собственно говоря?

Татьяна (тихо]. Это я...

(Звуки шарманки сразу обрываются.)

Тетерев. Вы? Мм... а я думал, мне почудилось...

Татьяна. Нет, это я...

Тетерев. Понимаю... Но – почему вы? Почему вы тут?

Татьяна (негромко, но ясно, отчетливо]. Потому что мне негде, нечем, незачем жить... (Тетерев молча идет к ней тихими шагами.) Я не знаю, отчего я так устала и так тоскливо мне... но, понимаете, до ужаса тоскливо! Мне только двадцать восемь лет... мне стыдно, уверяю вас, мне очень стыдно чувствовать себя так... такой слабой, ничтожной... Внутри у меня, в сердце моем, – пустота... все высохло, сгорело, я это чувствую, и мне больно от этого... Как-то незаметно случилось это... незаметно для меня в груди выросла пустота... зачем я говорю вам это?..

Тетерев. Не понимаю... Сильно пьян... Совсем не понимаю...

Татьяна. Никто не говорит со мной, как я хочу... как мне хотелось бы... я надеялась, что он... заговорит... Долго ожидала я, молча... А эта жизнь... ссоры, пошлость, мелочи... теснота... все это раздавило меня тою порой... Потихоньку, незаметно раздавило... Нет сил жить... и даже отчаяние мое бессильно... Мне страшно стало... сейчас вот... вдруг... мне страшно...

Тетерев (качая головой, отходит от нее к двери и, отворив дверь, говорит, тяжело ворочая языком). Проклятие дому сему!.. И больше ничего...

(Татьяна медленно идет в свою комнату. Минута пустоты и тишины. Быстро, неслышными шагами входит Поля и за нею Нил. Они без слов проходят к окнам, и там, схватив Полю за руку, Нил вполголоса говорит.)

Нил. Ты прости меня за давешнее... это вышло глупо и скверно... но я не умею молчать, когда хочу говорить!

Поля (почти шепотом]. Все равно... теперь все равно! Что уж мне все они? Все равно...

Нил. Я знаю – ты меня любишь... я вижу... я не спрашиваю тебя. Ты – смешная! Вчера сказала: отвечу завтра, мне надо подумать! Вот смешная! О чем думать – ведь любишь?

Поля. Нуда, нуда... давно уж!..

(Татьяна крадется из двери своей комнаты, встает за занавесом и слушает.)

Нил. Мы славно будем жить, увидишь! Ты – такой милый товарищ... нужды ты не побоишься... горе – одолеешь...

Поля(просто). С тобой – чего же бояться? Да я и так – одна не робкая... я только смиренная...

Нил. И ты упрямая... сильная, не согнешься... Ну, вот... рад я... Ведь знал, что все так будет, а рад... страшно!

Поля. Я тоже знала все вперед...

Нил. Ну? Знала? Это хорошо... Эх, хорошо жить на свете! Ведь хорошо?

Поля. Хорошо... милый ты мой друг... славный ты мой человек...

Нил. Как ты это говоришь... вот великолепно сказала!

Поля. Ну, не хвали... надо идти... надо идти... придет кто-нибудь...

Нил. А пускай их!..

Поля. Нет, надо!.. Ну... поцелуй еще!..

(вырвавшись из рук Нила, она пробегает мимо Татьяны, не замечая ее. А Нил, идя за ней с улыбкой на лице, увидел Татьяну и остановился пред ней, пораженный ее присутствием и возмущенный. Она тоже молчит, глядя на него мертвыми глазами, с кривой улыбкой на лице.)

Нил(презрительно). Подслушивала? Подглядывала? Э-эх ты!.. (Быстро уходит. Татьяна стоит неподвижно, как окаменевшая. Уходя, Нил оставляет дверь в сени открытой, и в комнату доносится суровый окрик старика Бессеменова: «Степанида/ Кто угли рассыпал? Не видишь? Подбери!»)

А. Н. Островский

На всякого мудреца довольно простоты

Действие первое

Явление четвертое.

Глумов, Мамаев и человек Мамаева.

Мамаев(не снимая шляпы, оглядывает комнату]. Это квартира холостая.

Глумов (кланяется и продолжает работать). Холостая.

Мамаев (не слушая). Она недурна, но холостая. (Человеку.) Куда ты, братец, меня завел?

Глумов (подвигает стул и опять принимается писать). Не угодно ли присесть?

Мамаев (садится]. Благодарю. Куда ты меня завел? я тебя спрашиваю!

Человек. Виноват-с!

Мамаев. Разве ты, братец, не знаешь, какая нужна мне квартира? Ты должен сообразить, что я статский советник, что жена моя, а твоя барыня, любит жить открыто. Нужна гостиная, да не одна. Где гостиная? я тебя спрашиваю.

Человек. Виноват-с!

Мамаев. Где гостиная? (Глумову.) Вы меня извините!

Глумов. Ничего-с, вы мне не мешаете.

Мамаев (человеку). Ты видишь, вон сидит человек, пишет! Может быть, мы ему мешаем; он, конечно, не скажет по деликатности; а все ты, дурак, виноват.

Глумов. Не браните его, не он виноват, а я. Когда он тут на лестнице спрашивал квартиру, я ему указал на эту и сказал, что очень хороша; я не знал, что вы семейный человек.

Мамаев. Вы хозяин этой квартиры?

Глумов. Я.

Мамаев. Зачем же вы ее сдаете?

Глумов. Не по средствам.

Мамаев. А зачем же нанимали, коли не по средствам? Кто вас nevoлил? Что вас, за ворот, что ли, тянули, в шею толкали? Нанимай, нанимай! А вот теперь, чай, в долгишках запутались? На цугундер тянут? Да уж конечно, конечно. Из большой-то квартиры да придется в одной комнате жить; приятно это будет?

Глумов. Нет, я хочу еще больше нанять.

Мамаев. Как так больше? На этой жить средств нет, а нанимаете больше! Какой же у вас резон?

Глумов. Никакого резона. По глупости.

Мамаев. По глупости? Что за вздор!

Глумов. Какой же вздор! Я глуп.

Мамаев. Глуп! это странно. Как же так, глуп?

Глумов. Очень просто, ума недостаточно. Что ж тут удивительного! Разве этого не бывает? Очень часто.

Мамаев. Нет, однако это интересно! Сам про себя человек говорит, что глуп.

Глумов. Что ж мне, дожидаться, когда другие скажут? Разве это не все равно? Ведь уж не скроешь.

Мамаев. Да, конечно, этот недостаток скрыть довольно трудно.

Глумов. Я и не скрываю.

Мамаев. Жалею.

Глумов. Покорно благодарю.

Мамаев. Учить вас, должно быть, некому?

Глумов. Да, некому.

Мамаев. А ведь есть учителя, умные есть учителя, да плохо их слушают – нынче время такое. Ну, уж от старых и требовать нечего: всякий думает, что коли стар, так и умен. А если мальчишки не слушаются, так чего от них ждать потом? Вот я вам расскажу случай. Гимназист недавно бежит чуть не бегом из гимназии; я его, понятное дело, остановил и хотел ему, знаете, в шутку поучение прочесть: в гимназию-то, мол, тихо идешь, а из гимназии домой бегом, а надо, милый, наоборот. Другой бы еще благодарил, что для него, щенка, солидная особа среди улицы останавливается, да еще ручку бы поцеловал; а он что ж?

Глумов. Преподавание нынче, знаете...

Мамаев. «Нам, говорит, в гимназии наставления-то надоели. Коли вы, говорит, любите учить, так наймитесь к нам в надзиратели. А теперь, говорит, я есть хочу, пустите!» Это мальчишка-то, мне-то!

Глумов. На опасной дороге мальчик. Жаль!

Мамаев. А куда ведут опасные-то дороги, знаете?

Глумов. Знаю.

Мамаев. Отчего нынче прислуга нехорошая? Оттого, что свободна от обязанности выслушивать поучения. Прежде, бывало, я у своих подданных во всякую малость входил. Всех поучал, от мала до велика. Часа по два каждому наставления читал; бывало, в самые высшие сферы мышления заберешься, а он стоит перед тобой, постепенно до чувства доходит, одними вздохами, бывало, он у меня истомится. И ему на пользу, и мне благородное занятие. А нынче, после всего этого... Вы понимаете, после чего?

Глумов. Понимаю.

Мамаев. Нынче поди-ка с прислугой попробуй! Раза два ему метафизику-то прочтешь, он и идет за расчетом. Что, говорит, за наказание! Да, что, говорит, за наказание!

Глумов. Безнравственность!

Мамаев. Я ведь не строгий человек, я все больше словами. У купцов вот обыкновение глупое: как наставление, сейчас за волосы, и при всяком слове и качает, и качает. Этак, говорит, крепче, понятнее. Ну, что хорошего! А я все словами, и то нынче не нравится.

Глумов. Да-с, после всего этого, я думаю, вам неприятно.

Мамаев(строго). Не говорите, пожалуйста об этом, я вас прошу. Как меня тогда кольнуло насквозь вот в это место (показывает на грудь), так до сих пор словно кол какой-то...

Глумов. В это место?

Мамаев. Повыше.

Глумов. Вот здесь-с?

Мамаев(с сердцем). Повыше, я вам говорю.

Глумов. Извините, пожалуйста! Вы не сердитесь! Уж я вам сказал, что я глуп.

Мамаев. Да-с, так вы глупы... Это нехорошо. То есть тут ничего недурного, если у вас есть пожилые, опытные родственники или знакомые.

Глумов. То-то и беда, что никого нет. Есть мать, да она еще глупее меня.

Мамаев. Ваше положение действительно дурно. Мне вас жаль, молодой человек.

Глумов. Есть, говорят, еще дядя, да все равно, что его нет.

Мамаев. Отчего же?

Глумов. Он меня не знает, а я с ним и видеться не желаю.

Мамаев. Вот уж я за это и не похвалю, молодой человек, и не похвалю.

Глумов. Да помилуйте! Будь он бедный человек, я бы ему, кажется, руки целовал, а он человек богатый; придешь к нему за советом, а он подумает, что за деньгами. Ведь как ему растолкуешь, что мне от него ни гроша не надобно, что я только совета жажду, жажду – алчу наставления, как манны небесной. Он, говорят, человек замечательного ума, я готов бы целые дни и ночи его слушать.

Мамаев. Вы совсем не так глупы, как говорите.

Глумов. Временем это на меня просветление находит, вдруг как будто прояснится, а потом и опять. Большею частью я совсем не понимаю, что делаю. Вот тут-то мне совет и нужен.

Мамаев. А кто ваш дядя?

Глумов. Чуть ли я и фамилию-то не забыл. Мамаев, кажется, Нил Федосеич.

Мамаев. А вы-то кто?

Глумов. Глумов.

Мамаев. Дмитрия Глумова сын?

Глумов. Так точно-с.

Мамаев. Ну, так этот Мамаев-то – это я.

Глумов. Ах, боже мой! Как же это! Нет, да как же! Позвольте вашу руку! (Почти со слезами.) Впрочем, дядюшка, я слышал, вы не любите родственников; вы не беспокойтесь, мы можем быть также далеки, как и прежде. Я не посмею явиться к вам без вашего приказания; с меня довольно и того, что я вас видел и наслаждался беседой умного человека.

Мамаев. Нет, ты заходи, когда тебе нужно о чем-нибудь посоветоваться.

Глумов. Когда нужно! Мне постоянно нужно, каждую минуту. Я чувствую, что погибну без руководителя.

Мамаев. Вот заходи сегодня вечером.

Глумов. Покорно вас благодарю. Позвольте уж мне представить вам мою старуху, она недалняя, но добрая, очень добрая женщина.

Мамаев. Что ж, пожалуй.

Глумов(громко). Маменька!

**Замысел режиссера и актера. Зрительное решение пьесы. Тренинг воображения**

Многие крупные мастера сцены отмечали тот факт, что режиссерский замысел спектакля очень часто бывает интереснее самого спектакля. Практически каждый замысел, рассказанный кому-либо до постановки, вызывает интерес слушателей. Но вот интересные спектакли появляются крайне редко. Отчего так происходит? Конечно, основная причина заключается в том, что между замыслом и воплощением спектакля лежит огромное пространство, которое нужно освоить и окультурить. Но проблема еще и в том, что мало кто из режиссеров и актеров понимает по-настоящему, что такое замысел спектакля.

Режиссеру, как правило, очень трудно смириться с тем, что замысел не есть его индивидуальное решение спектакля, в рамках которого обязаны действовать все, кто работает над спектаклем. Замысел никогда не бывает только режиссерским.



Между замыслом и воплощением спектакля лежит огромное пространство, которое нужно освоить и окультурить.

«Когда созревает замысел будущего спектакля, – писал Товстоногов, – режиссер не должен вгонять в свое представление о будущем спектакле живых людей». Георгий Александрович определял замысел как «заговор» одинаково думающих людей, это то, чем надо заразить, увлечь артиста, сделав его соучастником в такой степени, чтобы он этот замысел считал своим. В процессе работы артист должен быть соавтором режиссерского решения спектакля. В этом случае сакраментальный вопрос о праве артиста на индивидуальное видение естественно отпадает. [6]

Несмотря на то что ни одна книга по режиссуре не обходится без упоминания о режиссерском замысле, до сих пор ведутся споры о том, что же означает этот термин. Товстоногов отмечал, что

...в самом понимании замысла существуют две крайние точки зрения. Одна точка зрения заключается в том, что замысел формируется в процессе создания спектакля и заранее его иметь не следует. Замысел спектакля формируется, так сказать, эмпирическим путем, и, чем менее предвзято подойдет режиссер к работе над пьесой и с актерами, тем выгоднее это отразится на результатах его работы. Другая точка зрения – прямо противоположная первой – заключается в том, что режиссер до начала репетиций должен абсолютно ясно видеть будущий спектакль вплоть до его мельчайших подробностей. Замысел будущего спектакля должен быть четким, как инженерный проект, не предполагающий случайностей и изменений в процессе его воплощения. [3]

Товстоногову были чужды обе эти позиции. В первом случае ему не нравилось то, что возникновение художественного образа здесь отдано на волю случая. Если я говорю себе, что все должно возникнуть само собой и мое дело только организовать творческий

процесс, такая позиция изнутри уничтожает не только возможность создания художественно целостного спектакля, но и саму профессию режиссера, лишая ее творческой активности и целенаправленности, давая простор для дилетантизма и любительщины.

Что касается второй позиции,

...она чужда мне потому, что мертвит, уничтожает возможность импровизационно-трепетного существования артиста на сцене, ибо в этом случае режиссер загоняет исполнителя в прокрустово ложе заранее заданного решения, лишая его собственной активности. Режиссер теряет при этом самую важную и радостную сторону своего творчества – взаимодействие с артистами. И в результате – насильственное вталкивание исполнителя в рисунок, predetermined замыслом. [5]

Замысел – неосуществленное решение, предощущенное решение. А замысел, реализованный во всех сценических компонентах и главным образом в живом человеке, – это уже решение как таковое. Решение – это овеществленный замысел. [4]

### **Замысел как основа сценического решения пьесы**

Замысел напрямую связан с жанром пьесы. Именно жанр задает направление для созревания замысла. Причины кризиса театра Товстоногов видел в том, что режиссеры выстраивали замысел вне жанра, вне подлинной сути пьесы. В своем стремлении создать нечто новое, яркое, необычное режиссеры забывают о главном: о том, что толкнуло автора написать эту пьесу, а также – что толкает героев пьесы поступать именно так, а не иначе.

Товстоногов утверждал, что

... основой замысла должны быть психологические мотивировки поведения героев. Если же решение не связано с психологией людей, на столкновении которых строятся конфликт и действие пьесы, – это не решение. Должен быть ясен эмоциональный возбудитель каждой сцены, только это поможет создать нужную среду, максимально выражающую внутреннее течение жизни спектакля. Надо найти, так сказать, психологический камертон сцены. Без этого в решении не будет души. [3]

Понятно, что стремление режиссеров уйти от жанра, от авторского замысла продиктовано желанием выделиться, уйти от однообразия. Но, по мнению Товстоногова, ни режиссерам, ни актерам не стоит бояться похожести, одинаковости.

У разных режиссеров одна и та же пьеса прозвучит уже в замысле совершенно по-разному, хотя сюжет и будет везде одинаков, потому что каждый режиссер по-своему увидит жизнь, стоящую за пьесой, и события ее воспримет как бы через призму собственной индивидуальности. Одному режиссеру, к примеру, понадобится в каком-то месте пауза, которая другому не будет нужна, и оба будут правы, если их решение будет связано с логикой человеческих характеров, которую каждый из них поймет по-своему. Смысл режиссерского решения состоит в том, чтобы найти единственную, непосредственную связь между существом «идеального» замысла и способом его



реализации, найти путь образного выражения самого существа содержания пьесы. Важно не уйти в мир рассуждений по поводу пьесы, а увидеть ее в пространстве, во времени, в непрерывно развивающемся действии, в столкновении характеров, в определенных темпоритмах. Для любого произведения важно найти единственное решение, свойственное данному произведению, данному жанру, данному автору и данному времени. [5]



Важно не уйти в мир рассуждений по поводу пьесы, а увидеть ее в пространстве, во времени, в непрерывно развивающемся действии, в столкновении характеров, в определенных темпо-ритмах.

Г. Товстоногов

### **Как рождается замысел**

Естественно и понятно желание каждого режиссера сделать такую постановку, которая тронет сердца зрителей и надолго запомнится им. Отсюда – все сценические эксперименты, все поиски, все неожиданные, порой эпатажные, постановки. Товстоногов, не отказываясь от эксперимента, в то же время считал, что в любой пьесе должна присутствовать жизненная логика, которая порой представляется лучшим полем для экспериментов, чем самый необычный вымысел.

Только сочетание неожиданного с жизненной закономерностью дает в результате интересное и точное сценическое решение. [3]

На этапе выстраивания замысла Товстоногов рекомендует включать воображение, которое к этому моменту уже должно быть до предела напитано фактическим материалом.

Одним из основных слагаемых в нашей работе является воображение, которое должно быть гибким, подвижным и конкретным. Но само воображение не может существовать без постоянных жизненных наблюдений, которые являются для него топливом, необходимым для того, чтобы началось горение. Очень сложно, например, заполнить перерывы, которые существуют между первым и вторым актами. И для того чтобы создать «роман жизни», недостаточно хорошо знать пьесу Островского, мало того – недостаточно знать хорошо все творчество Островского, надо еще много знать из той области, которая освещает саму русскую жизнь на этом историческом этапе, надо привлечь огромный материал, изобразительный, этнографический, изучить литературу, искусство, газеты того времени, журналы. Для чего все это нужно? Не только для эрудиции, не только для того, чтобы быть на репетиции во всеоружии и суметь ответить на все вопросы, которые могут возникнуть в процессе работы, но и для того, чтобы дать пищу воображению, потому что

воображение без топлива не горит, не возбуждается. Оно требует топлива, а топливо – это факты, это реальные и конкретные вещи. [4]

Товстоногов призывает снова и снова, на каждом этапе работы над пьесой возвращаться к «роману жизни» пьесы и роли. Лишь в этом ему видится путь к полноценному раскрытию произведения. Воображение лишь тогда будет творческим и образным, если оно будет напитываться правильной пищей. И лишь когда «воображение достаточно насыщено фактическим материалом, тогда только можно думать о том сценическом выражении, которое должно отвечать строю произведения. С этого момента вы можете начинать думать о том, каковы же особенности пьесы, какой авторский угол зрения взят на изображенное в ней событие жизни. Только тогда, когда „роман жизни“ будет так вас переполнять, что пьесы будет мало для того, чтобы рассказать о своем „романе“, только тогда вы имеете право думать, как это преобразовать в сценическую форму».

Вот почему я снова и снова повторяю: режиссеру нужно изучать жизнь, и не просто изучать, а научиться связывать запас жизненных впечатлений с особенностями творческого воображения. Можно представить себе человека, который многое видел, прожил богатую жизнь, а в приложении к искусству его знания не дают никакого результата, потому что воображение у него вялое, пассивное. Это все равно, что бросать дрова в печку с плохой тягой, – она все равно останется холодной.



...режиссеру нужно изучать жизнь, и не просто изучать, а научиться связывать запас жизненных впечатлений с особенностями творческого воображения.

Г. Товстоногов

Вы едете, скажем, по Военно-Грузинской дороге. Автобус испортился. Два часа его чинят, и вы вышли из него. «Какой красивый вид!» – скажет один. Другой зевнет и обронит: «Горы и горы». А третий представит себе живого, стоящего здесь Лермонтова и то, как возникло у поэта стихотворение «Кавказ». Ассоциации работают по-разному: для одного это только красивый вид, для второго – нагромождение камней, для третьего – повод для проникновения в душу человека, стремление узнать, как и откуда возникло большое произведение искусства.

Если у вас накоплено много жизненных наблюдений, мыслей, то на какой-то репетиции у вас совершенно произвольно возникнет та или иная ассоциация, которая вам именно здесь предельно необходима. [3]

### **Режиссерское видение и зрительное решение пьесы**

Как уже было сказано, замысел не есть единоличное режиссерское решение спектакля. Сам Товстоногов писал: «я лично считаю глубоко вредными так называемые

режиссерские экспликации: совершенно неподготовленному творческому коллективу, который еще не живет сутью и духом произведения, преподносится результативная сторона будущего спектакля. Тем самым обрезается возможность участия коллектива в живом творческом процессе. В коллективе рождается ощущение, что у режиссера уже все готово, и актеры считают себя свободными от всяких поисков. В то же время нельзя терять руководящую роль в процессе работы, потому что ничего не стоит превратить репетицию в дискуссию по любому поводу и в словах потопить существо произведения». Здесь Товстоногов вновь предостерегает режиссера от появления «видения». Георгий Александрович советовал режиссеру время от времени «отходить в сторону», подобно тому, как художник отходит от полотна и смотрит на картину взглядом постороннего человека. Товстоногов называл это чувством зрелищности, и считал, что это одна из самых важных составляющих режиссерской профессии:

Одно из главных качеств таланта режиссера, о котором мы мало говорим, – это чувство зрелищности. Без этого чувства нет человека нашей профессии. И о каком бы произведении ни шла речь, будь это даже психологическая драма Чехова или Ибсена, все равно без чувства зрелищности не может быть режиссера, хотя, казалось бы, пьесы Чехова и Ибсена меньше всего внешне подходят к понятию «зрелище». [3]

Однако чувство зрелищности не следует путать с тем, что называется «режиссерским видением». Видение – своего рода призрак готового спектакля, когда режиссер с самого начала «видит» готовое решение пьесы. Это «видение» только мешает работе. Оно подобно миражу, который прекрасен издали, но рассеивается вблизи, оставляя только песок. Каждая пьеса – неизведанный мир; его нужно открыть, но прежде – до него нужно дойти. Этот путь бывает весьма трудным, но в трудностях – залог успеха пьесы. Товстоногов считал, что чем труднее идет работа над пьесой, тем больше шансов на успех:

Постановка спектакля кажется некоторым режиссерам делом простым и легким. Это мнимая простота и мнимая легкость. И на первом этапе очень важно создать себе действительную, подлинную трудность. Меня всегда пугает, если, читая пьесу, я испытываю чувство облегчения – все мне понятно, я все вижу и можно начинать репетировать. Если на этом этапе не происходит трудный, мучительный, испепеляющий процесс поисков, можно быть уверенным, что спектакль не состоится. Если легко сначала, будет трудно потом. Я в этом убедился. Если между первой четкой пьесы и первой репетицией с артистами не было сложнейшего периода самостоятельных исканий, который стал этапом вашей творческой биографии, вашей жизни, если шла так называемая «нормальная подготовка», – дело плохо. [5]



Каждая пьеса – неизведанный мир; его нужно открыть, но прежде – до него нужно дойти. Этот путь бывает весьма трудным, но в трудностях – залог успеха пьесы.

Предостерегал от готовых решений и другой крупный режиссер и педагог, Захава:

Чем яснее для самого режиссера тот творческий замысел, с которым он явился к актерам на первую репетицию, чем он богаче и увлекательнее для самого режиссера, тем лучше. Однако крупнейшую ошибку сделает режиссер, если он весь этот багаж сразу же целиком и без остатка выложит перед актерами в виде режиссерского доклада или так называемой режиссерской экспликации... Работа над спектаклем протекает хорошо только тогда, когда режиссерский замысел вошел в плоть и кровь актерского коллектива. А этого нельзя добиться сразу, на это необходимо время, нужен ряд творческих обследований, в ходе которых режиссер не только информировал бы актеров о своем замысле, но проверил бы и обогатил этот замысел за счет творческой инициативы коллектива. Первоначальный режиссерский план – это, в сущности говоря, еще не замысел. Это только проект замысла. Он должен пройти еще серьезное испытание в процессе коллективной работы. В результате этого испытания созреет окончательный вариант творческого замысла режиссера. [13]



Актер должен уметь интерпретировать текст. Он не чистый лист бумаги, на котором пишет драматург.

Эд Хуке. Актерский тренинг

//-- Контрольные вопросы --//

- Что такое замысел актера и режиссера?
- Чем он отличается от режиссерского видения?
- Назовите главные факторы, влияющие на выстраивание режиссерского замысла.
- Что такое чувство зрелищности? Как оно влияет на зрительное решение пьесы?

//-- Тренинговое задание № 14 --//

Внимательно прочитайте отрывок из повести Л. Н. Толстого «Холстомер». Создайте «роман жизни» для каждого из героев отрывка. Выстройте свой собственный режиссерский замысел сценического решения данного отрывка. Кого из действующих лиц вы могли бы сыграть? Как по-вашему, какой жанр для инсценировки данного отрывка подошел бы лучше всего? Результаты запишите в дневник.

Лев Толстой.

Холстомер

Ночь 1-я

– Да, я сын Любезного первого и Бабы. Имя мое по родословной Мужик первый. Я Мужик первый по родословной, я Холстомер по-уличному, прозванный так толпою за длинный и размашистый ход, равного которому не было в России. По происхождению нет в мире лошади выше меня по крови. Я никогда бы не сказал вам этого. К чему? Вы бы никогда не узнали меня. Как не узнавала меня Вязопуриха, бывшая со мной вместе в Хреновом и теперь только признавшая меня. Вы бы и теперь не поверили мне, ежели бы не было свидетельства этой Вязопурихи. Я бы никогда не сказал вам этого. Мне не нужно лошадиное сожаление. Но вы хотели этого. Да, я тот Холстомер, которого отыскивают и не находят охотники, тот Холстомер, которого знал сам граф и сбыл с завода за то, что я обежал его любимца Лебеда.

Когда я родился, я не знал, что такое значит пегий, я думал, что я лошадь. Первое замечание о моей шерсти, помню, глубоко поразило меня и мою мать. Я родился, должно быть, ночью, к утру я, уже облизанный матерью, стоял на ногах. Помню, что мне все чего-то хотелось и все мне казалось чрезвычайно удивительно и вместе чрезвычайно просто. Денники у нас были в длинном теплом коридоре, с решетчатыми дверьми, сквозь которые все видно было. Мать подставляла мне соски, а я был так еще невинен, что тыкал носом то ей под передние ноги, то под коягу. Вдруг мать оглянулась на решетчатую дверь и, перенесши через меня ногу, посторонилась. Дневальный конюх смотрел к нам в денник через решетку.

– Ишь ты, Баба-то ожеребилась, – сказал он и стал отворять задвижку; он взошел по свежей постилке и обнял меня руками. – Глянь-ка, Тарас, – крикнул он, – пегой какой, ровно сорока.

Я рванулся от него и спотыкнулся на колени.

– Вишь, чертенок, – проговорил он.

Мать обеспокоилась, но не стала защищать меня и, только тяжело-тяжело вздохнув, отошла немного в сторону. Пришли конюха и стали смотреть меня. Один побежал объявить конюшему. Все смеялись, глядя на мои пежины, и давали мне разные странные названия. Не только я, но и мать не понимала значения этих слов. До сих пор между нами и всеми моими родными не было ни одного пегого. Мы не думали, чтоб в этом было что-нибудь дурное. Сложение же и силу мою и тогда все хвалили.

– Вишь, какой шустрый, – говорил конюх, – не удержишь. Через несколько времени пришел конюший и стал удивляться на мой цвет, он даже казался огорченным.

– И в кого такая уродина, – сказал он, – генерал его теперь не оставит в заводе. Эх, Баба, посадила ты меня, – обратился он к моей матери. – Хоть бы лысого ожеребила, а то вовсе пегого!

Мать моя ничего не отвечала и, как всегда в подобных случаях, опять вздохнула.

– И в какого черта он уродился, точно мужик, – продолжал он, – в заводе нельзя оставить, срам, а хорош, очень хорош, – говорил и он, говорили и все, глядя на меня. Через несколько дней пришел и сам генерал посмотреть на меня, и опять все чему-то ужасались и бранили меня и мою мать за цвет моей шерсти.

«А хорош, очень хорош», – повторял всякий, кто только меня видел.

До весны мы жили в маточной все порознь, каждый при своей матери, только изредка, когда снег на крышах варков стал уже таять от солнца, нас с матерями стали выпускать на широкий двор, устланный свежей соломой. Тут в первый раз я узнал всех своих родных, близких и дальних. Тут из разных дверей я видел, как выходили с своими сосунками все знаменитые кобылы того времени. Тут была старая Голанка, Мушка – Сметанкина дочь, Краснуха, верховая Доброхотиха, все знаменитости того времени, все собирались тут с своими сосунками, похаживали по солнышку, катались по свежей соломе и обнюхивали друг друга, как и простые лошади. Вид этого варка, наполненного красавицами того времени, я не могу забыть до сих пор. Вам странно думать и верить, что и я был молод и резв, но это так было. Тут была эта самая Вязопуриха, тогда еще годовалым стригунчиком – милой, веселой и резвой лошадкой; но, не в обиду будь ей сказано, несмотря на то, что она редкостью по крови теперь считается между вами, тогда она была из худших лошадей того приплода. Она сама вам подтвердит это.

Пестрота моя, так не нравившаяся людям, чрезвычайно понравилась всем лошадям; все окружили меня, любовались и заигрывали со мною. Я начал уже забывать слова людей о моей пестроте и чувствовал себя счастливым. Но скоро я узнал первое горе в моей жизни, и причиной его была мать. Когда уже начало таять, воробьи чирикали под навесом и в воздухе сильнее начала чувствоваться весна, мать моя стала переменяться в обращении со мною. Весь нрав ее изменился; то она вдруг без всякой причины начинала играть, бегая по двору, что совершенно не шло к ее почтенному возрасту; то задумывалась и начинала ржать; то кусала и брыкала в своих сестер-кобыл; то начинала обнюхивать меня и недовольно фыркать; то, выходя на солнце, клала свою голову чрез плечо своей двоюродной сестре Купчихе и долго задумчиво чесала ей спину и отталкивала меня от сосков. Один раз пришел конюший, велел надеть на нее недоуздок, – и ее повели из денника. Она заржала, я откликнулся ей и бросился за нею; но она и не оглянулась на меня. Конюх Тарас схватил меня в охапку, в то время как затворяли дверь за выведенной матерью. Я рванулся, сбил конюха в солому, – но дверь была заперта, и я только слышал все удалявшееся ржание матери. И в ржании этом я уже не слышал призыва, а слышал другое выражение. На ее голос далеко отозвался могущественный голос, как я после узнал, Доброго первого, который с двумя конюхами по сторонам шел на свидание с моею матерью. Я не помню, как вышел Тарас из моего денника: мне было слишком грустно. Я чувствовал, что навсегда потерял любовь своей матери. И все оттого, что я пегий, думал я, вспоминая слова людей о своей шерсти, и такое зло меня взяло, что я стал биться об стены денника головой и коленами – и бился до тех пор, пока не вспотел и не остановился в изнеможении.

Через несколько времени мать вернулась ко мне. Я слышал, как она рысцой и непривычным ходом подбегала к нашему деннику, по коридору. Ей отворили дверь, я не

узнал ее, как она помолодела и похорошела. Она обнюхала меня, фыркнула и начала гоготать. По всему выражению ее я видел, что она меня не любила. Она рассказывала мне про красоту Доброго и про свою любовь к нему. Свидания эти продолжались, и между мною и матерью отношения становились холоднее и холоднее.

Скоро нас выпустили на траву. С этой поры я узнал новые радости, которые мне заменили потерю любви моей матери. У меня были подруги и товарищи, мы вместе учились есть траву, ржать также, как и большие, и, подняв хвосты, скакать кругами вокруг своих матерей. Это было счастливое время. Мне все прощалось, все меня любили, любовались мною и снисходительно смотрели на все, что бы я ни сделал. Это продолжалось недолго. Тут скоро случилось со мной ужасное. – Мерин вздохнул тяжело-тяжело и пошел прочь от лошадей.

Заря уже давно занялась. Заскрипели ворота, вошел Нестор. Лошади разошлись. Табунщик оправил седло на мерине и выгнал табун.

### **Конфликт как основа пьесы. Тренинг обнаружения конфликта**

В главе, посвященной сквозному действию пьесы, говорилось, что всякое действие неизбежно встречает противодействие – на этом и строится конфликт пьесы. Без конфликта сценическое произведение просто не может существовать.

Каждая минута, каждая секунда сценического действия есть непрерывный поединок. Режиссеру нужно помнить, что вообще не существует сценической жизни вне конфликта. [8]

Часто конфликт понимается как открытое противостояние. Однако и в жизни, и на сцене даже явные враги редко вступают в открытый спор. Особенности всякого драматического произведения таковы, что основной движущей силой действия является скрытый конфликт, который лишь в редких случаях выплескивается наружу. Собственно, для возникновения конфликта нужно немного – чтобы «то, чего хочет один, встречало препятствие со стороны всякого другого». На первый взгляд, определение конфликта не составляет никакой проблемы: для этого всего лишь нужно выявить мотивировки и желания каждого персонажа. Часто это выражено явно, посредством авторских ремарок или в тексте самого персонажа. Однако истинный конфликт лежит гораздо глубже, и порой заключается вовсе не в том, о чем подумал режиссер или актер.

Теоретически мы все это прекрасно понимаем, но на практике мы часто довольствуемся тем, что у нас на сцене два человека просто «правдоподобно» беседуют. Вроде похоже на жизнь. Вроде правдиво. Не всякий же диалог – обязательно скандал, спор. Отнюдь нет. И мы удовлетворяемся схожестью с жизнью и тем самым грешим против главного положения системы, против требования обнаружить конфликт, без которого невозможна даже самая идиллическая сцена.



Если в сцене разыгрывается конфликт, это не значит, что актеры должны бросаться в рукопашную. Вы можете поссориться из-за того, что вам выбрать: вишневый пирог или шоколадный торт... Или куда вы поедете в отпуск: в Рим или Париж. Думайте не столько о конфликте, сколько о препятствии.

Эд Хуке. Актерский тренинг

Мы не имеем права поверхностно понимать конфликт только как столкновение диаметрально противоположных точек зрения. Конфликт – гораздо более сложное понятие. Разные позиции в споре, разные предлагаемые обстоятельства, в которых существуют люди, не позволяют им вести свой спор в открытую, хотя он существует. Если же этот скрытый конфликт не будет обнаружен, если он не будет лежать в основе сцены, то о раскрытии верного действия не может быть речи. [8]

### **Обнаружение конфликта**

Чтобы в пьесе возник конфликт, нужно, чтобы в событии, в котором этот конфликт заложен, участвовало несколько человек. Даже в пьесах, где участвует лишь один актер,

существует конфликт – он возникает между основным персонажем (рассказчиком) и теми лицами, о которых он рассказывает.

Конфликт всегда действует через факт, событие. Именно событие является тем ключом, который заводит механизм «часовой бомбы» конфликта. Событие, с которого начинается конфликт пьесы, называется действенным фактом, то есть таким фактом, который заставляет всех действующих лиц действовать. Таким образом, конфликт обнаруживается через действие.

Конечно, легче всего обнаружить физическое действие в сцене, где существует открытый конфликт, да еще когда он выражен в прямом физическом столкновении. Здесь физическое действие очевидно, конфликт выражен явно. А когда цепь физических действий, которая должна быть выражена в поединке, глубоко скрыта?

Необходимо создать партитуру жизни каждого образа через сплошную цепь внутренних конфликтов, партитуру, которая вскрывает столкновение групп, действие и контрдействие. Только тогда спектакль может считаться построенным... [5]





Я заметил, что вы часто поворачиваетесь к партнеру по сцене спиной. Вы не чувствуете, что напряжение испаряется, когда вы это делаете? Вы можете поворачиваться спиной, но ваша задача – показать конфликт, а не отвернуться от него. Если вы физически отворачиваетесь, вам нужно одновременно постараться наполнить момент эмоциями.

Эд Хуке. Актерский тренинг

Бывают пьесы эмоционально насыщенные, с водоворотом событий, каждое из которых может стать «родоначальником» конфликта. А бывают пьесы, в которых все протекает на первый взгляд спокойно, и конфликт не выражается явно до самого финала. Георгий Александрович писал:

Трудность заключается в том, чтобы обнаружить за текстом пьесы единственно возможный конфликт, а это не так просто. Актера на первом этапе работы сразу тянет на внешнее выражение текста, на интонационную окраску независимо от конфликта, его тянет к старым привычкам, по существу, уводящим от художественной цели...

Если каждому персонажу дана конфликтная линия, при самом пассивном порой сценическом выражении, это поможет создать атмосферу сцены через совершенно различные внутренние ходы. У каждого персонажа надо найти суть конфликта, выражающего содержание образа. В соответствии с этим создается атмосфера и линия поведения каждого из действующих лиц. [8]

Не каждый драматург заключает конфликт в оболочку ярких событий, происшествий. Многие авторы предпочитают скрывать конфликт под оболочкой видимого благополучия, даже счастья. В подобном произведении не так-то легко понять сверхзадачу (понимаемую как основную идею произведения), верно определить жанр. Георгий Александрович Товстоногов рекомендовал в таких случаях заменять термин «событие» термином «ведущее предлагаемое обстоятельство». Как верно заметил А. М. Поламишев, «суть „действенного факта“ иногда ближе к обыденному „предлагаемому обстоятельству“, нежели к выходящему из ряда вон „происшествию“».

//-- Контрольные вопросы: --//

- Что такое конфликт?
- Чем он отличается от факта, события, происшествия?
- Благодаря чему возникает конфликт в пьесе?
- Как обнаружить конфликт в пьесах разных жанров?

//-- Тренинговое задание № 15 --//

В качестве тренингового задания к этой главе мы предлагаем вам запись урока Г. А. Товстоногова, где он учит студентов обнаруживать конфликт в произведениях разных жанров.

Ознакомьтесь с уроком, а затем прочитайте отрывок, о котором шла речь. Согласны ли вы с Товстоноговым и его учениками? Нет ли в данном отрывке другого подтекста, который бы мог вскрыть другой уровень конфликта? Запишите свои мысли в дневник.

Из книги «Георгий Товстоногов.

Репетирует и учит»

Товстоногов. Ну что ж, как вы определили конфликт сцены?

Евгений А. Говоруха-Отрок почти не говорит с Ма-рюткой...

Товстоногов. Как это? По вашему, здесь нет конфликта?

Евгений А. По результату – поначалу идиллия.

Товстоногов. По результату – возможно, а по процессу? Действительный анализ вы начали делать? Определили событийный ряд? Как вы назвали события?

Евгений А. Второе событие я назвал «Враги». Первое затрудняюсь определить, потому что, с одной стороны, я знаю, что мне необходимо. С другой – сомневаюсь, можно ли это осуществить на сцене? В каких доступных пределах? И, если нельзя, надо искать что-то другое, а что – пока не могу решить.

Товстоногов. Что же такое происходит в начале, что невозможно осуществить на сцене?

Евгений А. Отрывок начинается с их близости.

Товстоногов попросил дать ему книгу, снял очки, приблизил текст к глазам и, шевеля губами, прочел про себя начало.

Евгений А. Как сыграть близость, пока не знаю, но мне нужно начать сцену с нее. Со страстной и в доступных сценических пределах откровенной близости. Мне нужны супруги, которые не несколько дней, а как бы много лет прожили вместе.

Товстоногов. А вам не кажется, что одно исключает другое?

Евгений А. что именно?

Товстоногов. Супруги, прожившие много лет, не исключают страстную близость?

Евгений А. Не знаю, мне так не кажется.

Товстоногов. Ну хорошо, продолжайте.

Евгений А. Откуда возникла эта страсть? Конечно, только на этом острове, в этих условных обстоятельствах.

Но Говорухо стал жить с Марюткой не только потому, что на острове одна женщина. Ее духовный потенциал – открытие для него! Кроме того, важно, что и у него есть идеалы, которые затаились, несмотря на то, что их подкосило Время перелома эпохи. И у него есть нерастраченные, никому не нужные колоссальные силы.

Товстоногов. Где это подтверждается материалом?

Евгений А. Если вы вспомните начало рассказа, то там отряд с пленным офицером идет по пустыне. Все смертельно устали, а он несгибаем. Его воля управляет телом. Мне кажется, автор подсказывает характер персонажа, его сквозное самочувствие. Замкнут, сосредоточен на своем внутреннем мире. Человек – загадка. И вот в первый раз в жизни этот офицер, не привыкший хныкать, стонать, делиться с кем-либо тем, что у него там внутри творится, в порыве любовной страсти раскрылся перед ней. Первое событие «Близость», но это не совсем точное название.

Товстоногов. Ну. И разве здесь уже нет конфликта между ними?

Евгений А. Нет.

Товстоногов. А разве есть сцены вне конфликта?

Евгений А. Я пока не могу его обнаружить.

Товстоногов. Все ваши поиски должны быть направлены на обнаружение конфликта. Вы назвали второе событие «Враги». Так разве врагами они стали от столкновения с каким-то внешним фактом?

Евгений А. Нет.

Товстоногов. Значит, конфликт уже назревал изнутри?

Евгений А. Видимо.

Товстоногов. Отчего же здесь произошел перелом? Какое обстоятельство создало новое событие? Что к нему привело? Какой импульс вызвал его: почему вдруг из внешне идиллических отношений развернулся скандал? Что послужило поводом к тому, что Марютка очерилась и ударила его по физиономии?

Евгений А. А это здесь – я уверен – нельзя точно определить.

Товстоногов. Тогда это нельзя играть! Как может актер жить на площадке, если у него не определено существование? Не понимаю, как вы на третьем курсе обучения можете говорить такое, Женя? Меня огорчает не то, что вы не можете точно определить действие – это полбеда, а то, что вы говорите: конфликт определить нельзя! Этот ваш ход рассуждений не достоин студента режиссерского курса!

Евгений А. Но в самом начале...

Товстоногов. Ни секунды!

Евгений А. А то, что в любой идиллии должен быть конфликт – это ясно...

Кацман. Борьба!

Евгений А. Но как обнаружить конфликт в любовной сцене?

Кацман. Борьбу! Борьбу, Женя! Мы же говорили, что борьба идет непрерывно!

Товстоногов. Подождите, Аркадий Иосифович, дайте мне студентов послушать, с вами мы можем и дома поговорить!

Евгений А. Какой конфликт в любовной сцене? Ведь классовые различия в любви не проявляются...

Товстоногов. Представим себе такую ситуацию. Море. Пляж. Мужчина и женщина. Классовых различий нет. Вечер. Пляж опустел. Стемнело. Идет страстная любовная сцена. Представили? И что, в ней нет конфликта?

Кацман. Борьбы, Георгий Александрович, борьбы.

Кацман стал что-то активно нашептывать Товстоногову.

Товстоногов. Аркадий Иосифович! Давайте прекратим путаницу в терминологии! Борьба и есть процесс развития конфликта! Конфликт как столкновение идей, мировоззрений реализуется в локальной борьбе! И студенты третьего режиссерского курса это прекрасно знают! Во всяком случае, должны знать!

Хемингуэй, «Кошка под дождем», помните? Принести кошку в номер гостиницы или нет? Вот все, что решается в этом рассказе! И что, там нет конфликта? Или классический пример: «Ромео и Джульетта», сцена под балконом. Нет конфликта?

И, кстати, возвращаясь к «Сорок первому». Для меня сомнительно, что сцена начинается со страстной близости. Пыл и эротическое влечение ушли в прошлое.

Евгений А. Почему, Георгий Александрович?

Товстоногов. Да потому что я только что прочел Лавренева. Что Марюшка у автора делает? Чистит рыбу. А у Говорухи-Отрока язвы на деснах. Если пыл страсти, то о язвах не думаешь. Никакого ощущения безоблачного счастья!

И разве Говорухо к ней обращается? Это же, по сути, монолог! Раньше, рассказывая ей про Робинзона, он подыскивал слова, чтобы она смогла представить себе, увидеть им рассказанное. А теперь? Он же выдал себя тем, что считает Марюшку недостойной что-либо воспринять! Он разговаривает с ней, как с неодушевленным предметом. Разве она не

настораживается? Разве она не понимает, что возникла диссонирующая нота в их отношениях?

Евгений А. Она это чувствует.

Товстоногов. А как же! Он же не воспринимает ее как личность, которая может иметь хоть какие-то позиции! Теперь надо найти поворотное обстоятельство. Если поначалу в первом куске не близость, а напротив, они разобщены, то что же дальше? У него начинается процесс ее постижения. И высшая точка создает ситуацию, при которой он узнает, что она понимает его. Он обалдел не столько потому что она ударила его, а оттого, что поняла! Оказывается, поняла! Вот высший признак оценки! Вот главное обстоятельство!

Евгений А. А разве не может быть так, что именно возникшая близость дала повод для его откровения?

Товстоногов. Тогда получится нелепая сцена.

Евгений А. Не понимаю, почему?

Товстоногов. Потому что свойство умного человека понимать, с кем ты говоришь. В чем парадокс сцены? Не рассчитывая на ее понимание, он узнает, что Марютка прекрасно его поняла. А иначе он полный дурак!

Евгений А. Все-таки не понимаю, Георгий Александрович, почему он не может рассчитывать на ее понимание? Разве он не может искать у нее сочувствия?

Товстоногов. А разве Марютка нужна Говорухо-Отроку в его представлении о своем будущем? И эта сцена, и весь рассказ о том, что ее любимый человек оказывается врагом.

Евгений А. Разве? Он же враг для нее с самого начала.

Кацман. Был врагом. А потом, неожиданно для себя самой, она увидела в нем дорогого и родного человека! Прелесть рассказа в том, что враги могут не только договориться, а даже полюбить друг друга. Но, оказывается, мир таков, что любви вне этого острова быть не может.

Товстоногов. Причем важно, что у них разная природа этого чувства. У нее сильнее, чем у него. Ей даже в мыслях трудно признаться себе, что с ней будет, если она его потеряет? Конец жизни. Трагедия. Для него – нет. Я не отрицаю, что она ему нравится, что он ею увлечен. Но если потеряет ее, то жаль, но увы... Не более.

Алексей Л. Что нам дает различие в их любви?

Товстоногов. Если бы любовь была обоюдная, равноценная, то Лавреневу не потребовались бы такие условные обстоятельства. Достаточно малейшего сдвига, одного неверного шага, и последует разрушение любви.

Алексей Л. И все-таки непонятно, почему он не может строить планы на будущее, включая в них и ее?

Товстоногов. Вы можете представить себе петербургский салон и его с ней там? Да он сгорит со стыда! И за нее будет неудобно, и за себя! Да он ее вышвырнет оттуда! А она будет им гордиться в любых обстоятельствах! Почему я на этом настаиваю? Нельзя зачеркивать достоверность среды, где он рос, воспитывался, формировался. Все это, в конечном счете, и влияет на разрыв. Я думаю, что мы застаем его в момент охлаждения к ней. И все обстоятельства приготовлены к будущему разрыву.

О чем идет речь в первом куске? Прошла длительная часть медового месяца. Наметилось размежевание, а не соединение. Он уже не считается с Марюткой как с интеллектуальной единицей. Говорухо уверен, что Марютка первобытная. Но оказывается, нет? И тут выступает центральная тема рассказа: мнимые ценности и подлинные. За чем мы следим, читая рассказ? За развитием каких событий? Сначала детский рисунок: красные и белые. Как в «Неуловимых мстителях», помните? Потом, нет, не стандартно: она – фанатичка, а в нем – духовное начало. Симпатии на его стороне. Сходятся, и постепенно его преимущества обесцениваются. А в ней обнаруживается цельность. Ее духовный потенциал оказывается глубже.

Борис Лавренев.

Сорок первый

Сорок первым должен был стать на Марюткином смертном счету гвардии поручик Говоруха-Отрок. А стал первым на счету девичьей радости. Выросла в Марюткином сердце неумная тяга к поручику, к тонким рукам его, к тихому голосу, а пуще всего

к глазам необычайной сини. От нее, от сини, светлела жизнь. Забывалось тогда невеселое море Арал, тошнотный вкус рыбьей солони и гнилой муки, расплывалась бесследно смутная тоска по жизни, мечущейся и грохочущей за темными просторами воды. Днем делала обычное дело, пекла лепешки, варила очертевший балык, от которого припухали уже круглыми язвочками десны, изредка выходила на берег высматривать, не закрылится ли косым летом ожидаемый парус. Вечером, когда скатывалось с повесневшего неба жадное солнце, забивалась в свой угол на нарах, жалась, лапталась, к поручикову плечу. Слушала.

Много рассказывал поручик. Умел рассказывать.

Дни уплывали медленные, маслянистые, как волны.

Однажды, занежась на пороге хибарки, под солнцем, смотря на Марюткины пальцы, с привычной быстротой обдиравшие чешую с толстенького сазана, сказал поручик, зажмурясь и пожав плечами:

– Хм... Какая ерунда, черт побери!..

– О чем ты, милоч?

– Ерунда, говорю... Жизнь вся – сплошная ерунда. Первичные понятия, внушенные идеи. Вздор! Условные значки, как на топографической карте. Гвардии поручик?.. К черту гвардии поручика. Жить вот хочу. Прожил двадцать семь лет и вижу, что на самом деле вовсе еще не жил. Денег истратил кучу, метался по всем странам в поисках какого-то идеала, а под сердцем все сосала смертная тоска от пустоты, от неудовлетворенности. Вот и думаю: если бы кто-нибудь мне сказал тогда, что самые наполненные дни проведу здесь, на дурацком песчаном блине, посреди дурацкого моря, ни за что бы не поверил.

– Как ты сказал, какие дни-то?

– Самые наполненные. Не понимаешь? Как бы тебе это рассказать понятно? Ну, такие дни, когда не чувствуешь себя враждебно противопоставленным всему миру, какой-то отделенной для самостоятельной борьбы частицей, а совершенно растворяешься в этой вот, – он широко обвел рукой, – земной массе. Чувствую сейчас, что слился с ней нераздельно. Ее дыхание – мое дыхание. Вот прибой дышит: шурф... шурф... Это не он дышит, это я дышу, душа моя, плоть.

Марютка отложила нож.

– Ты вот говоришь по-ученому, не все слова мне вняты. А я по-простому скажу – счастливая я сейчас.

– Разными словами, а выходит одно и то же. И сейчас мне кажется: хорошо б никуда не уходить с этого нелепого горячего песка, остаться здесь навсегда, плавиться под мохнатым солнцем, жить зверюгой радостной.

Марютка сосредоточенно смотрела в песок, будто припоминая что-то нужное. Виновато, нежно засмеялась.

– Нет... Ну его!.. Я здесь не осталась бы. Лениво больно, разомлеть под конец можно. Счастья своего и то показать некому. Одна рыба дохлая вокруг. Скорей бы рыбаки на лову собирались. Поди, конец марта на носу. Стосковалась я по живым людям.

– А мы разве не живые?

– Живые-то живые, а как муки на неделю осталась самая гниль, да цинга заест, тогда что запоешь? А кроме того, ты возьми в толк, миленький, что время не такое, чтобы на печке сидеть. Там наши, поди, бьются, кровь проливают. Каждая рука на счету. Не могу я в таком случае в покое прохладиться. Не затем армейскую клятву давала.

Поручиковы глаза всколыхнулись изумленно.

– Ты что же? Опять в солдаты хочешь?

– А как же?

Поручик молча повертел в руках сухую щепочку, отодранную от порога.

Пролил слова ленивым густым ручейком:

– Чудачка! Я тебе вот что хотел сказать, Машенька: очертенела мне вся эта чепуха. Столько лет кровищи и злобищи. Не с пеленок же я солдатом стал. Была когда-то и у меня человеческая, хорошая жизнь. До германской войны был я студентом, филологию изучал, жил милыми моими, любимыми, верными книгами. Много книг у меня было. Три стенки в комнате доверху в книгах. Бывало, вечером за окном туман петербургский сырой лапой хватает людей и разжевывает, а в комнате печь жарко натоплена, лампа под синим абажуром. Сядешь в кресло с книгой и так себя почувствуешь, как вот сейчас, без всяких забот. Душа цветет, слышно даже, как цветы шелестят. Как миндаль весной, понимаешь?

– М-гм, – ответила Марютка, насторожившись.

– Ну, и в один роковой день это лопнуло, разлетелось, помчалось в тартарары... Помню этот день, как сейчас. Сидел на даче, на террасе, и читал книгу даже, помню. Был грозный закат, багровый, заливал все кровавым блеском. С поезда из города приехал отец. В руке газета, сам взволнован. Сказал одно только

слово, но в этом слове была ртутная, мертвая тяжесть... Война. Ужасное было слово, кровавое, как закат. И отец прибавил: «Вадим, твой прадед, дед и отец шли по первому зову родины. Надеюсь, ты?..» Он не напрасно надеялся. Я ушел от книг. И ушел ведь искренне тогда...

– Чудило! – кинула Марютка, пожав плечами. – Что же, к примеру, если мой батька в пьяном виде башку об стенку раз– гвоздил, так и я тоже обязана бабахаться? Что-то непонятно мне такое дело.

Поручик вздохнул.

– Да... Вот этого тебе не понять. Никогда на тебе не висел этот груз. Имя, честь рода. Долг... Мы этим дорожили.

– Ну?.. Так я своего батьку покойника тоже люблю крепко, а коли ж он пропойца дурной был, то я за его пятками тюпать не обязана. Послал бы прадедушку к прабабушке!

Поручик криво и зло усмехнулся.

– Не послал. А война доконала. Своими руками живое сердце свое человеческое на всемирном гноище, в паршивой свалке утопил. Пришла революция. Верил в нее, как в невесту... А она... Я за свое офицерство ни одного солдата пальцем не тронул, а меня дезертиры на вокзале в Гомеле поймали, сорвали погоны, в лицо плевали, сортирной жижей вымазали. За что? Бежал, пробрался на Урал. Верил еще в родину. Воевать опять за погранную родину. За погоны свои обещанные. Повоевал и увидел, что нет родины, что родина такая же пустошь, как и революция. Обе кровушку любят. А за погоны и драться не стоит. И вспомнил настоящую, единственную человеческую родину – мысль.



Книги вспомнил, хочу к ним уйти и зарыться, прощения у них выпросить, с ними жить, а человечеству за родину его, за революцию, за гноище чертово – в харю наплевать.

– Так-с!.. Значит, земля напополам трескается, люди правду ищут, в кровях мучаются, а ты байбаком на лавке за печью будешь сказки читать?

– Не знаю... И знать не хочу, – крикнул иступленно поручик, вскакивая на ноги. – Знаю одно – живем мы на закате земли. Верно ты сказала: «напополам трескается». Да, трескается, трещит старая сволочь! Вся опустошена, выпотрошена. От этой пустоты и гибнет. Раньше была молодой, плодоносной, неизведанной, манила новыми странами, неисчислимыми богатствами. Кончилось. Больше открывать нечего. Вся человеческая хитрость уходит на то, чтобы сохранить накопление, протянуть еще века, года, минутки. Техника. Мертвые числа. И мысль, обеспложенная числами, бьется над вопросами истребления. Побольше истребить людей, чтоб оставшимся на долгие хватило набить животы и карманы. К черту!.. Не хочу никакой правды, кроме своей. Твои большевики, что ли, правду открыли? Живую человеческую душу ордером и пайком заменить? Довольно! Я из этого дела выпал! Больше не желаю пачкаться!

– Чистотел? Белоручка? Пусть другие за твою милость в дерме покопаются?

– Да! Пусть! Пусть, черт возьми! Другие – кому это нравится. Слушай, Маша! Кактолько отсюда выберемся, уедем на Кавказ. Есть у меня там под Сухумом дачка маленькая. Заберусь туда, сяду за книги, и все к черту. Тихая жизнь, покой. Не хочу я больше правды – покоя хочу. И ты будешь учиться. Ведь хочешь же ты учиться? Сама жаловалась, что неученая. Вот и учись. Я для тебя все сделаю. Ты меня от смерти спасла, а это незабвенно.

Марютка резко встала. Прощедела, как ком колючек бросила:

– Значит, мне так твои слова понимать, чтобы завалиться с тобой на пуховике спариваться, пока люди за свою правду надрываются, да конфеты жрать, когда каждая конфета в кровях перепачкана? Так, что ли?

– Зачем же так грубо? – тоскливо сказал поручик.

– Грубо? А тебе все по-нежненькому, с подливочкой сахарной? Нет, погоди! Ты вот большевицкую правду хаял. Знать, говоришь, не желаю. А ты ее знал когда-нибудь? Знаешь, в чем ей суть? Как потом соленым да слезами людскими пропитана?

– Не знаю, – вяло отозвался поручик. – Странно мне только, что ты, девушка, огрубела настолько, что тебя тянет идти громить, убивать с пьяными, вшивыми ордами.

Марютка уперлась ладонями в бедра. Выбросила:

– У их, может, тело завшивело, а у тебя душа насквозь вши вая! Стыдоба меня берет, что с таким связалась. Слизняк ты, мо крица паршивая! Машенька, уедем на постельке

валяться, жить тихонько, – передразнила она. – Другие горбом землю под новь распахивают, а ты? Ах и \*censored\*н же сын!

Поручик вспыхнул, упрямо сжал тонкие губы.

– Не смей ругаться!.. Не забывайся, ты... хамка!

Марютка шагнула и поднятой рукой наотмашь ударила поручика по худой, небритой щеке.

Поручик отшатнулся, затрясся, сжав кулаки. Выплюнул отрывисто:

– Счастье твое, что ты женщина! Ненавижу... Дрянь! И скрылся в хибарке.

Марютка растерянно посмотрела на зудящую ладонь, махнула рукой и сказала неведомо кому:

– Ишь до чего нравный барин! Ах ты, рыба холера!

### **Психология актера и зрителя. Сценическая атмосфера. Тренинг восприятия**

Говорят, что театр начинается с вешалки. Нам думается, он начинается гораздо раньше – с того самого момента, когда зритель откроет входную дверь и шагнет в вестибюль. Именно здесь – начало тому магическому «если бы», которое способно как по волшебству преображать реальность и вводить зрителя в мир, созданный режиссером на сцене.

Если взглянуть на театральную игру отстраненным, холодным взглядом, если оценивать театр умом, не зажженным творческим огнем, то перед нами предстанет, в общем-то, довольно примитивное зрелище. Картон, дерево и ткань декораций; чужие фразы, чужие мысли, чужие действия на сцене; чужие люди в зале: много чужих людей. Ничто не тронет воображения, ничто не согреет сердце.

Театр невозможен без восприятия. Театр невозможен без воображения. И здесь мы говорим не только о воображении режиссера и актера. Театр невозможен без зрительского воображения – и это подчеркивал сам Товстоногов, говоря о том, что если у зрителя не будет воображения, то театр теряет смысл, ему просто не к чему обращаться. Но кроме воображения у зрителя должна присутствовать такая вещь, как добровольная сдача, согласие принять те условности, те предполагаемые обстоятельства, которые предлагает ему театр. Вот почему даже самый великий режиссер перед спектаклем волнуется о том, как примет его сегодняшний зритель. Театр – искусство условное. Можно создать гениальный спектакль, но если зритель не захочет входить в эту условность – постановка провалится. «Нередки случаи, – замечал Товстоногов, – когда явно интересный спектакль воспринимается человеком, которому, как вам кажется, он должен был понравиться, не так, как вы ожидали. Я отношу это за счет настроя на произведение. Есть теория установки в психологии. Организму свойственно определенным образом настраиваться на окружающую его действительность. И к температуре, и к внешним раздражителям человек определенным образом приспособливается всем своим психофизическим

аппаратом. Это приспособление может происходить и воображаемо». Но что же такое – это приспособление? Как его добиться?

### **Восприятие актера и зрителя. Настройка восприятия. Что такое атмосфера театра**

Итак, не надо недооценивать зрителя, обвинять его в холодности и отсутствии воображения. Важен настрой, состояние. Товстоногов нередко говорил о том, что нельзя смотреть спектакль, не настроившись на него.

Когда мне не нравится спектакль, это не всегда бывает потому, что он плох. Бывает и так, что я принес из жизни что-то такое, что настроило меня определенным образом по отношению к тому, что происходит на сцене. Стало быть, в нас происходят сложные психологические процессы – и все это отражается и на самом творчестве, и на восприятии произведения искусства. Очень важно, в какой обстановке вы читаете пьесу... [3]

Кажется, что внутреннее состояние зрителя – это то, что не зависит ни от актеров, ни от режиссера. Однако это не совсем так. В театре должна быть особая атмосфера, которая с первых же минут пребывания зрителя в театре проникает в его душу и подготавливает его к восприятию пьесы.

Вспоминая о том, как он выбирал театр для работы, Олег Басилашвили рассказывал, что он ориентировался именно на атмосферу, которая царила во МХАТе:

У каждого спектакля была своя атмосфера, особенно у чеховских. Эта атмосфера буквально «лилась» со сцены. В этих спектаклях не играли, нет, – было ощущение абсолютно реальной жизни... Открывался занавес в «Трех сестрах», и ты оказывался в странной атмосфере радости и печали. Еще никто не произнес ни одного слова, еще только прозвучало «Отец умер ровно год назад...», но ты уже был захвачен непонятно откуда взявшимся настроением... Лишь когда я увидел (в БДТ) «Пять вечеров», «Лису и виноград», на меня вдруг пахнуло Художественным театром. Это было очень родственно моим юношеским впечатлениям от МХАТа. Достоинство театра, отсутствие пустоты, сценической пыли, уважение, и вместе с тем густая, знакомая мне атмосфера театра – это в БДТ было. Конечно, я сразу понял, что хочу именно в этот театр... Мне сразу захотелось быть именно там, в завораживающем мире его спектаклей... [7]

Эта атмосфера в первую очередь, зависит от всего театрального коллектива. «Настройка» зрителя невозможна без настройки актеров. Настройка эта происходит воображаемо. При помощи образов, воспоминаний, ассоциаций происходит приспособление к определенному типу условных обстоятельств. Воображение заставляет работать психику, вырабатывая именно те эмоции, ощущения и действия, которые нужны в данный момент в данном спектакле. О механизме этого приспособления Товстоногов писал:

Я работал в театральном институте в Тбилиси. Крупный грузинский психолог проводил опыт, о котором я хочу рассказать. Человек закрывал глаза, вытягивал обе ладони, и ему давали в руки два одинаковых шарика, деревянных или металлических, – одной формы и

равного веса. Потом спрашивали: где тяжелее? Он отвечал, что вес равный. Затем в одну руку ему давали шарик тяжелее. Спрашивали: тяжелее? Он отвечал: тяжелее. Затем давали опять первый шарик и спрашивали: тяжелее? Он отвечал: тяжелее. Почему? Организм приспособился к тяжести и уже не ощущал разницы. Настройка организма произошла не непосредственно, а через воображение... На этом строится искусство. Человек, которому это от природы не свойственно, не годится к артистической деятельности. Человек, у которого воображение умозрительно, не может воздействовать на других. [3]

В другом месте Товстоногов говорит:

Для разных категорий зрителей должны быть и разные варианты «условий игры»... Без современных зрителей не может быть современного театра. Современный зритель – неперенный и обязательный участник не только вечернего спектакля, но и сегодняшней утренней репетиции, замысла вашего будущего спектакля. [3]



Без современных зрителей не может быть современного театра.

Г. Товстоногов

### **Атмосфера спектакля**

Как и многие другие выдающиеся мастера сцены, Товстоногов считал, что

вне атмосферы не может быть образного решения. Атмосфера – это эмоциональная окраска, непременно присутствующая в решении каждого момента спектакля». На первый взгляд кажется, что атмосфера – слишком размытое и абстрактное понятие, которое никак нельзя осуществить технически. Однако это не так. Каждый режиссер и каждый актер должен владеть приемами «настройки атмосферы». [3]

Для того чтобы выстраивать атмосферу в спектакле, нужно уметь создавать ее и в повседневной жизни. Для этого необходимо постоянно тренировать свое чувство атмосферы, искать ее в каждом пейзаже, в каждой обстановке. Библиотека, больница, уличное кафе, концертный зал, кладбище, переполненный трамвай – все это имеет свою неповторимую атмосферу, которую важно учиться чувствовать, в которой нужно учиться существовать. Актер должен превратиться в один большой орган чувств, воспринимать окружающую его атмосферу, слушать ее, как музыку. Эта музыка атмосферы, по словам Михаила Чехова,

...меняет для него ту же мелодию, делая ее то мрачной и темной, то полной надежд и радости. Тот же знакомый ему пейзаж «звучит» для него иначе в атмосфере тихого весеннего утра или в грозу и бурю. Много нового узнает он через это звучание, обогащая

свою душу и пробуждая в ней творческие силы. Жизнь полна атмосфер, то только в театре режиссеры и актеры слишком часто склонны пренебрегать ею. [11]



Для того чтобы выстраивать атмосферу в спектакле, нужно уметь создавать ее и в повседневной жизни.

Атмосферу спектакля надо сперва почувствовать, а потом уже – начинать выстраивать. Товстоногов вспоминал, как создавалась та неповторимая атмосфера в спектакле «Три сестры», которая с первых же мгновений покоряла зрителя. Эта пьеса – одна из самых сложных для создания атмосферы. В ней нет «борьбы двух лагерей, борьба в ней незримая, главный противник в пьесе не называется. Любя своих героев,

Чехов ненавидел тупую, бессмысленную жизнь, которая породила и их трагическую бездеятельность, и их пассивность, безволие и, в конечном счете, их равнодушие... Мы стремились противопоставить жизнь и идеалы и выразить это сценически через сочетание контрастных ходов. Вот почему мы добивались, чтобы первый акт был по атмосфере беззаботно светлым, чтобы во втором возникало ощущение зябкости, холода, чтобы атмосфера третьего акта была как бы пропитана духотой и гарью пожара, чтобы в самом воздухе его ощущалась охватившая всех тревога. И как логическое завершение трагедии воспринималась бы стеклянная прозрачность последнего акта. Мы искали этого соединения в каждом образе, в каждой сцене, и порой для нас самих оно открывалось совершенно неожиданно. Мы не ставили перед собой задачу ни специально переосмыслить Чехова, ни удивить мир неожиданностью прочтения "Трех сестер", мы стремились лишь к одному – раскрыть в произведении те мысли и чувства, которые делают Чехова необходимым и живым сегодня». [5]

Атмосфера – не просто настроение. Это определенный градус существования актеров в данной сцене, при котором каждый характер раскрывается в самой своей сути. Атмосфера – не во внешних признаках, не в настроении, а в отборе предлагаемых обстоятельств. Атмосфера не существует сама по себе, она является ведущим предлагаемым обстоятельством данной сцены, помогающим выявить внутреннее существо героев. Вне этой взаимосвязи разговоры об атмосфере останутся общим местом.

Атмосфера – понятие конкретное, осязаемое и режиссером контролируемое. Иногда говорят: все вроде хорошо, но не хватает атмосферы. Это чепуха, хотя такое суждение бытует даже среди профессионалов. Атмосфера понимается как некая дополнительная окраска, как аккомпанемент, как настроение, сопутствующее тому, что происходит. Это глубокое заблуждение. Атмосфера – это доведенная до предела логика, обостренная система предлагаемых обстоятельств, проявляющая зерно и существо сцены. [1]

### **Сценическая атмосфера и авторский замысел**

Правильно выстроенная сценическая атмосфера может идти только от правильно раскрытого авторского замысла. Здесь снова перед нами встают проблемы жанрового решения. Крайне важно уделять внимание авторским ремаркам – в них зачастую кроется главный тон сценической атмосферы. В своих воспоминаниях Товстоногов писал:

Известный режиссер музыкального театра Б. Покровский рассказал мне однажды, как он вошел на оркестровую репетицию «Евгения Онегина» и услышал, что знаменитый вальс в сцене ларинского бала звучит непривычно – неожиданно иронически. После репетиции он спросил у дирижера, как возникло такое своеобразное звучание? И тот объяснил, что во всех спектаклях в этом месте были приглушены ударные, отчего вальс делался лирическим. Когда же оркестр сыграл его так, как написано в партитуре Чайковского, вальс зазвучал громко и иронично, и – бал сразу стал провинциальным, а не балом «вообще», как это обычно бывает. Вот и нам надо прежде всего читать «партитуру» автора – оригинальную пьесу, а не чужой режиссерский ее экземпляр, где «приглушены ударные». С собственного отношения к первоисточнику и начинаются режиссерские открытия, но обнаружить их можно только изнутри пьесы, а не извне. [6]



В авторских ремарках зачастую кроется главный тон сценической атмосферы.

Атмосфера имеет прямое отношение к обстоятельствам времени и места действия. «Возьмите контраст действий у Пушкина в „Пире во время чумы“, – советовал Товстоногов. – События пьесы не имеют никакого отношения к чуме, но то, что действие происходит во время чумы, создает неожиданную атмосферу трагического».

Верно выстроенная атмосфера спектакля не только облегчает процесс творчества актеров. Она позволяет зрителю включиться в сценическое действие и стать со-творцом драматического произведения.

//-- Контрольные вопросы: --//

- Что такое восприятие актера и восприятие зрителя?
- Как восприятие зависит от психологической настройки?
- Что такое атмосфера?
- От чего она зависит?
- Что необходимо делать для создания верной атмосферы спектакля?

//-- Тренинговое задание № 16 --//

Прочитайте следующие отрывки из разных пьес. Постарайтесь проникнуть в атмосферу этих отрывков. Какими бы словами вы определили ее? Чем отличается атмосфера пьесы Володина от атмосферы пьесы Вампилова? Запишите свои ощущения.

А. М. Володин.

Пять вечеров.

Четвертый вечер

Вешалка, сундучок (из тех, что стоят в прихожей.) Звонит телефон. В накинутом на плечи пиджаке выходит Ильин, снял трубку.

Ильин. Да... Ленинград... Тимофеева?.. Сейчас. Миха, тебя. Эй, телефон!

Из комнаты выходит Тимофеев, всклокоченный, хмурый человек в пижаме. Хочет взять трубку, но в это время позвонили в дверь.

Тимофеев. Кто там?

Голос Тамары. Извиняюсь. Тимофеев Михаил здесь живет?

Тимофеев. Здесь.

Ильин панически замотал головой и замахал руками, опустил трубку на рычаг и пошел в комнату, от двери шепнув: «Меня здесь нет». Тимофеев открыл дверь. Вошла Тамара.

Тамара. Простите, не знаю вашего отчества. Я так поздно... Но бывает – приходится... Я хотела у вас справиться насчет Ильина, Александра Петровича.

Тимофеев(неопределенно). Александра Петровича?

Тамара(очень вежливо). Вы с ним в институте учились.

Тимофеев. Ах, Сашка! Да, учился. Он что, сейчас вам нужен? Немедленно?

Тамара. Нет, зачем же! Я только хотела спросить. Извините, что так поздно.

Тимофеев (посмотрел на часы, поднес куху, потряс). Вчера починил, сегодня стоят.

Тамара. У нас часто так бывает, починят...

Тимофеев. Что?

Тамара. Говорю: починят, а как часы идут – это их не интересует.

Тимофеев (передернулся). Не топят, черти. Посидите, накину что-нибудь.

Тимофеев исчез. Тамара присела на сундучок. Некоторое время сидит одна, чопорная от неловкости. Тихо, по-ночному, из репродуктора звучит музыка.

Тимофеев, утепленный, вошел снова. (Сухо.) Ну, что вам?

Тамара. Я хотела спросить насчет Ильина. Не знаете, где он сейчас?

Тимофеев(быстро). Ну, был он у меня, заходил.

Тамара. Когда?

Тимофеев. Число не записал, дней, может, десять...

Тамара. А он не обещал к вам прийти?

Тимофеев. Не обещал.

Тамара. И адрес не оставил?

Тимофеев. И адрес не оставил.

Тамара. Хм. Называется, друзья. Как же вы встретились и ничего не спросили...  
(Направляется к выходу. Но у двери повернулась.)

Тимофеев. Ну, я его спрашивал, как, что, он меня спрашивал, что как...

Тамара(вернулась). Ну, и как же у вас, что?

Тимофеев. Вот, приехал в командировку, остановился у родичей. Так что вы меня случайно застали. (Телефонный звонок.) Да!.. Тимофеев слушает... Подгорск? Алло! Где же ваш Подгорск?.. Да никто не вешает трубку!.. Жду, жду...

Тамара. Значит, вы тоже на Подгорском комбинате работаете?

Тимофеев (струбкой). Я тоже. А кто еще?

Тамара. Ну, как же, Ильин!

Тимофеев. Ах, Ильин! Что ж, возможно.

Тамара. Что значит возможно, неужели вы не знаете? Вы кем работаете?

Тимофеев. Я? Главным инженером.

Тамара (подозрительно^). Странно. Очень странно. А Ильин?

Тимофеев. Что – Ильин?



Тамара. Он тоже в Подгорске?

Тимофеев. Нет, Ильин – он, не знаю где.

Тамара (что-то поняла). Так.

Тимофеев (в трубку). Да, Тимофеев... Ладно, я тебя слышу хорошо, говори... Так... Порядок... Уже договорились... Уже!.. Глухая тетеря... Буду двадцатого, вышли машину... Все, бывай. (Повесил трубку.) А вы, собственно, кто ему будете, жена?

Тамара. Я? Нет, просто знакомая.

Тимофеев. Сочувствую.

Тамара. Чему же вы сочувствуете?

Тимофеев. Ладно, сейчас не время, как-нибудь на досуге.

Тамара. А все-таки. Меня это интересует. Раз уж начали – договаривайте.

Тимофеев. Ничего я не начинал, не люблю вмешиваться в чужие дела.

Тамара. Может быть, вы намекаете, что он безалаберно живет?

Тимофеев. Странная вы женщина, ни на что я не намекаю.

Тамара. Или вы намекаете, что он неуравновешенный человек, вспыльчивый, что его даже из института исключили, так он не виноват. Этого декана, которому Саша тогда нагрубил, его и сейчас все студенты не любят... Ну, хорошо, если даже тогда Саша совершил ошибку... Но он правильно говорил: «Заслуга не в том, чтобы не делать ошибок, а в том, чтобы вовремя их исправлять».

Тимофеев. Что же не исправил?

Тамара. А вы ему завидуете?

Тимофеев. Чему же завидовать, любопытно.

Тамара. А зато...А зато он талантливый! Его даже в школе называли «химик-гуммиарабик» – такие у него были способности! И в институте не вы ему помогали, а он вам!

Тимофеев(усмехнулся). Помнит.

Тамара. Он не хвалился, просто к слову пришлось... Теперь я понимаю, почему он от меня ушел. Ничего не объяснил. Все-таки обидно. Обо мне совсем не подумал. И вот я за ним бегаю. Вы скажете, что я унижаюсь. Может быть. Но ведь я не о себе думаю, а о нем! Хотя так, наверно, всем кажется.

Тимофеев. Ну, успокойтесь, успокойтесь, будет вам...

Тамара. Я ведь, в сущности, живу одна. В будни ничего – работа у меня интересная, ответственная, все время чувствуешь себя нужной людям. А в праздник плохо. Никуда идти не хочется. Все парами, парами, только ты одна. Один раз еду в трамвае и думаю: «Вот бы ехать, ехать, никуда не приезжать». Представляете? А дома так вдруг худо сделается, что вот пол натерт, и все на месте... Расшвыриваешь вещи по комнате, а потом от этого еще хуже, опять порядок наводишь. (Застегнула пальто.)

Тимофеев. Шея-то открыта, надует.

Тамара. Ничего. Шарфик куда-то делся.

Тимофеев снял с вешалки шарф, накинул ей на шею.

Тамара. Что вы? Зачем?

Тимофеев. На память.

Тамара (возвращает). Не надо.

Тимофеев. Подождите, я вас провожу.

Тамара. Не надо.

Тимофеев. Хоть адресок оставьте, что-нибудь узнаю – зайду скажу.

Тамара. Адрес простой: Восстания, двадцать два, квартира два. Запомните? До свидания.

Тамара ушла. Тимофеев, хмурый, сидит на сундуке, закурил. Из комнаты вышел Ильин. Смотрит на Тимофеева молча.

Ильин. Да, забавная ситуация...

Тимофеев. Куда забавней.

Ильин. Помню, ранило меня – трясусь в медсанбатской машине, прижался к борту. Осколок попал в легкое, чувствую: чуть наклонишься – и кровь хлынет горлом. Так, думаю, долго не проживешь, гроб. И только одна мысль была в голове: если бы мне разрешили прожить еще один год. Огромный год. Миллион вот таких бесконечных минут. Что бы я успел сделать за этот год! Я бы работал по шестнадцать, по двадцать часов в сутки. Черт его знает, может быть, я сумел бы сделать что-нибудь стоящее!.. (Сморщился, замотал головой.) А ты красноречиво описал. Сволочь все-таки.

Тимофеев не отвечает.

Ильин. И зачем ты, объясни ради всего святого, рассказал ей свою биографию? Какое ей дело до того, главный ты инженер или не главный? Да еще в Подгорске? К чему ей твой адрес? Почему ты не рассказал заодно, какая у тебя зарплата и сколько у тебя было знакомых женщин? Я тебя что просил: скажи – никого здесь нету, ничего не знаю. Простая вещь. Нет, надо же тррр... тррр... Трепло!

Тимофеев. Я в жизни никому не врал. Не умею, и больше ты меня не заставишь!

Ильин. Не ори, стариков разбудишь.

Тимофеев. Вот мой совет: беги за ней, валяйся в ногах.

Ильин. Исключено.

Тимофеев. Почему?

Ильин. Видишь ли, есть женщины с ямочками на щеках, есть без ямочек. Тамара – единственная женщина в мире с ямочкой на одной щеке.

Тимофеев. Не балагань.

Ильин. Понимаешь, я ей наврал. Брякнул, что я главный инженер. Ну, знаешь, я ведь раньше в ее глазах был этакий Менделеев, не стоит, думаю, разочаровывать. Потом смотрю – дело-то серьезней, чем я предполагал. Рано или поздно карты придется раскрыть. Что делать? Сознаться. А позор? Пускай лучше думает, что я этакий отчаянный, безрассудный, ну, непрактичный – это женщины прощают. Надоело, говорю, все это, махнем куда-нибудь к дьяволу на Север... Вот, если бы она согласилась, я бы и взял ее к себе, а потом бы как-нибудь обошлось. Так нет, сначала ей надо выяснить, рассудить, вникнуть во все обстоятельства моей жизни. А я не хочу, чтобы она вникала! Я имею право жить, как мне нравится, и ни перед кем не отчитываться. В том числе и перед тобой. Обличитель! Из высших соображений плюнул женщине в душу. Гордись! И вообще ты мне надоел, я от тебя ухожу.

Тимофеев. Куда же ты сейчас пойдешь – ночь!

Ильин. Не погибну. (Надел пальто, ушел.)

А. Вампилов.

Прошлым летом в Чулимске.

Действие первое.

Утро.

Летнее утро в таежном райцентре. Старый деревянный дом с высоким крыльцом, верандой и мезонином. За домом возвышается одинокая береза, дальше видна сопка,

внизу покрытая елью, выше – сосной и лиственницей. На веранду дома выходят три окна и дверь, на которой прибита вывеска «Чайная». Перед мезонином небольшой балкончик, и дверь на него чуть приоткрыта, внизу окна закрыты ставнями. На одной из ставен висит бумажка, должно быть, распорядок работы чайной. Здесь же, на веранде, стоит несколько новеньких металлических столов и стульев. Слева от дома – калитка и скамейка, а дальше высокие ворота. Начинаясь за воротами, вверх к дверям мезонина ведет лестница с перилами. На карнизах, оконных наличниках, ставнях, воротах – всюду ажурная резьба. Наполовину обитая, обшарпанная, черная от времени, резьба эта все еще придает дому нарядный вид. Перед домом – деревянный тротуар и такой же старый, как дом (ограда его тоже отделана резьбой), палисадник с кустами смородины по краям, с травой и цветами посередине. Простенькие бледно-розовые цветы растут прямо в траве, редко и беспорядочно, как в лесу. Палисадник расположен так, что для посетителей, направляющихся в чайную с правой стороны улицы, он выглядит некоторым препятствием, преодолеть которое должно, обойдя его по тротуару, огибающему здесь половину ограды палисадника. Труд этот невелик – в обход шагов десяток, не более того, но по укоренившейся здесь привычке посетители, не утруждая себя «лишним шагом», ходят прямо через палисадник. Следствием этой манеры является неприглядный вид всего фасада: с одной стороны из ограды выбито две доски, кусты смородины обломаны, трава и цветы помяты, а калитка палисадника, которая выходит прямо к крыльцу чайной, распахнута и болтается косо на одной петле. У крыльца на веранде лежит человек. Устроился он в углу, незаметно. Из-под телогрейки чуть торчат кирзовые сапоги – вот и все. Сразу и не разглядишь, что это человек. Первоначальная тишина и неподвижность картины нарушаются лаем собак где-то по соседству и отдаленным гудением мотора. Потом щелкает замочка большой калитки и появляется Валентина. Валентине не более восемнадцати лет, она среднего роста, стройна, миловидна. На ней ситцевое летнее платье, недорогие туфли на босу ногу. Причесана просто. Валентина направляется в чайную, но на крыльце неожиданно останавливается и, обернувшись, осматривает палисадник. Бегом – так же как и поднялась – спускается с крыльца. Она проходит в палисадник, поднимает с земли вынутые из ограды доски, водворяет их на место, потом кое-где расправляет траву и принимается чинить калитку. Но тут калитка срывается с петли и хлопает о землю. При этом человек, спящий на веранде и ранее Валентиной незамеченный, неожиданно и довольно проворно поднимается на ноги. Валентина слегка вскрикивает от испуга. Перед Валентиной стоит старик невысокого роста, сухой, чуть сгорбленный. Он узкоглаз, лицо у него темное, что называется, прокопченное, волосы седые и нестриженные. В руках он держит свою телогрейку, а рядом с ним лежит вещевой мешок, который он, очевидно, подкладывает под голову. Его фамилия Еремеев.

Еремеев. Ты почему?

Валентина молчит. Испуг еще не прошел, и она смотрит на Еремеева широко раскрытыми глазами.

Еремеев. Почему? Зачем кричать?

Валентина. Ой, как вы меня напугали...

Еремеев. Напугал?.. Почему напугал? Я не страшный.

Валентина. Нет, вы страшный, если неожиданно... (Улыбается.^ Извините, конечно...

Еремеев(улыбается). Зачем бояться? Зверя надо бояться, человека не надо бояться.

Валентина. Уже не боюсь... (Снова возится с калиткой.) Помогите, пожалуйста.

Еремеев спускается с крыльца.

Валентина. Подержите мне ее... Вот так...

(Вдвоем они наладили калитку.)

Валентина. Ну вот, большое вам спасибо... Я вас разбудила?

Еремеев(кивает). Разбудила. (Кашляет.)

Валентина (поднимается на крыльцо). Как же вы здесь спали?.. Холодно же. Да и жестко, наверно... Постучались бы.

Еремеев. Зачем стучаться? Зимой надо стучаться... Ты Афанасия знаешь?

Валентина. Афанасия?.. А вы к нему?

Еремеев быстро кивает.

Валентина. Так он сейчас придет. Сюда.

Еремеев. Сюда?

Валентина. Должен прийти. Он сейчас здесь работает, чайную ремонтирует... Да вы лучше к нему сходите. Вон их дом (показывает), два окна... Знаете?

Еремеев. Сейчас придет – тут его подожду.

Валентина. Как хотите... (Ключом открывает дверь чайной.) Да вы садитесь, чего зря стоять. Присаживайтесь.

В это время с громким стуком распахивается дверь на балкончике мезонина. Валентина, которая в это мгновение заходит в помещение чайной, на секунду замирает на пороге. На балкончике мезонина появляется Кашкина. Прищурясь, она смотрит на улицу. Кашкиной двадцать восемь лет, не меньше, но и не больше. Она привлекательна. Недлинные прямые волосы, до сего момента непричесанные. Чуть близорука и впоследствии появится в очках. Сейчас она босая, в домашнем халате.

Кашкина(негромко). Ну вот... День будет отличный – опять...

Валентина исчезает в помещении чайной и поспешно закрывает за собой дверь. Еремеев присел на стул, сидит неподвижно.

Кашкина. Послушай, почему мне так не везет?(Обращается к кому-то находящемуся в комнате, но говорит, не оборачиваясь, глядя на улицу.) В мае здесь стояла замечательная погода, помнишь? Так вот. Я уйду в отпуск – начинается дождь. Приезжаю в город – там идет дождь. Еду к тетке, ну, думаю, наконец позагораю. Заявляюсь – и там дождь. А за день до моего приезда было солнце. (Расчесывает волосы.) Возвращаюсь сюда, выхожу на работу, и вот пожалуйста: прекрасные деньки. Ужас какой-то... (Приостанавливает руку с расческой.) Послушай. Ты ждал меня хоть немного?.. Или вовсе не ждал? (Мгновение ждет ответа, потом продолжает расчесывать волосы, усмехается.) Ладно, можешь не отвечать. Не затрудняй себя. Это я так спросила, от нечего делать... А все же денек сегодня будет чудесный. Послушай-ка! Идем сегодня на танцы... А почему бы и не пойти?.. Ну да, сейчас ты скажешь, что это безумие, что для танцев ты уже устарел, – я уже знаю, что ты скажешь... Что?.. Молчишь. Значит, все правильно... Ну ладно, я ведь только предлагаю... Заварить тебе чаю?.. (Ждет ответа, потом оборачивается.) Чаю тебе заварить?.. Неужели уснул?.. Успел уже... (Помолчал.) Ну и спи. (Не без горечи.) Спать – на это ты способен. Это единственное, что тебе еще не надоело... Ну и ладно. Ну и спи себе. (Уходит с балкончика.)

С правой стороны улицы появляется Мечеткин. Ему около сорока лет. Он в новом сером костюме, в потешной зеленой шляпе, при галстукке. Держится он до странности напряженно, явно напуская на себя начальственную строгость, руководящую озабоченность. Старается говорить низким голосом, но часто срывается на природный фальцет. Он приближается к ограде, вынимает из нее одну доску, пытается протиснуться, но безуспешно – мужчина он, что называется, в теле. Вынимает другую доску и проходит через палисадник, оставляя за собой открытую калитку. При его появлении Еремеев поднимается и собирает свою постель: складывает в мешок телогрейку.

Мечеткин. Что такое?.. (Строго.) Ты что тут делаешь?

Еремеев молчит.

Мечеткин. А?.. Спал, что ли?

Еремеев (кивает головой, улыбается). Отдыхал маленько.

Мечеткин. Отдыхал, значит?.. (Язвительно.) Ну и как ты отдохнул?

Еремеев(простодушно). Хорошо отдохнул.

Мечеткин. Так, так... Ну, а кто тебе разрешил?.. А?.. Я вопрос задаю, кто тебе разрешил здесь спать?.. (Стучит в дверь.)

Еремеев молчит. Валентина появляется на пороге. На ней белый фартук.

Мечеткин(Приподнял свою шляпу, заговорил любезно.) Работникам общепита...

Валентина. Доброе утро.

Мечеткин. Ну и как оно... Как дела? Как настроение?

Валентина. Спасибо, хорошо.

Мечеткин. Впечатление производите положительное...

Валентина (смеется). Неужели?

Мечеткин. Определенно, определенно...

Валентина. Вы, Иннокентий Степанович, я гляжу, сегодня в хорошем настроении...

Мечеткин. А где же буфетчица? Еще не пришла? (Смотрит на часы.) Опять она задерживается.

Валентина. Не волнуйтесь, сейчас придет. Садитесь, обождите минутку...

(Исчезает.)

Мечеткин (прошелся по веранде). Так, так... А ведь ты мне так и не ответил. Кто разрешил тебе здесь спать?.. А? Гостиница тут, что ли?

Еремеев. Ночью пришел, из тайги пришел...

Мечеткин. Видать, что из тайги... А зачем? По какому поводу?

Еремеев. По делу пришел.

Мечеткин. По делу, говоришь?.. Знаем мы ваши дела. Налижетесь, понимаете ли, и все дела. А пришел, так иди в гостиницу. На общем основании.

Еремеев. Зачем в гостиницу. У меня друг есть. Афанасий. Будить его не стал.

Появляется Хороших, женщина лет сорока пяти. Она моложава на вид, энергична, в движениях смела и размашиста. Одета щеголевато.

Мечеткин(Еремееву). Будить не стал, скажи какой стеснительный. А в общественном месте валяться нестеснительный?.. Вот друг, понимаете.

Хороших(Мечеткину). Дай пройти. Чего опять разоряешься? (Еремееву.) Никак Илья?

Еремеев. Илья, Илья...

Хороших. Здравствуй-ка, Илья!

Еремеев. Здравствуйте, здравствуйте!

Хороших (проходит в помещение чайной, на пороге). Здравствуй, Валентина.

Мечеткин (разглядывает свои часы). Так, так...

Хороших появляется и открывает ставни одного из трех окон. В этом окне оказывается витрина буфета, весы, бутылки на полке и прочее.

Мечеткин. Между прочим, уже десять девятого.

Хороших. Ну и что?

Мечеткин. Опоздываете, Анна Васильевна. Раньше вставать надо.

Хороших. Тебя я не спросила. (Исчезает за дверью. Гут же появляется в буфете за окном. Еремееву.) Давненько ты здесь не заявлялся.

Еремеев. Давно, давно.

Мечеткин(Хороших). Имейте в виду, дисциплина у нас для всех существует. Положение общее.

Хороших. Да отстань ты, дай с человеком поговорить.

Мечеткин. Смотрите, Анна Васильевна. Вы ведь не в первый раз, вы систематически задерживаетесь, так что имейте в виду... Мне две яичницы, простоквашу, хлеб и стакан чаю... Имейте в виду, на вас и так сигналы поступают...

Хороших. Да иди ты со своими сигналами. Ты лучше скажи мне, когда ты женишься.

Мечеткин. То есть?.. Что вы этим хотите сказать?

Хороших. А то сказать, что давно тебе пора. Уж я жду, жду...

Мечеткин. Гм... А ваше-то, между прочим, какое до этого дело?

Хороших. Да как же. Женился бы, так, слава богу, сюда перестал бы ходить. Дома бы питался. Вот бы удружил так удружил. Зато жене твоей я бы не позавидовала.

Мечеткин. Анна Васильевна!.. Вы забываетесь, между прочим.

Хороших(пишет на бумажке. Громко]. Валентина! Две яичницы! (Подает Мечеткину хлеб и талоны.^ Ешь да помолчи немного. (Еремееву.) А ты, Илья? Завтракать будешь?

Еремеев. Спасибо, спасибо.

//-- Тренинговое задание № 17 --//



Это тренинговое упражнение предлагал своим ученикам Михаил Чехов. Оно так и называется – «создание атмосферы». Вы можете найти его в четвертой части этой книги на странице 540.

### **Обнаружение физического действия. Туалет актера. тренинг физического действия**

В последнем тренинговом задании состоялся переход от тренинга интеллектуального к тренингу физическому. Наверняка это было не так-то просто. Человек устроен так, что умственно-эмоциональная сфера откликается на предлагаемые обстоятельства быстрее, чем тело. Одно дело – почувствовать атмосферу, придумать «роман жизни» для персонажа, даже понять его мотивацию, и совсем другое – начать действовать.

«Самое трудное в нашей профессии – перевести язык эмоций и чувств на язык действия. Этот процесс может осуществиться тогда, когда ваше воображение натренировано», – говорил об этом Товстоногов.

Задача режиссера в процессе поиска верного действия становится чрезвычайно сложной. Необходима огромная педагогическая точность в работе режиссера, чтобы весь комплекс интеллектуального и психологического, всю глубину образа раскрыть через простейшее, элементарное выражение, направленное к конкретному результату. Роль актера в этом процессе становится необычайно активной, потому что «разведка действием» требует участия в работе всего его психофизического аппарата.

Внутренняя глубина, идейность и эмоциональная заразительность могут быть обнаружены только тогда, когда для каждого данного случая будет найдено то единственно верное физическое действие, которое действительно может «взорвать» изнутри данный кусок, всю пьесу, чтобы полнее выразить авторский замысел. [5]

В обнаружении физического действия актеру может помочь метод действенного анализа, предложенный Станиславским.

Благодаря методу действенного анализа, – утверждал Товстоногов, – мы имеем возможность на самом первом этапе работы переходить, так сказать, к «разведке телом». Важно руками, ногами, спиной, всем своим физическим существом внедряться в пьесу и разведывать ее. Вот в чем сила метода. Здесь нужно с ролью в руках во что бы то ни стало добиваться конечного результата, и надо разобраться в том, что происходит в пьесе. Читая пьесу по ролям, не следует искать интонационную окраску той или иной фразы, а нужно раскрыть действенную основу роли. С самого начала должна производиться «разведка телом» через действие. [8]

### **Что такое верное физическое действие**

В основу метода Станиславского легло то положение, что всякое действие есть акт психофизический. Любое движение тела (даже неосознанное, произведенное машинально, автоматически) имеет две природы – психическую и физическую. Эти две природы неразрывно связаны друг с другом. Когда речь идет об обыденной жизни, в которой человек чувствует себя естественно, когда ему не нужно приспособливаться к

искусственно созданным условным обстоятельствам, эти две природы разъединять нет нужды. Но в условиях сцены, где все неестественно, ненатурально – от бутафорских аксессуаров до чужих слов текста роли – разделение это имеет большой практический смысл. Каковы могут быть физические действия на сцене? Точно такими же, каковы они и в жизни. Кроме стояния, ходьбы, бега, танца, актер может производить на сцене все виды физической работы; бытовые действия – одеваться, умываться, причесываться, накрывать на стол и т. д. К физическим действиям также относятся и такие, которые человек совершает по отношению к другому человеку: объятия, отталкивание, ласка, поцелуй, драка и проч. Психические действия – те, которые призваны воздействовать на психику (чувства, сознание, волю) человека. Объектом воздействия здесь будет сознание самого человека либо же его партнера. Верное физическое действие – то, которое точно соответствует своей психической природе.

Вот почему актера, прежде всего, должна интересовать психическая природа всякого действия. А психика напрямую зависит от тех обстоятельств, в которых находится человек. На нее воздействуют обстоятельства большого, среднего и малого круга. А эти обстоятельства для каждого человека разные. Потому и психофизические действия будут в одних и тех же условиях разные для разных людей. Б. Е. Захава писал:

Там, где один будет подтрунивать, другой станет утешать; там, где один похвалит, другой начнет бранить; там, где один будет требовать и угрожать, другой попросит, там, где один удержит себя от чересчур поспешного поступка и скроет свои чувства, другой, наоборот, даст волю своему желанию и во всем признается. Это сочетание простого психического действия с теми обстоятельствами, при наличии которых оно осуществляется, и решает, в сущности говоря, проблему сценического образа. Последовательно выполняя верно найденные физические или простые психические действия в предлагаемых пьесой обстоятельствах, актер и создает основу заданного ему образа. [1 3]

Психика, сложившаяся под влиянием всех кругов обстоятельств, определяет тип и характер физического действия.

Однако верно и обратное: физическое действие также может влиять на психику. Например: муж читает газету, жена на кухне готовит обед. В комнате работает телевизор: идет любимый сериал жены. Звук его отвлекает мужа, он встает и делает тише. Жена выходит из кухни и делает громче, потому что ей не слышны диалоги. Муж снова делает тише. Жена снова выходит и делает громче. Так повторяется несколько раз, пока ситуация не становится напряженной и не выливается в открытый конфликт. Совершенно ясно: физические действия, совершаемые мужем и женой в начале и в конце, будут иметь абсолютно разную психическую природу.

Бывает и так, что разные психические и физические процессы протекают одновременно. Например: мать готовит ужин и в то же время делает ребенку выговор за плохое поведение в школе. Понятно, что раздраженное состояние матери отразится на приготовлении ужина. Она может ронять утварь, несколько раз посолить суп и проч. При этом физическое действие будет влиять на психику: раздражение от того, что готовка идет

вкривь и вкось, будет наслаиваться на раздражение по поводу школьных бед ребенка. В результате мать может настолько выйти из себя, что может дать оплеуху ребенку, хотя, когда она только начала выговаривать, она вовсе не собиралась этого делать. Как видим, психика и физика действительно связаны между собой, и понимание этого может сильно облегчить актерскую задачу.

### **Туалет актера**

Для того чтобы сразу, не задумываясь, находить верное физическое действие в предлагаемых обстоятельствах, актеру нужно постоянно тренироваться в выполнении самых простых действий в определенных психических состояниях. Этот тренинг должен быть ежедневным; ему нужно посвящать всего несколько минут; однако повторять его надо достаточно часто. Перед завтраком, перед выходом из дома, на прогулке, перед занятием в институте, перед репетицией в театре. Такой короткий тренинг называется ежедневным туалетом актера.

Туалет актера – это комплекс упражнений, благодаря которому развивается сенсорная система, то есть органы чувств. С помощью несложных физических действий актеры постигают сложный мир внутренней психотехники человека. Туалет актера предназначен для того, чтобы чувства и действия не подделывались актером, а естественно рождались из самой глубины его подсознания. Цель тренинга заключается в том, чтобы освободить тело и психику, приучить их действовать естественно в любых обстоятельствах, в том числе и в искусственно созданных условиях сцены, в условиях публичности.

Впервые термин «туалет актера» (или «туалет артиста») был предложен К. С. Станиславским в книге «Работа актера над собой».

«Туалет артиста»... это ежедневные упражнения, которые про-делываются дома и перед началом занятий в школе для развития и поддержания внутренней творческой техники. Эти упражнения являются квинтэссенцией тех приемов, которые готовят правильное сценическое самочувствие.

Все его составные части, которые мы называем «элементами», ежедневно просматриваются и выверяются при «туалете артиста». Сейчас, при демонстрации этих упражнений, вы узнаете и поймете, из каких частей составляется правильное сценическое самочувствие. Вы увидите и технические приемы, с помощью которых оно развивается.

Чтоб избежать лекций, мы покажем вам на примере, когда и как начинается процесс нашего творчества.

Преподаватель. Ильинский и [Тузигов]. Пройдите вдвоем из самой задней кулисы, где вы сидите, сюда, на авансцену.

Они проходят, останавливаются на авансцене, не понимая, что им дальше делать, и удивленно смотрят на преподавателя.

– Что это было, искусство, творчество?

– Какое же тут творчество? Мы просто прошли, как в жизни.

Преподаватель. Хорошо. Идите назад и повторите тот же проход, но только я ввожу вам одно «если б» и говорю: «если б сегодня, здесь, сейчас был не пол сцены, а речка, что бы вы сделали?»»

Оба, по принципу беспредметных действий, якобы за\*censored\*ли панталоны, сняли обувь, носки и пошли по холодной воде из задней кулисы на авансцену. Придя туда, они воображаемыми платками отерли мокрые ноги и обулись. [ 1]

Ежедневный туалет актера помогает овладеть простым физическим действием и способствует рождению верного психического самочувствия.

И. Малочевская пишет:

По словам Станиславского, упражнения на память физических действий и ощущений – гаммы нашего искусства, необходимы так же, как вокализы – певцам, экзерсисы – танцовщикам, потому что они тренируют все элементы системы. В этом заключена их сила. Упражнения – путь самопознания. Здесь нельзя ничего показывать, имитировать; необходимо подлинно исследовать явление. Разрушив привычный автоматизм жизни, нужно, к примеру, проанализировать, как ведут себя мышцы человеческого тела, когда холодно или жарко; создавая цепь препятствий, «придираясь» к предметам (они, разумеется, воображаемые), – изучить их досконально, во всех подробностях, чтобы заново научиться совершать самые простые физические действия. А затем упорным трудом (как говорил Станиславский, с помощью тренинга и муштры!) добиться автоматизма действий с воображаемыми предметами. «Нужно трудное сделать легким, легкое – привычным, привычное – красивым, красивое – прекрасным» – так можно описать принцип овладения этим упражнением. Все самое сложное создается через самое простое. [10]

На основе упражнений «Туалета актера» делается множество этюдов и импровизаций – индивидуальных и групповых. Речь об этом пойдет в следующей главе, а пока что мы предлагаем вам группу упражнений из ежедневного «Туалета актера».

//-- Контрольные вопросы --//

- Что такое физическое и психическое действие? Охарактеризуйте каждое из них.
- Как влияют друг на друга физическое и психическое действие?
- Что такое верное физическое действие? Каким образом можно его обнаружить?
- Что такое туалет актера, и для чего он нужен?

//-- Тренинговое задание № 18 --//

Выполняйте предложенные упражнения несколько раз в день, ежедневно. Запоминайте свои ощущения и записывайте их в дневник.

### Упражнение 1.

Поднимите и опустите руку. Теперь сделайте то же самое, только с определенным чувством:

- с чувством осторожности,
- с чувством беспокойства,
- с чувством радости, прилива сил,
- с чувством упадка сил, уныния.

Придумайте к каждому чувству обстоятельства, которые бы оправдывали ваше настроение и этот жест.

### Упражнение 2.

Произведите какое-либо привычное действие: возьмите со стола книгу, откройте или закройте форточку, встаньте, сядьте, пройдите по комнате, присядьте, попрыгайте.

А теперь повторите все эти действия, только с чувством

- радости,
- скорби,
- уныния,
- веселья,
- эйфории,
- задумчивости,
- раздражительности...

### Упражнение 3.

Возьмите стул и перенесите его на другое место. Теперь сделайте это так, будто:

- об этом вас попросил любимый человек,
- об этом вас попросил нелюбимый человек,

- у вас вечеринка, и вы освобождаете пространство для танцев,
- у вас похороны: сейчас привезут гроб с покойником, и нужно освободить место для него,
- вы красуетесь перед дамами.

#### Упражнение 4.

Сядьте на диван. А теперь встаньте и садитесь снова – со следующими условиями:

- чтобы отдохнуть,
- чтобы спрятаться, притаиться, стать незаметным,
- чтобы подслушать, что делается в соседней комнате,
- чтобы посмотреть в окно,
- чтобы выпить рюмку коньяку,
- чтобы почитать книжку,
- чтобы поговорить с пришедшим к вам человеком.

#### Упражнение 5.

Придумайте цель для следующих действий:

- посмотреть в окно,
- открыть дверь,
- взять книгу.

#### Упражнение 6.

Войдите в дверь, чтобы:

- чтобы повидать близких и друзей,
- чтоб познакомиться и представиться незнакомым,
- чтоб уединиться,
- чтоб скрыться от неприятной встречи,
- чтоб удивить и обрадовать неожиданным приездом,

- чтоб испугать,
- чтоб незаметно посмотреть, что делается в комнате,
- чтоб встретить любимую женщину или друга,
- чтоб впустить неприятного или опасного человека (врага, злодея, неизвестного, который стучится),
- чтоб понять, есть ли кто-нибудь за дверью или нет.

#### Упражнение 7.

Поднимите платок с пола:

- чтоб показать свое превосходство,
- чтоб дать понять свою обиду,
- чтоб снискать к себе благоволение,
- чтоб подлизаться,
- чтоб, по возможности, не обратить на себя внимания,
- чтоб, напротив, показаться всем, обратить на себя внимание,
- чтоб показать свою близость, интимность, запанибратство,
- чтоб рассмешить, развеселить, оживить общество своим появлением,
- чтоб выразить свое молчаливое соболезнование,
- чтоб поскорее перейти к делу.

#### Упражнение 8.

Придумайте чувства и цели для следующих действий:

- писать письмо,
- накрывать на стол,
- жарить яичницу,
- пить чай,
- шить платье,

- строить дом.

#### Упражнение 9.

Одевайтесь, так, будто бы:

- в воскресный день вы идете на прогулку,
- вы опаздываете на свидание, работу, похороны,
- вы собираетесь в театр,
- позвонили в дверь, а вы не одеты,
- вы почувствовали толчки землетрясения.

#### Упражнение 10.

Снимайте пальто. Вот задание Станиславского на это простейшее действие:

- Снимаю пальто: только что лишился места.
- Снимаю пальто в передней моего начальника.
- Снимаю пальто, ищу, куда бы его повесить. Оно дорогое, давно мечтал сшить себе такое, но у приятеля, в грязной квартире, куда я пришел, повесить некуда, всюду пыль.
- Снимаю пальто: пришел на именины своей возлюбленной и принес букет.
- Снимаю пальто: приехал приглашать знаменитость участвовать в концерте.

Действуя в заданных обстоятельствах, уточните их, углубите. Следите, не рвется ли цепочка видений, подкрепляет ли она ваши простейшие физические действия?

Запишите свои ощущения в дневник.

//-- Тренинговое задание № 19 --//

1) Прочтите следующий отрывок из пьесы Вс. Вишневского «Оптимистическая трагедия». Постарайтесь найти физическое действие для каждого из персонажей. Повторите это действие. Запишите свои ощущения.

2) Подумайте, кого бы из действующих лиц могли бы сыграть вы сами. «Назначьте» на роли остальных персонажей известных актеров – тех, кто, по вашему мнению, подходит к той или иной роли больше всего. Перечитывая сцену, проиграйте ее в воображении – с интонациями, характерными для каждого актера. Поставьте перед каждым актером ряд задач:



- ярче выразить ту или иную черту характера,
- усилить или ослабить интонацию, чувство,
- сыграть сдержанно, спокойно,
- сыграть бурно, эмоционально,
- ускорить или замедлить темп сцены.

Наблюдайте за изменениями, которые произойдут в этой воображаемой игре актеров под влиянием ваших заданий.

Повторяйте это упражнение каждый день в течение недели. Как изменилась сцена по сравнению с первым разом? Результаты запишите в дневник.

Вс. Вишневский

Оптимистическая трагедия

Сцена из первого акта.

Вожак. Почему шум?

Сиплый (помощник Вожака). Отвечать!

Алексей. К нам назначен комиссар.

Вожак. Чего же горло дерешь? От какой партии?

Алексей. Правительственной. Большевиков.

Вожак. Привыкнет. Воспитаем.

К напряженно молчащей толпе мужчин откуда-то подходит женщина. Ее появление кажется странным, невозможным, нарушающим давние понятия. Кажется, что от первых же вопросов, заданных грубыми голосами, с этой женщиной произойдет что-то непоправимое. Ее разглядывают, но не удостоивают вопросом.

Алексей. Я бы советовал этого комиссара...

Вожак. Я бы советовал мне не советовать!

Пауза.

Вожак. Кричишь лишнее.

Женщина, поняв, кто в этой толпе является первым, подходит к нему и подает ему бумагу. Вожак читает. Он пристально глядит на женщину и снова читает.

Вожак. Так вы к нам комиссаром?

Женщина кивком дает понять, что этот вопрос ясен и обсуждать его не стоит. Кто-то, оправившись от столбняка, изумленно открывает рот.

Голос. Н-ну...

Вожак медленно закрывает ему рот рукой.

Вожак. Вы социал-демократ, большевик?

Женщина. Да.

Вожак. Давно?

Женщина. С шестнадцатого года.

Вожак. Ну, будем жить. Устраивайтесь, действуйте... (Приближающимся матросам.) А ну, не мешать!

Люди медленно уходят, поворачивая головы и оглядывая женщину.

Вожак. Может, кого... помочь... вещи?

Рябой. Носильщики отменены.

Женщина. Я сама.

Она остается одна. Тишина. Удивление. У входа новый человек. Он слишком типичен, чтобы не узнать в нем царского морского офицера. Он несколько удивлен, не понимает, что произошло. Он видит женщину и предлагает ей свои услуги.

Офицер. Вы позволите, я помогу? (Вносит небольшой багаж, желая узнать, каким образом, откуда и как попала сюда эта женщина. Понизив голос.) Вы к кому-нибудь из офицеров этого бывшего корабля?

Женщина. Я...

Офицер(кланяясь). Лейтенант Беринг. (Немного интимно и удивленно.) Назначен сюда командиром. (Снимает фуражку, чтоб поцеловать руку, которую скорее берет сам, чем получает.)

Женщина. Я комиссар, назначенный к вам. Старые привычки забудьте.

Она говорит подчиняюще-просто. Ни неожиданность, ни неловкость не смущают офицера. Он спокойно выпрямляется, надевает фуражку и, отдавая гораздо больше по привычке, чем по желанию, честь, говорит голосом, бесконечно далеким от теплого, светского, которым он начал разговор.

Офицер. Для исполнения предписанных мне служебных обязанностей прибыл. Военный моряк Беринг.

Оба они поворачиваются, потому что где-то в глубине возникает шум и угрожающий гул. Пятясь с пуккой в руке, отступает перед кем-то маленький финн! Он сдавленно говорит теснящим его, но пока невидимым людям.

Вайнонен. Не сметь... Не сметь... (Указывая на женщину.) Тебе и эту надо? Сатана...

На него надвигаются двое – Балтийского флота матрос первой статьи Алексей и его сообщник, тяжелый парень. Почти беззвучно, глазами и губами, они хотят укротить финна. Он сжавшись и прикрывая женщину, стоит с ножом. На него наступают.

Вайнонен. Так не оставим!

И финн кинулся за подмогой. Женщина насторожилась.

Офицер. Какие-нибудь ваши политические дела? Я могу быть свободным?

Алексей не обращает внимания на офицера. Это слишком незначительная величина для него. Он подходит к женщине.

Алексей. Давайте, товарищ, женимся. Отчего вы удивляетесь? Любовь – дело в высшей степени почтенное. Продолжим наш род и побезумствуем малую толику.

Офицер. Что здесь происходит? (Матросу.) Послушайте, вы!..

Комиссар. Идите, товарищ командир. Мы здесь поговорим сами. Товарищ интересуется вопросом о браке.

Подчиняясь и переставая понимать, бывший офицер уходит.

Алексей. Я повторяю – попрелюбодействуем, товарищ представитель из центра. Скорей, а то уж торопит следующий, а тут ведь нас много.

Комиссар вникает главным образом не в смысл слов, а в смысл обстановки. Все движения людей находят в ней едва уловимые контрдвижения.

Алексей. Ну?

С разных сторон из полутьмы надвигаются анархисты.

Второй(комиссару). «Под душистою веткой сирени цел-ловать тебя буду сильней...»

Глухой хохоток из толпы.

Второй. Позаботься о нуждающихся... Н-ну! Женщина!

Третий. Вы скоро там? (Входит с простыней в руке.) Чего ты смотришь? Ложись.

Комиссар. Товарищи...

Алексей. Не пейте сырой воды.

Комиссар. Товарищи...

Второй матрос (угрожающе) Ты к кому ехала, ну?

Из люка снизу неожиданно и медленно поднимается огромный полуголый татуированный человек. Стало тихо.

Комиссар. Это не шутка? Проверяете?

Полуголый матрос. Н-но...у нас не шутят. (И он из люка кинулся на женщину.)

Комиссар. У нас тоже.

И пуля комиссарского револьвера пробивает живот того, кто лез шутить с целой партией. Матросы шарахнулись и остановились.

Комиссар. Ну, кто еще хочет попробовать комиссарского тела? Ты? (Другому.) Ты? (Третьему.) Ты? (Стремительно взвешивает, как быть, и, не давая развиваться контрудару, с оружием наступает на парней.) Нет таких? Почему же?.. (Сдерживая себя и после молчания, которое нужно, чтобы еще немного успокоить сердце, говорит.) Вот что. Когда мне понадобится – я нормальная, здоровая женщина, – я устроюсь. Но для этого вовсе не нужно целого жеребьячьего табуна.

Рябой (полузаискиваяюще гоготнул<sup>^</sup>. Это действительно...

Влетает Вайнонен. С ним высокий матрос, старый матрос и еще двое.

Вайнонен. Держись, комиссар... Поможем.

Комиссар. Ну, тут уже все в порядке.

Люди обернулись, затихли. Идет вожак. Он появляется не спеша. Тишина. Последовательный обмен взглядами. Взгляд на труп. Вожак молча дает пинок трупу. Труп падает вниз и глухо ударяется о ступени трапа. Вожак смотрит на комиссара.

Вожак. Вы его извините... Хамло, что спросишь?

Алексей. Пошли.

Комиссар. Членам коммунистической партии и сочувствующим остаться.

Сиплый(мгновенно парируя). Нельзя. У нас общее собрание. (Не тратя слов, надвигается на тех, кто остановился после обращения комиссара. Наступает на высокого матроса, у которого на лице выражение высокомерия и насмешки.) Э, сочувствующий нашелся?

Высокий матрос. И не один.

Сиплый и его подручный оттесняют всех. Упрямо остается только маленький финн. Он остается один на огромном опустелом пространстве.

Комиссар. Ты один?

Вайнонен. И ты одна, комиссар?

Комиссар. А партия?

Старшины полка выходят.

Первый старшина. Спрашиваю у каждого из вас: помните ли, сколько было коммунистов в те годы в рядах Красной Армии и Флота?.. Ну, ну, припоминайте, участники!..

Пауза.

Первый старшина. Двести восемьдесят тысяч. Половина партии. Каждый второй коммунист был под огнем на фронте. Каждый оставшийся был под огнем в городах, в степях и в лесах, ибо тыла не существует в классовой войне. И в списке раненых коммунистов – Владимир Ленин, а среди убитых – Володарский, Урицкий, двадцать шесть комиссаров, целые губкомы и начисто вырезанные организации. Но разве дрогнула партия?

Второй старшина. Разве мыслимо остановить такую партию, препятствовать ей, партии, вооруженной, смелой, гибкой, поднявшей весь класс! Партии, создавшей страну – гигантский стан всех лучших элементов человечества! Партии, создавшей единство пролетарской воли в борьбе кровавой и бескровной, насильственной и мирной – против всех сил старого мира.

Пауза.

Второй старшина. Тот, кто попробует стать против такой партии, против нашей страны, тот будет сломлен и растерт.

Пространство пусто. Идет вожак, за ним Сиплый и Балтийского флота матрос первой статьи Алексей. Тяжелое молчание. Настороженность.

Алексей. А вокруг нее симпатизирующие заводятся...

Сиплый. Ликвидируем... Тс-с-с... Финн идет. (Проходящему финну.) Пойди сюда, ты, член партии.

Вайнонен. Пойду. Люблю слушать твой ангельский голосок. «Спой, светик, не стыдись».

Сиплый (сдерживаясь). Чего она там наговорила?

Вайнонен (вызывающе-тонко). Говорила. (И, улыбнувшись, пошел неторопливо. Шаги затихли.)

Алексей. Немыслимая женщина!

Сиплый. Порвать ее на собачью закуску.

Вожак. Помолчи ты.

Пауза.

Вожак. Кто ее теперь тронет... (Жест, обещающий конец.) «Порвать»! Другого пришлют. Не понимаете? [Задумался.] А эта понравилась всем. Женщина для нас ценная.

Алексей. Давно стал так думать?

Вожак (не устаивая ответом). Она хорошей выделки. Вот по глазам чувствую – она поймет. В ней жилка для анархизма есть... Решительная.

Алексей. Я попробую.

Сиплый. Ха-ха... Пойди, пойдя – предложи ей брошюрку Кропоткина.

Комиссар(войдя, посмотрев). Почему, товарищи, вы не известили меня об этом собрании? Хотя, раз собрались... попросите тогда сюда заодно и нового командира. Кто сходит за ним?

Молчание.

(Заметив кого-то в люке.) Внизу! Есть там кто-нибудь?

Из люка поднимается плотный седой человек.

Комиссар. Пойдите сюда. Вы кто, товарищ?

Боцман(глухо). Боцман.

Сиплый издал смешок.

Комиссар. Боцман? Не таким голосом и не так говорят боцманы. Еще раз. Кто вы?

Боцман (что-то почуяв, по-флотски). Бывший боцман линейного корабля «Император Павел Первый», товарищ комиссар.

Алексей удивленно гмыкнул.

Комиссар. Ага, вот теперь я вижу, что вы боцман. Попросите сюда нового командира.

Боцман. Есть. (Спохватился, подчиненно взглянул на Вожака.)

Комиссар. Ну?

Вожак кивнул: «Можешь».

Боцман. Есть попросить сюда нового командира. (И двинулся за ним.)

Сиплый(комиссару). Вы к нам подходите...

Комиссар. Да.

Сиплый. Женский пол, он на смягчение нравов действует.

Комиссар. Я это уже заметила.

Входит командир и неопределенно отдает честь.

Комиссар. Знакомьтесь, товарищи.

### **Перевоплощение и зерно роли. Этюд и импровизация. Тренинг импровизации**

Вам наверняка часто приходилось слышать, что труд актера заключается в «перевоплощении» то есть, в воплощении личности актера в личность того или иного образа. Считается, что «перевоплощение» – вещь чисто техническая, однако это не совсем так. Товстоногов считал, что даже у великих артистов перевоплощение происходит не всегда, и только в особенные минуты. В частности, он говорил следующее:

Перевоплощение – это награда артисту за огромный напряженный труд, в результате которого перевоплощение или приходит, или нет. Причем я лично не склонен упрекать артиста, если этот процесс до конца не завершился, при условии, что работа над образом протекала органично и верно. Ибо это уже область вдохновения, область подсознательного взрыва, который может и не последовать, потому что во многом зависит от индивидуальности артиста и характера, им создаваемого. [3]

Станиславский утверждал, что «понятие перевоплощения связано с поисками так называемого «зерна» роли». Что понимал Станиславский под этими словами?

«Зерно» роли – это такая особенность, которая позволяет артисту жить в предлагаемых обстоятельствах, не только заданных автором, а в любых обстоятельствах жизненного порядка, в новом качестве. Говорят, что «зерном» роли Тартальи в «Принцессе Турандот»

была для Б. В. Щукина двенадцатилетняя девочка, и это «зерно» можно было очень точно обнаружить на протяжении всей сценической жизни артиста в этом спектакле. Это «зерно» артист искал очень долго и добился того, что мог существовать в нем легко, свободно, в любых обстоятельствах. [5]



«Зерно» роли – это такая особенность, которая позволяет артисту жить в предлагаемых обстоятельствах, не только заданных автором, а в любых обстоятельствах жизненного порядка, в новом качестве.

К. Станиславский

Зерно роли, по словам Товстоногова, есть та «изюминка» в творении артиста, которая создает неповторимость образа и помогает процессу перевоплощения. Чем больше расстояние между данными артиста и ролью, тем выше этот качественный скачок».

В театре и кино заняты множество прекрасных актеров, у которых, тем не менее, практически никогда не происходит перевоплощения. Конечно, это связано, прежде всего, с недостатком профессионализма – и у актеров, и у режиссеров, которые отбирают актеров на роль. Надо сказать, что введение такого новшества, как «кастинг» во многом снизило качество актерской подготовки. Режиссеры отбирают актеров по типуажу, по близости индивидуальных качеств характера актера к образу роли. И это снижает планку; главное требование сегодня – не профессионализм, а форматность. Получается, что в предлагаемых обстоятельствах пьесы действует не персонаж, а артист, который очень похож на этого персонажа. Но эта проблема родилась не сегодня. Уже Товстоногов с прискорбием отмечал, что «если артист останавливается на "я в предлагаемых обстоятельствах" и дальше не идет, подгоняя все под свое "я", – это беда театра».

Впрочем, перевоплощение не есть единственный признак мастерства и таланта. Товстоногов пишет:

Из истории театра мы знаем, что не у всех больших артистов происходил процесс перевоплощения. В таких случаях мы обычно говорим: у него такая богатая индивидуальность, что ему это не обязательно. Нам интересна, например, сама индивидуальность В.Ф. Комиссаржевской, хотя она не была актрисой перевоплощения. [3]

И тем не менее, каждый артист обязан стремиться к перевоплощению как к идеалу мастерства.

... я поставил бы идеалом для каждого актера – полное духовное и внешнее перевоплощение. Пусть такая цель окажется недостижимой, как недостижимым всякий идеал, но уже одно сильное стремление к нему откроет таланту новые горизонты, свободную



область для творчества, неиссякаемый источник для работы, для наблюдательности, для изучения жизни и людей, а следовательно, и для самообразования и самоусовершенствования. Пусть та же цель окажется не по плечу бездарностям. Такой девиз – злейший враг рутины, и он победит ее, злейшего врага искусства. [3]

Товстоногов сравнивал момент перевоплощения «с таким жизненным моментом: вы идете по улице и встречаете человека, которого не видели двадцать лет. Перед вами совершенно другой человек. Вы даже не сразу узнали его: он стал толстым, лысым, он теперь не носит очки и движется как-то иначе, чем тот человек, которого вы знали прежде, и в то же время это тот же самый человек».

При перевоплощении у артиста меняется не только внешность – меняется способ думать, меняется его отношение к окружающему миру. Ритм жизни становится иным, изменяется даже физиологический ритм его сердца, его движений. В этом, по мнению Товстоногова, и заключается суть перевоплощения.

Роль от роли, образ от образа отличаются не только разными предлагаемыми обстоятельствами, но и способом их отбора. Для определения склада сценической жизни одного персонажа имеет значение, например, его самочувствие, характер работы, даже погода; для построения логики жизни другого персонажа все это может оказаться неважным и ненужным, потому что заданная автором тональность его жизни, весь ее строй требуют совершенно другого. [3]



На первой репетиции задайте себе два вопроса: в чем я похож на своего героя? В чем мы отличаемся? В этот момент между вами и персонажем возникнет интеллектуальная дистанция, но в этом нет ничего страшного. Это первый шаг к тому, чтобы отношение «в третьем лице» превратить в отношения «в первом». Когда вы будете стоять на сцене со сценарием в руках, вы на сто процентов будете отождествлять себя с персонажем.

Эд Хуке. Актерский тренинг

### **Этюд и импровизация**

В предыдущей главе мы коснулись такого важнейшего для актерской работы понятия, как этюд. Этюд – это мини-сценка на основе какого-либо текста или даже простого физического действия. Этюды помогают актеру в обнаружении верного жеста, в построении рисунка роли.

Этюды бывают одиночные, парные и групповые. Этюды можно делать без слов, с минимальным количеством слов (или вовсе междометиями), этюды на основе какого-либо литературного текста.

Что касается одиночного тренинга, то начинать нужно с этюдов без слов. И. Малочевская предлагает для таких этюдов следующие темы:

- Первый раз в жизни.
- Находка.
- Музыкальный момент.
- Пропажа.
- Совершенно невероятное событие.
- Ожидание.
- На чердаке.
- На крыше дома.
- Этюды «на оправдание» (вещи, нескольких слов, звука, планировки, «чуда»).
- Этюды на смену темпоритма.
- Этюды на свободную тему.

Темы парных этюдов на взаимодействие «Молча вдвоем»:

- Знакомство.
- Прощание.
- Подарок.
- Предательство.
- На охоте.
- Примирение.
- Обман.
- На рыбалке.
- Реванш.
- Встреча.
- Наказание.

- Свидание.
- Розыгрыш.
- Расплата.
- Открытие.
- Искуситель.

Коллективные этюды-импровизации:

- Ремонт.
- Подготовка к празднику.
- Этюды на переходы (опасные места, через препятствия).
- Этюды на смену обстоятельств, определяющих физическое самочувствие (темнота, холод, жара, дождь, пожар, снежная пурга, наводнение, голод, жажда, боль).

Станиславский считал этюды важнейшим элементом сценической жизни, в котором сфокусированы все элементы системы:

- действие,
- внутренний монолог,
- событие,
- оценка факта,
- конфликт,
- обстоятельства разных кругов,
- сквозное действие и сверхзадача.

Этюд тесно связан с импровизацией. Особенно это касается этюдов на основе литературного текста, когда у артиста «отнимаются» слова роли, и он остается наедине со своим персонажем в предлагаемых обстоятельствах. Физические действия персонажа нужно совершать без текста, или с приблизительным текстом, но обязательно сохраняя логику персонажа.



Этюд тесно связан с импровизацией.

«И если эти поступки отобраны верно, – пишет Товстоногов, – если верен посыл, то в процессе репетиций должны возникать примерно те же слова, что и у автора. Говоря своими, подчас топорными словами авторские мысли, артисты постигают смысл произведения через действие. И тогда вы добьетесь того, что авторский текст возникает сам собой, а не в результате механического заучивания».

Стало быть, надо позволять актеру отойти от авторского текста, но он должен начать пробовать действовать сразу. Когда же найдено главное, приблизительный текст легко заменяется авторским. Слова героев должны стать для артистов своими в постепенном репетиционном процессе. Текст окончательно появится тогда, когда в полном соответствии с авторской логикой будет выражено действие. Иногда мы сталкиваемся с тем, что свои слова остаются дольше, чем нужно, и создается известная угроза для чистоты авторского текста, поэтому на определенном этапе работы мы должны строго следить за тем, чтобы артисты точно придерживались текста пьесы.

Как только актер почувствует себя в предлагаемых обстоятельствах легко и свободно, начнет переживать чужую жизнь как свою, действовать за другого, в нем возникнут черты этого другого человека. Наступает самый волшебный момент в творчестве актера. К его пробуждению и возникновению ведет система Станиславского в части работы с актером, что так кратко и точно выражено в его гениальной формуле – «от сознательного к подсознательному». Способствовать этому процессу перевоплощения – главная цель метода действенного анализа. [3]

Этюд тесно связан с поиском «зерна роли». Существует целый ряд тренинговых упражнений, цель которых заключается в быстром определении сути образа. К таким упражнениям относятся задания представить «душу» вещей, животных, растений, игрушек, рыб, детей и стариков. Ведь «зерно образа» и есть глубинная сущность предмета или живого существа. При помощи таких небольших упражнений можно вплотную подойти к нахождению зерна образа. Когда постигнута суть вещей, животных и абстрактных людей, можно приступать к постижению сути персонажей. Б. Е. Захава называет это «домашними этюдами»:

Когда в результате изучения жизни и фантазирования о роли уже накоплен известный внутренний материал, а в результате упражнений на элементы физической характеристики достигнуто органическое овладение хотя бы некоторыми из этих элементов, большую пользу актеру могут принести домашние этюды на образ. В чем же они заключаются? Например, еще с вечера, ложась спать, актер решает: завтра я буду все свои действия до ухода на репетицию выполнять так, как если бы это был не я, а заданный мне образ. И вот, проснувшись утром, актер совершает все свои обычные утренние процедуры – встает с постели, умывается, одевается, бреется, причесывается, завтракает – не так, как это свойственно ему самому, а так, как это стал бы делать данный персонаж: Фамусов, Городничий, Тузенбах, Незнамов, Отелло и т. д. [13]

В этюдных и импровизационных упражнениях ведущую роль играет воображение. Но прежде чем приступить к этюдам, нужно иметь достаточный опыт «интеллектуального тренинга».

//-- Контрольные вопросы: --//

- Что такое перевоплощение?
- От чего оно зависит?
- Что такое «зерно роли», и как его найти?
- Что такое этюд? Назовите типы этюдов.
- Что такое импровизация?

//-- Тренинговое задание № 20 --//

Прочитайте следующий отрывок из пьесы Л. Зорина «Римская комедия». Составьте «роман жизни» для каждого персонажа. Постарайтесь найти зерно роли для каждого из них.

Составьте несколько этюдов на основе этого отрывка. Поимпровизируйте с текстом. Измените обстоятельства большого, среднего и малого кругов. Измените жанр пьесы. Произносите текст в разных состояниях. Найдите физическое действие для каждого действующего лица.

Леонид Зорин.

Римская комедия.

Большой зал в знаменитом дворце Домициана. В глубине – терраса с видом на сад и озеро. Прохаживаются гости. На первом плане – прокуратор Афраний и Бен-Захария.

Афраний. Прекрасный вечер, Бен-Захария, не правда ли?

Бен-Захария. Истинная правда, справедливейший.

Афраний. Только в Риме бывают такие праздники. Сознайся, ничего подобного ты в своей Иудее не видел.

Бен-Захария. В этом нет ничего удивительного. Мы ведь – бедная пастушеская страна.

Афраний. Вечер на диво, что и говорить, а все-таки мне не по себе. И каждому в этом доме сегодня не по себе, хоть и не следовало бы мне говорить об этом вольноотпущеннику.

Бен-Захария. В этом тоже нет ничего удивительного. Мерзавец Луций Антоний взбунтовался совсем уж открыто.

Афраний. Чего доброго, через несколько дней он появится в Риме.

Бен-Захария. Это будет крупная неприятность!

Афраний. Скажу тебе по секрету, Бен-Захария, это способнейший человек.

Бен-Захария. Если мне придется свидетельствовать перед ним, я присягну, что вы о нем хорошо отзывались.

Афраний (смущенно). Бога ты не боишься, Бен-Захария!

Бен-Захария. Не боюсь, справедливейший.

Афраний. Значит, ты не веришь в него?

Бен-Захария. Он мне просто не нравится. Что это за бог, который не дает человеку покоя? То он требует око за око, то зуб за зуб. Не бог, а какой-то подстрекатель.

Афраний. Но, Бен-Захария, без бога нет народа.

Бен-Захария. Так ведь я сторонник ассимиляции.

Афраний. Вон что... Ну, это – другое дело. (Проходят.)

Появляются Лоллия и Сервилий.

Сервилий. Все-таки танцы, заимствованные у галлов, заслуживают своей популярности.

Лоллия. Дорогой друг, сейчас не до танцев. Я хочу вам дать несколько советов.

Сервилий. Неповторимая, я весь – внимание.

Лоллия(тихо). Не торопитесь обличать Луция Антония.

Сервилий. Проклятье, но почему? Он изменник!

Лоллия. Возможно, но это выяснится не раньше, чем через десять дней.

Сервилий. Что еще должно выясниться, разрази меня гром?!

Лоллия. Изменник Луций Антоний или...

Сервилий. Или?

Лоллия. Или император.

Сервилий. Но ведь я поэт, у меня есть гражданские чувства.

Лоллия. Ах, да! Вы такой прелестный возлюбленный, что я иной раз забываю, что вы к тому же лауреат. Простите, это случается со мной редко.

Сервилий. Кроме того, кем будет Антоний Сатурнин еще неизвестно, а Домициан – император, это знает каждая курица.

Лоллия(нетерпеливо). Сервилий, курица не в счет. Как вы думаете, почему здесь Дион?

Сервилий(живо). Представьте, я сам хотел вас спросить!..

Лоллия. Пишите стихи, а думать за вас буду я. Не делайте шагу без моего одобрения. Как вы провели ночь?

Сервилий. Ругался с Фульвией.

Лоллия. Я вижу, вы не теряли времени. (Не глядя на него.) Она идет сюда. Уходите.

Сервилий исчезает. Показываются Фульвия и нелепо одетая Мессалина.

Мессалина. Почему вы разрешаете Сервилию беседовать с этой женщиной? О них уже шепчутся на каждом углу.

Фульвия. По крайней мере, все поймут, что он – со щитом. Лоллию не занимают неудачники.

Мессалина. Напрасно Диона сюда позвали. Семейному человеку нечего здесь делать.

Они останавливаются рядом с Лоллией.

Фульвия. Дорогая, вы сегодня прекрасны.

Лоллия. Напротив, я чувствую себя усталой. Вы смотрели новую пьесу у Бальбы?

Фульвия. Ну разумеется. Там был весь Рим.

Мессалина. Меня не было. Впрочем, я десять лет не ходила в театр.

Лоллия. Милая, вы ничего не потеряли. Фаон в главной роли невыносим.

Фульвия. Ни жеста, ни голоса, ни внешности.

Лоллия. Как это ни грустно, театр вырождается. Он доживает последние дни.

Фульвия. Я совершенно с вами согласна.

Лоллия. Он мог процветать у наивных греков с их верой в мифы. Наше время все меньше допускает условности.

К ним подходит Клодий.

Клодий. Условности утомительны, но без них немислима общественная жизнь. Фульвия, дорогая, вас ищет ваш знаменитый супруг.

Мессалина. А не попался вам мой Дион?

Клодий. Я и сам бы хотел его встретить.

Мессалина. Странное это местечко, скажу я вам. Можно найти что угодно, кроме собственного мужа.

Фульвия. Идемте, Мессалина.

Они уходят.

Клодий. И вы ополчились против условностей! Но ведь чем мы сложнее, тем нам меньше доступно все естественное. Ваша мирная беседа с Фульвией только потому и возможна, что вы обе соблюдаете правила игры.

Лоллия. Вы ревнуете меня к Сервилию, Клодий?

Клодий. Ревновать вас? Это бессмысленно. Разве можно ревновать Капитолий, Базилику Юлия, храм Аполлона? Вы не можете принадлежать одному римлянину. Вы принадлежите Риму.

Лоллия. Теперь я вижу, что дела Рима плохи. Государство, в котором мужчины разучились ревновать, обречено.

Клодий. Мне и самому кажется, что на этих стенах появились Валтасаровы письма. Все танцуют, шутят, слушают музыку, а в небе рождается гроза.

Лоллия. Антоний Сатурнин собрал легионы.

Клодий. Антония еще можно остановить, но как справиться с нашей усталостью? Боюсь, что вы правы, моя дорогая.

Подходит Дион. Мессалина заставила его принарядиться, и он чувствует себя стесненно. Вместе с тем внимательному наблюдателю не трудно заметить, что он возбужден.

Клодий. Друг мой, это такая приятная неожиданность – видеть тебя здесь.

Дион. Я всю ночь ломал голову, зачем это я мог понадобиться Домициану, и так ничего не смог придумать. Но даже если это пустая прихоть, я использую эту возможность.



Лоллия (чуть высокомерно]. Что же вы намерены совершить?

Дион. Я открою ему глаза, только и всего. В мире происходит непрерывное надругательство над идеалом. Уж нет ни достоинства, ни стыда. Три четверти людей, гуляющих в этих залах, – клятвопрестопыки, мошенники, тайные убийцы, предатели, наконец, просто мелкие льстецы, ничтожества, не имеющие ни взглядов, ни убеждений. И что же? Если не принимать во внимание их забот о месте в прихожей цезаря, то жизнь их – вечный праздник. Может быть, вы находите это справедливым? А между тем человек, облеченный властью, мог бы сделать много добра.

Клодий. Дион, что это вдруг на тебя напало? Когда же этот мир жил по другим законам?

Дион. Да, если б все это творилось до нашей эры, я бы молчал. Но ведь все это происходит уже в нашей эре! В нашей эре! Ты должен меня понять.

Лоллия. В нашей эре смешно изображать пророка, Дион. Император может спросить вас, кто дал вам право выносить людям приговоры? Для начала вас должны признать хотя бы гением. Иначе ваш гнев объяснят дурным характером или скверным пищеварением.

Дион. При чем тут мой характер или мой желудок? Есть же интересы Рима...

Клодий. Боже, Дион, как ты наивен. Ты сокрушитель основ или ты дитя? Неужели это ты пишешь сатиры? Тебе буколики надо писать, воспевать пастушек и пастушков. Интересы Рима... Рим сам не знает, в чем его интересы. Сегодня – они одни, завтра – другие. Сегодня – союз с дакийцами, завтра – война, послезавтра – снова союз. Вчера Луций Антоний был верным сыном, сегодня он враг, завтра он снова сын. Интересы Рима изменчивы, искусство вечно. Конечно, Лоллия права – великим тебя еще не объявили, но ты об этом не думай, пиши стихи.

Лоллия. Прощайте, Дион, и не вздумайте просвещать императора. Мне кажется, он этого не любит.

Уходит с Клодием, дружески кивнувшим Диону.

Дион. Клодий – лучший из всех, и что же он мне советует: смириться! Ни больше ни меньше. (Задумчиво.) Но как красива эта женщина! Вся порядочность моей Мессалины не перевесит такой красоты. (После паузы.) И все-таки если случай представится, я буду откровенен, умно это или неумно.

Неслышно появляется большелобый человек, узкобровый, с крупными глазами навывкате, – это Домициан.

Домициан (живо]. Дион? Это ведь ты, приятель мой. Я ведь тебя узнал. У меня отличная память на лица.

Дион. Это я, цезарь, и я приветствую вас.

Домициан. Говори мне «ты», Дион.

Дион. Но для этого мы еще недостаточно знакомы.

Домициан(весело). А ведь ты прост, приятель мой, хоть и печешь эмиграммы. Ничего, валяй, я не обижусь. Когда человека называют на «вы», ему оказывают уважение, но когда богу молятся, к нему обращаются на «ты».

Дион. В таком случае, как тебе будет угодно.

Домициан. Нравится тебе мой дом?

Дион. Прекрасный дом, цезарь.

Домициан. А мой вечер? Мои гости? Много красивых женщин, не правда ли? Ты любишь женщин, Дион?

Дион. Я плохо их понимаю.

Домициан. Тем больше оснований любить их. Упаси тебя небо их понять, ты тогда на них и не взглянешь. Моя жена – прекрасная женщина и, однако же, как бы это попристойней сказать... симпатизировала одному актеру. Как тебе это нравится? Смех да и только. Понятно, из этого вышли неприятности. Актера я казнил, ее прогнал. Правда, потом я снова ее приблизил, потому что получилось, что я наказываю самого себя, а это было вовсе уж глупо, и, кроме того, так хотел мой народ, а ведь мы, императоры, служим народу.

Дион. Что же, ты рассудил мудро.

Домициан. Тем более актера-то я казнил. Что делать, – вы, люди искусства, часто преувеличиваете свою безнаказанность. Не правда ли, приятель ты мой?

Дион. Я не задумывался над этим.

Домициан. Ну и напрасно, клянусь Юпитером. Когда что-либо затеваешь, всегда надо думать о последствиях, это я тебе говорю, как политик, а уж в политике я зубы съел. Ведь у тебя, по правде сказать, совсем неважная репутация.

Дион(гневно). А кто мне ее создал? Люди без совести?!

Домициан. Люди, которые мне служат. И подумай здраво, запальчивый ты мой, не могут же быть такими дурными люди, которые мне служат. Я того мнения, что при желании ты мог бы найти для них более правильные слова.

Дион. Домициан, слова не существуют сами по себе, слова рождаются из дел. Прикажешь мне выдумывать события?

Домициан. Вот и неправ ты, дружище, совсем неправ. Я ведь и сам в печальной своей юности писал стихи, и знающие люди говорили даже, что вкус у меня отличный. Выдумывать события глупо, но их можно по-своему увидеть, вот и все. Представь себе, например, что природа послала на нас ураган. Как напишет об этом истинный римлянин? «Свежий ветер, – скажет он, – радостно шумел над Римом». И, наоборот, от солнца, от дара небес, он отвернется, когда оно светит варварам. «Бессмысленное солнце, – скажет истинный римлянин, – глазело на их бесплодную почву». Глаза – зеркало души, братец ты мой.

Дион. Домициан, не время играть словами. От этой игры гибнет Рим. Где чувство, питающее слово? Где убеждение, дающее ему силу? Чего хотят мои сограждане? Наслаждений? Во что они верят? В случай? Этого слишком мало, чтоб быть великим обществом. Подумай об этом, Домициан.

Домициан. Дион, ты гнусавишь, как вероучитель. Вспомни, чем кончили христиане.

Дион. Как раз преследуемые учения выживают. Тем более что человек, покуда мир несовершенен, будет искать утешения. А ищут не всегда где следует.

Домициан. Не будем спорить, откровенный ты мой, по чести сказать, я от этого отвык. Как ты думаешь, почему я тебя позвал? Ведь не для того же, чтоб слушать твои советы.

Дион. Я не знаю, зачем я тебе понадобился.

Домициан. Ты, должно быть, слышал, как ведет себя губошлеп этот, Луций Антоний? Полнейшее ничтожество, мешок дерьма, ведь я его, можно сказать, поднял из грязи, назначил ни много ни мало наместником, – и он, видишь ли, восстает против меня, возмущает моих солдатиков. Вот, друг мой, как я плачусь за свою доброту. Не приложу ума, что мне делать с моей мягкой натурой? Всеми уроками жизни она пренебрегает, больше того, даже горькая юность, которую я провел на Гранатовой улице, ничему не может меня научить. Однако же, и кроткого человека можно ожесточить, клянусь Юпитером! Будь уверен, срублю я этому предателю голову, если он, понятно, не предпочтет быть моим другом.

Дион. И ты согласишься дружить с этим скопищем пороков?

Домициан. Только бы он уступил, я найду в нем достоинства. Я ведь обязал думать о моем народе, о моих детях – римлянах. Поэтому, если этот подлец придет в чувство, я готов с ним сотрудничать. А для этого нужно, чтобы он понял, что в Риме у него союзников нет, что мои сенаторы едины, как мои поэты, а поэты все равно что мои солдаты. И поэтому ты здесь, братец мой, и знаешь теперь, чего мне от тебя надо.

Он хлопает в ладоши, и зал наполняется всеми без исключения приглашенными. В дверях стоит пожилой корникуларий Бибул с обычным недовольным выражением лица.

Домициан. Вот что я хотел вам сказать, дорогие гости. Жизнь наша полна обязанностей, а они отвлекают нас от возвышенных мыслей. Между тем не только для повседневных дел

живет человек. В конце концов, он и для будущего живет. Вот об этом-то нам напоминают поэты. Уж так они устроены, счастливики эти, что, пока мы копаемся в нашем... пыли, они заглядывают за горизонт. И там они видят величие Рима и оправдание наших усилий. Ясное дело, такие способности не должны оставаться без награды, и мы их награждаем по мере возможности. Да вот недалеко ходить, стоит среди нас Публий Сервилий рядом с привлекательной своею женой. Совсем недавно мы его увенчали лаврами. Надо думать, это поощрение вдохновило поэта, и сегодня порадует он нас новыми плодами. Ну-ка, Сервилий, выскажись, друг. Все аплодируют.

Сервилий [делая несколько шагов вперед]. Сограждане, в моих стихах вы не найдете никаких славных качеств, кроме искренности. Впрочем, голос сердца всегда безыскусствен.

Афраний. Отлично сказано, не правда ли, Бен-Захария?

Бен-Захария. Истинная правда, справедливейший. Сервилий (откашлявшись):

Сладко смотреть на расцвет

благородного города Рима,

Всюду величье и мощь,

всюду довольство и мир.

Дети – и те говорят,

что на долю их выпало счастье

Чистую римскую кровь

чувствовать в венах своих.

Ходим, свой стан распрямив,

не гнетут нас тяжелые думы,

Знаем, что ночью и днем думает цезарь за нас.

Афраний(аплодируя). Ах, негодник, он довел меня до слез.

Бен-Захария. Вы правы, я и сам чувствую какое-то щекотание.

Афраний. Ты не можешь этого понять, Бен-Захария, хоть и умен. Для этого надо родиться римлянином.

Бен-Захария. И на этот раз вы правы.

Домициан. Вот так-то, уважаемые, придет поэт и откроет нам все то, что вроде мы и чувствуем, а выразить не в силах. А он в силах... Дар небес, что говорить. Впрочем, каждому свое. Спасибо тебе, Публий Сервилий.

Сервилий кланяется.

Домициан. Здесь среди нас и другой поэт, о нем вы тоже слышали немало. Зовут его Дионом, и хотя нрав у него, говорят, колюч, да и родом он, как известно, из Пруса, духом своим он также – сын Рима. Что же, Дион, почитай и ты нам, и будем надеяться, что хоть ты здесь и в первый раз, да не в последний.

Мессалина (негромко). Только читай отчетливо и не проглатывай окончаний.

Дион (так же). Месса, хоть тут меня не учи. (Выступает вперед.) Собрат мой Сервилий тронул ваши сердца, мне трудно с ним в этом тягаться. Но если искренность – главное свойство его стихов, то истинность – достоинство моих. (Читает.)

Боги, как расцвел наш город!

Просто удивительно!

Просыпаясь, мы ликуем,

спать ложась, блаженствуем.

Полный римлянин(тихо). Начало многообещающее.

Плешивый римлянин(еще тише). Посмотрим, каков будет конец.

Дион.

И, от счастья задыхаясь,

не умея выразить,

Дети в чреве материнском

Риму удивляются.

Афраний. Что-то не нравится мне это удивление.

Бен-Захария. Еще отцы говорили: дивись молча!

Дион.

Через край от ликования

кровь переливается.

Оттого она струится,

чистая, по улицам.

Если жизнь – вечный праздник,

что же непонятного,

Что иные от восторга...

потеряли голову?

Афраний. Бен-Захария, поддержи меня, силы меня оставляют.

Бен-Захария. Император улыбается, значит, он взбешен.

Дион.

Что за люди в нашем Риме?

Что за превращения!

Стал законником грабитель,

стал судья грабителем.

Или есть один сановник,

не обучен грамоте,

Но зато меня, Диона,

учит философии.

Домициан (подняв руку). Остановись, друг. Вижу я теперь – недаром боятся мои подданные твоего пера. Бойкое, бойкое перо, клянусь Юпитером. Но объясни мне чистосердечно, откуда такая ярость? Чем тебе не угодил Рим, скажи на милость? Быть может, тебе приглянулись свевы? Или у варваров-хаттов приятней жить образованному гражданину? Значит, ты полагаешь, что раскрыл уши и глаза? Мало же ты увидел, приятель, да и услышал не больше.

Мессалина. Мы погибли! Я его предупреждала.

Дион. Домициан, и я считаю, что Рим – солнце Вселенной. Да и будь Рим в сто раз хуже, он – моя родина, а родины не выбирают. Но тем больней видеть, как торжествуют лицемеры, как белые одежды прикрывают разврат.

Домициан. Постой, постой, это куда же тебя несет, ожесточенный ты мой? Какой еще разврат, когда нравственности я придаю особое значение, это знает весь мир. Скажи непредубежденно, в каком городе есть еще весталки? Девушки, отвергающие, как бы это поприличней сказать... улады плоти во имя вечной чистоты. Разве это не символ римской морали?

Дион. Домициан, нам ли кичиться весталками? Да ведь это самое уродливое порождение Рима! Взгляни на этих несчастных баб, сохнувших под грузом своей добродетели. Не глупо ли этим дурам носиться со своей невинностью, вместо того чтоб рожать славных маленьких пузанчиков? Небо милосердное, что за нелепость – поклоняться собственной недоразвитости, что за участь – стоять на страже у входа в свой дом! Это не только не гостеприимно, это постыдно! Ты говоришь, эти девушки – символ Рима? Ты прав, таков наш Рим – что бы ни было, он охраняет фасад.

Домициан (очень спокойно). Пошел вон!

Дион(с достоинством). Могу и пойти, но кто будет читать историю, увидит, что я был прав.

Домициан. Заткнись, говорят тебе, не выводи меня из себя.

Дион. Если б все это было до нашей эры, я бы слова не сказал. Но все это ведь происходит в нашей эре! Только вдумайся – в нашей эре!

Домициан. Вон отсюда, сказано тебе или нет? Ты замахнулся на мораль – это уж слишком! Таковы все моралисты, я это знал давно. Такие типы, как ты, приятель, вредны, и в особенности для римской нашей молодежи. Мы-то мужи зрелые, а у юных умы еще неокрепшие, хрупкие у них умы. Кто же о них позаботится, если не взрослые люди? Запрещаю тебе находиться ближе, чем в одном дне пути от столицы, и упаси тебя бог показаться на этих улицах. Скажи уж спасибо чувствительной моей натуре, проще было б срубить тебе голову. Все. Я сказал.

Дион. Спасибо, цезарь. Ты в самом деле добр. Идем, Месса.

Клодий(еле слышно). Прощай, неразумный.

Лоллия(тихо). Или этот человек сумасшедший, или у него есть хорошо осведомленный друг.

Клодий. Он сумасшедший, Лоллия. Можете мне поверить.

Мессалина. Горе мне, горе...

Бибул(у входа). Н-да... Зря, выходит, принес я тебе приглашение.

Дион. Что делать, друг. По всему видно, нам с тобой не дожидаться производства в чин. Будь здоров.

Уходит с Мессалиной.

Афраний. Бен-Захария, этот человек глуп. Чего он хотел?

Бен-Захария(со вздохом). Неважно, чего хотел, важно, что из этого вышло.

Вбегает молодой корникуларий.

Молодой корникуларий (задыхаясь]. Цезарь, Луций Антоний перешел Рейн!

Общее смятение.

Занавес.

//-- Тренинговое задание № 21 --//

Создайте образы следующих вещей и существ:

- Манекен.
- Игрушки в магазине.
- Дикое животное в зоопарке.
- Дикое животное на воле.
- Домашнее животное.
- Цирковое животное.
- Обитатель моря.
- Обитатель аквариума.
- Старики: в собственном доме в деревне, в доме престарелых, на скамейке в парке, в очереди за пенсией.
- Дети: на детской площадке, перед сном, за столом, каприз, шалость, слезы.
- Люди: пьяные, слепые, калеки, «качки», клоуны, официанты и пр.

Занятия актерским тренингом по Товстоногову требуют немалых затрат, в первую очередь, временных. По нашим расчетам, на освоение всего тренинга вам понадобится не менее года. В этом заключается одновременно и неудобство, и удобство данного тренинга. Для человека, который хочет лишь поверхностно ознакомиться с актерской профессией, быть может, такие усилия и не вполне оправданы. Но этот тренинг будет незаменим для тех, кто мечтает об актерской карьере и собирается поступать в институт.



Если вы будете в точности выполнять все задания тренинга, и записывать ход этих занятий в дневник, у вас в результате получится своя собственная книга, которая не раз пригодится вам в вашей творческой жизни. Этот дневник – ваше индивидуальное, уникальное пособие по актерскому мастерству. Вновь и вновь возвращаясь к нему, перечитывая, делая пометки, вы будете открывать для себя новые горизонты профессии. Что особенно важно: свои собственные горизонты, не навязанные вам извне. В идеале, такой дневник каждый актер должен вести на протяжении всей своей жизни.

И еще несколько слов о последнем тренинговом задании. Перевернув страницу, вы найдете список литературы, которой мы пользовались при составлении данного издания. Все эти книги должны стать настольными для любого человека, который хочет профессионально заниматься театром. Если вы хотите получить от тренинга наибольший эффект, читайте эти книги параллельно с тренинговыми занятиями. И тогда между строк вам откроется то, что невозможно выразить в словах, но можно лишь почувствовать самому и передать зрителю.

## **Литература**

1. Станиславский К. С. Работа актера над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика. СПб.: Прайм-Еврознак, 2008.
  2. Станиславский К. С. Моя жизнь в искусстве. М.: АСТ, 2009.
  3. Товстоногов Г. А.. Зеркало сцены. М.: Искусство, 1984.
  4. Товстоногов Г. А. Круг мыслей. М.: Искусство, 1972.
  5. Товстоногов Г. А. О профессии режиссера. М.: Всероссийское театральное общество, 1967.
  6. Товстоногов Г. А. Беседы с коллегами. М.: Союз театральных деятелей РСФСР, 1988.
  7. Георгий Товстоногов. Собираемый портрет. СПб: Балтийские сезоны, 2006.
  8. Георгий Товстоногов репетирует и учит. СПб.: Балтийские сезоны, 2007.
  9. Актерский тренинг по системе Станиславского. Упражнения и этюды. М.: АСТ Москва, Прайм-Еврознак, 2009.
- Ю.Малочевская И. Режиссерская школа Товстоногова. СПб.: Санкт-Петербургская академия театрального искусства, 2003.
- П.Чехов М. Тайны актерского мастерства. Путь актера. М.: АСТ, 2009.
12. Гиппиус С. В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. М.: Речь, 2002.
  - 13.Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера. М.: Просвещение, 1973.

14. Кнебель М. О том, что кажется особенно важным. М.: Искусство, 1971.
15. Кнебель М. Поэзия педагогики. М.: Всероссийское театральное общество, 1984.
16. Маклаков А. Г. Общая психология. Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2010.
17. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2008.
18. Поламишев. А. М. Событие основа спектакля. М.: Сов. Россия, 1977.