

Н. Карпов

## Уроки сценического движения

### ЧУВСТВО ДВИЖЕНИЯ

Ответ на вопрос, что такое сценическое движение, следует искать как в истории театральной педагогики, так и в современной театральной практике.

Сегодня достаточно оснований считать предмет "Сценическое движение" ведущим в формировании пластической культуры актера. Это базовая дисциплина, освоение которой обеспечивает активное и интересное существование актера на сцене.

Сценическое движение, как предмет в русской театральной школе, имеет историю и традиции. Его научную основу нужно рассматривать гораздо шире, чем прямое использование открытий К. Станиславского и Вс. Мейерхольда в работе над внешней техникой актера, а также опыта основоположников предмета - И. Иванова, Е. Шишмаревой, И. Коха, А. Немеровского. Научный подход к преподаванию сценического движения необходимо осуществлять, опираясь на достижения во всех сферах науки и искусства, начиная с раздела "Механика" в физике, исследований Н. А. Бернштейна в книге "Биомеханика и физиология движений", и заканчивая опытом медицины и театральными экспериментами Э. Барбы, Е. Гротовского, А. Васильева.

Цель разнообразных разделов предмета - раскрыть способности актера и сформировать в нем потребность в выразительном движении, опираясь на законы биомеханики. Театральную биомеханику не следует понимать как нечто искусственное, что можно лишь однажды применить в единичном театральном эксперименте. Принципы театральной биомеханики вытекают из самой природы, движения.

Любая театральная дисциплина - будь то сценическое движение, сценическая речь или мастерство актера, методически развивается благодаря мастеру-педагогу. Поэтому темы педагогического стиля, педагогической этики, авторской педагогической методики всегда остаются актуальными для театральной школы. Пробудить, развить в молодом актере интерес к творчеству, укрепить его в творческих стремлениях - главная задача педагога. В поиске новых методов и способов формирования актерской исполнительской культуры педагогу оказывает неоценимую услугу его личная режиссерская и актерская практика в профессиональном театре. Эта практика дает ему возможность примирять театр и театральную школу в их соперничестве в вопросе формирования мастерства актера и посмотреть на эту проблему с двух сторон - с точки зрения начальной профессиональной подготовки и с точки зрения реализации актерских знаний в театре.

\* \* \*

Не всякое движение на сцене становится знаком, выражающим состояние души и мысли актера-персонажа, а лишь то, которое осознанно выстроено в процессе репетиций и освоено актером как необходимое действие. Сознательный уход от автоматизма в движении, ощущение развития движения как единого процесса, точность и оригинальный колорит жеста, умение выстраивать пластическую фразу и пластический диалог с партнером на основе хорошо освоенных навыков - вот слагаемые актерской техники, делающие движение на сцене выразительным.

Часто молодой актер находится в противоречии между незнанием своих профессиональных возможностей и тем, как ему хотелось бы сыграть роль. Причиной невыразительной игры час-то становится "невоспитанное" тело, находящееся не в ладах с сознанием актера, противоречащее ему, протестующее против непривычного и необычного. Отсутствие в нашей повседневной жизни естественных ситуаций, требующих активной работы тела, ведет к потере способности координировать движение, нарушению баланса оптимальных энергетических затрат, связанных с новым физическим действием. Проблема тела и сознания актера сродни проблеме материи и духа. Степень творческого совершенства актера определяется тем, насколько успешно эта проблема решается, насколько ясно, ярко и адекватно актер может выразить в движении и жесте эмоции и мысли персонажа, насколько сознательно актер подходит к процессу творчества.

Гармония движения и сознания, бесспорно, является результатом длительного труда, требующего, прежде всего, времени. Но хотелось бы, чтобы молодой актер уже в начале своей карьеры стремился сделать свое тело мудрым, то есть гибким и подвижным, смелым и ловким, послушным и отзывчивым, умным и образованным.

Мудрое тело можно отправить в "свободное путешествие", довериться ему в своей игре. Мудрое тело допускает ту меру контроля, которая не уничтожает творческую инициативу в импровизации. Оно дает ощущение внутреннего баланса между собственными возможностями и творческими импульсами.

Легкость сознательного управления телом особенно важна в экстравагантной пластике, которая, как и простое движение, конструируется в репетиции, и должна быть исполнена актером с минимальной долей контроля, присущей и выполнению простого движения. Главная задача актера-при оптимальных энергетических затратах достичь максимальной выразительности. Выразительность актера на сцене зависит от его способности чувствовать движение. Чувство движения - это слияние ряда психофизических качеств актера, которые проявляются в видимой форме и могут и должны быть проконтролированы через амплитуду, скорость, силу и четкость линий движения. Чувство движения - это навык, который формируется в процессе "переживания" движения, то есть сознательного освоения его структуры, и совершенствуется через сознательное отношение к процессу построения движения.

Чувство движения всегда индивидуально: в гибком теле - одно, в теле с перекачанными мышцами - другое; у актера, способного к быстрой и точной пластической реакции на определенный сигнал - один мышечный тонус; актер, не способный реализовать свой собственный внутренний импульс в движение, имеет ощущения иной окраски.

Чувство движения невозможно без контроля, тогда как формальный внешний контроль вполне возможен и без

чувства. Способность чувствовать движение зависит от скорости движения, и это необходимо учитывать, осваивая как простые, так и сложные пластические формы.

От микро жеста до "жеста" всем телом - вот путь, который нужно проделать актеру, чтобы выйти за границы чисто внешнего ощущения движения и почувствовать свое тело как материю, наполненную энергией, находящейся в постоянном движении. К чувству движения мы приблизимся через воспитание чувства ракурса, где главная задача - научиться ощущать изменение позиции тела по миллиметрам. Трудно достичь желаемого молекулярного ощущения движения. Но, поставив именно такую задачу, мы значительно расширим творческое пространство предмета "Сценическое движение".

Предмет "Сценическое движение" предполагает понимание и освоение движения как структуры; его терминология основана не только на театральной лексике, но и на понятиях точных наук (центр тяжести, статика, динамика, инерция, импульс, энергия, амплитуда, скорость и т. д.). Однако, результаты творческих опытов могут быть зафиксированы лишь впечатлениями, ощущениями, эмоциональной и мышечной памятью актера, то есть чувствами, а не какими-то универсальными знаками. Ученику каждый раз необходимо делать усилие, наполняя свою мышечную память новыми впечатлениями, полученными от хорошо знакомых упражнений, таким образом воспитывая в себе чувство движения. Эти впечатления могут быть приятными и неприятными, положительными и отрицательными. Поэтому педагог должен уберечь ученика от эмоции страха, научить его не бояться себя и партнера даже в экстремальных сценических ситуациях. Все это - проблемы индивидуального, и особенно парного, тренинга, в котором страх становится труднопреодолимым вдвойне.

Страшась самих себя, мы добровольно отказываемся от творчества. Актеру важно изменить представление о своих возможностях. "Разобрать" свой "образ", чтобы "сложить" его заново. Следует играть в этот "конструктор" как можно чаще. На УРОК надо приходиться с мечтой измениться. Самый коварный и труднопреодолимый - страх перемен. Увы, завтра мы будем хуже, чем сегодня. Потому что наши природные качества постареют. Чтобы не стать хуже, надо уже сегодня что-то сделать, это требует времени и усилий. Чтобы стать лучше, надо удвоить эти усилия. Это не столько физический, сколько нравственный труд. В таком взаимном нравственном движении и заключается творческое сотрудничество ученика и учителя.

\* \* \*

Как известно, театр - мир художественных иллюзий.

Но если человек пребывает в иллюзиях профессиональных, он должен расстаться с ними.

Иллюзия - когда педагог думает, что, если студент говорит, что понял задание, то это действительно так. Если вас слушают, вовсе не значит, что вас слышат и понимают.

Иллюзия - уверенность педагога в том, что студенты соединяют знания уроков сценического движения с другими знаниями (сценическая речь, актерское мастерство) самостоятельно.

Иллюзия - убеждение, что сделанное на прошлом уроке можно повторить на следующем так же точно и быстро.

Иллюзия - что во всем виноват ученик. Нельзя раздраженно относиться к своему ученику, унижая его за то, что он чего-то не умеет. Легко обвинить ученика в том, что он плохо усвоил урок. Но, возможно, здесь виноват учитель?

Иллюзия - стремление педагога добиться результата путем демонстрации упражнений. Собственным показом педагог провоцирует в учениках желание копировать. Такой путь может привести к складыванию пластических стереотипов у учеников, с которыми потом сам педагог будет вынужден бороться.

Иллюзия - что хорошая индивидуальная подготовка актера обеспечивает ему грамотное взаимодействие с партнером.

Иллюзия - что педагог может развить в актере новые психо-физические качества. Более актуальна задача раскрытия и сохранения уже имеющихся качеств и их грамотного использования. Другими словами: стоит ли ломать инструмент, может, лучше его настроить и научиться на нем играть?

И все же именно иллюзии питают наше воображение и надежды.

Занимаясь с актерами, надо отказаться от спортивной терминологии и отдать предпочтение театральной лексике. Слова, которыми формулируется задача и объясняются способы ее достижения, должны быть театральными; тогда уже в простом тренинге зарождается связь между занятиями сценическим движением и мастерством актера.

Вот некоторые слова, которые артисту часто говорить нельзя или нельзя говорить вовсе по следующим причинам.

Разминка. Слово пришло в театральную педагогику из спорта. Поэтому, употребляя его на уроках сценического движения, мы невольно настраиваем своих учеников на достижение спортивного результата. Разминка спортсмена предполагает разогрев мышц для того, чтобы провести тренировку и достичь высокого результата в соревнованиях. Подготовка актера к работе со своим телом предполагает внимание к процессу движения и его контролю, где результатом будет реализация своих возможностей опять же в процессе игры. Для разогрева мышц актера на уроке сценического движения существуют специальные упражнения, а не игра в футбол или "догонялки".

Тренировка. Увы, и это слово часто встречается в лексиконе педагогов по сценическому движению. Надо сделать все, чтобы актер понимал, что пришел на урок не тренироваться, а познавать, что такое его тело с точки зрения актерской профессии. И если ему предлагается что-то повторять, то лучше это называть словами "пробовать", "репетировать", а не "тренировать". Непросто переубедить актера в том, что он не тренируется, а постигает азы актерской профессии, связанной не столько с работой мышц, сколько с душевными усилиями. 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.

Расслабление. Это слово таит в себе опасность, потому что за ним скрывается позиция отдыхающего человека. А искусство актера, как известно, построено на активном существовании в процессе творчества. На упражнения, освобождающие от лишнего напряжения, предлагается посмотреть под другим углом и заменить понятие "расслабление" понятием "мера напряжения", которое подразумевает плавное перетекание напряжения от чуть заметного до очень сильного, и развивает у актера способность ощущать напряжение на нескольких уровнях. Это уже не расслабление и напряжение вообще. Например, на сцене не может быть падения на полном расслаблении, что нередко можно наблюдать на уроках сценического движения. Падение совершается с определенной мерой напряжения, которая, в свою очередь, влияет на скорость, мягкость и оригинальность движения. Уметь расслабляться - еще не значит уметь творчески работать с напряжением.

Вот некоторые проблемы актерской техники, и, одновременно, принципиально важные темы предмета "Сценическое движение", объединенные проблемой и темой чувства движения.

Чувство баланса - умение сохранять устойчивую позицию на различных видах конструкций, зависящее от способности актера управлять центром тяжести, удерживая равновесие в непривычных для тела положениях.

Чувство координации - умение координировать движения в заданном рисунке и, прежде всего, управлять периферией тела, включая мышцы лица.

Чувство скорости - умение управлять скоростью движения, играть скоростями, способность к взрывной реакции, рождающей активное движение.

Чувство инерции - умение мягко и быстро тормозить и управлять процессом изменения действия.

Чувство напряжения - умение управлять своим актерским напряжением и играть напряжением персонажа.

Предлагаемая схема иллюстрирует взаимодействие слагаемых общего баланса (внешнего и внутреннего, т. е. физического и психологического).

### БАЛАНС

Чувство баланса - центральная тема предмета "Сценическое движение", объединяющая вопросы координации, инерции, напряжения, чувства движения на всех возможных уровнях - от физического до психического, и во всех творческих аспектах - начиная с работы в тренинге и кончая взаимоотношениями актера и персонажа в процессе репетиции и игры. Каким телом должен управлять актер? - Таким, какое у него есть. Каким телом может обладать актер? - Таким, которое он себе сделает. Но, независимо от того, с каким телом актер выходит на сцену - гармонично развитым и сбалансированным, или имеющим комплекс недостатков, - перед ним стоит задача грамотно использовать свое тело в творчестве и добиваться положительного результата. Творческий процесс профессионального развития артиста заключается в перемене его отношения к своим возможностям и способностям.

Острее ощутить и понять меру гармонии в движениях можно через упражнения в балансе - от простого движения корпусом вперед и назад, вправо и влево, стоя на одной ноге, до эксцентрической игры в эквилибриста, который "идет по канату над пропастью". Эти упражнения-тесты дают большой эффект в пластическом Совершенствовании актера, а также в освоении им специальных форм сценического движения, где развивается способность и одновременно ощущение трансформации этих форм на "молекулярном" уровне. Потому что чувство баланса - это обостренное ощущение тела в экстремальной ситуации, в которую актер бросает свое тело сознательно; это яркое внешнее проявление активного внутреннего существования.

Момент игры со своим телом на ограниченной площади опоры - ситуация критическая и поэтому острая в ощущениях. Чтобы обновлять свои актерские ощущения, упражнения в балансе можно выполнять не только стоя на ногах или одной ноге, но удерживая равновесие на одном плече или на одной руке. В этом диапазоне возможно конструирование множества экстравагантных позиций, когда точкой опоры, поддерживающей равновесие тела, могут стать, например, палец руки, пятка или любая другая точка тела.

Ситуация удержания баланса в критической для тела позиции активизирует работу как крупных, так и мелких мышц, захватывая химической реакцией практически всю мышечную массу. Этот процесс требует дополнительного напряжения, которое, в свою очередь, влечет за собой нарушение координации, потерю управления скоростью движения и произвол инерции. Причины и следствия в этом процессе могут меняться местами. Но первопричина остается неизменной: это проблема баланса, на которой, как уже было сказано выше, сходятся все аспекты сценического движения - от частных, связанных с физическим действием, до общих, связанных с психологией творчества.

В работе с профессиональными актерами проблема баланса распространяется не только на упражнения, формирующие профессиональные пластические навыки актера, но и на процесс работы над ролью, когда создание актером художественного образа является поиски равновесия между своим индивидуальным "Я" и персонажем, которого задает автор.

Движение к художественному образу - это встречные движения и персонажа, и актера; их встреча происходит на грани соединения реальных возможностей актера и авторской идеи, зашифрованной в персонаже. В этот яркий момент встречи актер приходит к единственной для него форме выражения персонажа.

Вибрация в балансе между актером и персонажем - результат работы актера над ролью и условие развития творческого процесса.

Не надо торопиться "одеть" персонаж на себя. Актер должен идти к персонажу деликатно, внимательно и осторожно, и тогда персонаж "ответит" ему тем же. Затормозите процесс встречи с персонажем и приглядитесь друг к

другу.

Так, проблема баланса, под которым следует понимать не только состояние равновесия, но и постоянную возможность потери равновесия, становится и этической проблемой творческого существования на грани дозволенного и недозволенного. Творческое создание - всегда результат равновесия, баланса творческих возможностей и желаний.

**Упражнение.** 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".

## КООРДИНАЦИЯ

Почему движения, привычные и легко выполнимые в жизни, в театре становятся неудобными и невыразительными? Одна из причин этого - неспособность актера координировать как новые, так и знакомые ему движения в условиях сцены. Если координация движений требует дополнительных усилий, это порождает психофизический дискомфорт.

Координацию необходимо изучать в таком разнообразии и объеме, чтобы каждый раз актер мог проверять свою способность к освоению новых движений в новой программе координации, которая наполнила бы интересными ощущениями его мышечную память.

Мышечная память насыщается независимо от того, хочет актер этого или нет. Она "запоминает" и ошибки. Поэтому при освоении специальных форм сценического движения следует особо внимательно следить за процессом многократного повторения одних и тех же упражнений: ввод в мышечную память неточной информации о выполнении движения потребует дополнительного времени на освобождение от этой информации.

От запасов мышечной памяти артиста, накапливающей информацию о действиях тела, зависит и успешное освоение новой программы координации. Развитая способность к координации - это гарантия оптимальной затраты времени и энергии при выполнении движения в условиях сцены. Легкость координации - это фундамент ловкости.

Как правило, мы плохо чувствуем мышцы периферии тела и не фиксируем внимания на мелких движениях. Но активность именно этих мышц определяет характер движения. Проблема выразительности периферии тела начинается с потери чувства стопы, перестающей выполнять свои функции, и чувства руки, на которой вместо пяти пальцев используются лишь два или один.

Координация движений зависит от остроты и свежести связи между периферией тела и сознанием, которое, с одной стороны предлагает действия, а, с другой, должно хорошо контролировать их. Недостаточность этих связей в непривычных ситуациях влияет на координацию и, что еще важнее, на качество и характер движений. Небрежное выполнение жестов периферией тела ведет актера к отказу от них и, в результате, к исключению периферии из активного творческого процесса конструирования, что делает игру актера примитивной.

**Упражнение.** 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.

## СКОРОСТЬ. ИНЕРЦИЯ

Управлять скоростью движения в нестандартных сценических ситуациях возможно лишь тогда, когда не только в сознании, но и в мышечной памяти актера присутствует готовность сдерживать инерцию и регулировать процесс ускорения и замедления движения в соответствии с пространством и временем.

Есть две крайности, в которые легко впадает молодой актер: или он работает на удобной и привычной для него темповой середине, или делает все слишком быстро, когда в этом нет надобности. Когда же действительно возникает сценическая необходимость действовать быстро, актеру в скорости движения прибавить уже некуда, все усилия тратятся на бесконтрольную эмоцию, и процесс управления движением сводится к нулю.

Работа со скоростью начинается с обычной ходьбы. Средняя скорость сценической ходьбы - это скорость привычного для нас движения, когда мы не спешим, но и не замедляем шаг специально. Условно назовем ее пятой скоростью. От средней - пятой - установим условно четыре скорости на замедление (4, 3, 2, 1) и четыре на ускорение (6, 7, 8, 9). Это вовсе не значит, что скоростей может быть только 9. Условные 9 единиц необходимы для создания у актера "внутреннего спидометра" движения. Каждое изменение скорости должно быть процессом не только индивидуально ощутимым, но и видимым.

С освоения разных скоростей начинается работа с темпо-ритмом. Нельзя сказать, что игра в одной скорости интереснее, чем в другой. Это зависит от ситуации.

Работа со скоростями - это работа не только с временем и пространством, но с напряжением и инерцией. Важно, каким образом актер перераспределяет напряжение в теле, меняя скорость, и как управляет инерцией, когда на его пути встречается препятствие, заставляющее остановиться или поменять направление движения.

Любое ускорение и замедление движения должно быть подчинено контролю напряжения и инерции. Например, полный круг прямой рукой назад или вперед: в естественном процессе движение рукой вниз по инерции ускоряется, вверх - замедляется. Нужно попробовать выполнить движение рукой в одной скорости, что потребует дополнительного внимания и напряжения.

Контролировать напряжение и инерцию следует, и в других упражнениях - от простой ходьбы в разных скоростях

до самых сложных перекатов и переворотов своего тела и комплексного движения в композиции.

Умение актера управлять инерцией движения зависит от его умения контролировать себя, как в коротком жесте, так и в длительном перемещении из одной точки пространства в другую. От того, насколько хорошо актер управляет инерцией, зависит, как точно он закончит движение, и насколько естественно сможет существовать в момент перехода от одной скорости к другой.

Умение управлять инерцией движения должно перейти в умение управлять инерцией мысли и эмоции, рождающих и движение, и слово.

**Упражнение.** Бежим. По сигналу "хлопок" перед нами возникает "пропасть". Фиксируем позицию на одной ноге. Играем ситуацию баланса. Мягко опускаем поднятую ногу и фиксируем позицию.

## НАПРЯЖЕНИЕ

Интересная актерская игра всегда связана с проявлением воли, то есть с напряжением - психическим и физическим. Важно как актер этим напряжением управляет. Если сравнить две фотографии - первую, на которой актер зафиксировал позицию своего тела по сигналу "стоп", и вторую, где мы видим ту же позицию, но уже реконструированную, скопированную актером, то на первый взгляд, они покажутся одинаковыми. Но при более внимательном рассмотрении у нас не останется сомнений в том что позиция на первой фотографии более выразительна. Такой эффект дает мера напряжения, присутствующая в оригинальной форме движения, и измененное напряжение в реконструированной форме, зафиксированной на втором фото. В оригинальной форме движения мера напряжения произвольна. При повторе часть напряжения потеряна. В этом и заключается сложность актерской профессии: актер должен каждый раз воссоздавать и форму, и ее содержание, а не повторять эту форму механически. Потому что именно напряжение и является мерой содержания движения.

В неизменяемых постановочных условиях спектакля только артист является непостоянной величиной и источником неожиданных эмоциональных и смысловых импульсов. Поэтому только от актера зависит, станет ли его сегодняшняя игра оригинальной или только повторением того, что было вчера.

Результаты другого фото опыта показывают, что несколько фотографий, где зафиксированы наиболее динамичные моменты движений, не идут ни в какое сравнение с той, на которой изображена грамотно выстроенная форма экстремального момента движения. Это доказывает, что если режиссер сумеет грамотно организовать для актера структуру и наполнить ее нужным напряжением, это может быть гораздо выразительнее, чем форма, которая возникла спонтанно и была зафиксирована актером, а потом повторяется им в процессе игры.

Осмысление движения возможно через контроль меры напряжения. Особо внимательно необходимо относиться к контролю напряжения на входе в интересную пластическую форму и на выходе из нее. Учиться контролировать свое тело в экстремальной ситуации нужно с первых уроков, когда для некоторых учеников сложной формой движения будет обыкновенное падение со стула или кувырок.

Способы борьбы с излишним напряжением актера на сцене с помощью упражнений на расслабление не дают желаемого результата. Предлагается заменить понятие "расслабление" понятием "мера напряжения". Необходимо учиться фиксировать несколько степеней напряжения в одной и той же позиции при выполнении одного и того же движения. Если мы в одних и тех же формах движения проверим работу своего тела в разных степенях напряжения, мы раскроем для себя огромный диапазон актерской свободы, дающий возможность импровизировать в не изменяющейся пластической форме.

Качество действия зависит от простых параметров: быстро -медленно, жестко - мягко, сильно - слабо и т. д. Мера напряжения зависит и скрыта именно в этих характеристиках действия.

В актерской игре нередко присутствует суета в движениях и отдельном жесте, а это прежде всего лишняя трата энергии, которая влечет за собой перенапряжение, то есть стремление энергию удержать. Чтобы избежать этого, необходимо научиться отдавать творческую энергию разумно, и тогда она, сделав круг, вернется к вам, приумноженная.

**Упражнение.** Пытаемся сдвинуть огромный воображаемый камень, уперевшись в него руками и ногой, сохраняя баланс на одной ноге. По сигналу - смена опорной ноги. Пытаемся сдвинуть камень, уперевшись 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.

## ПОСТРОЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ И ПЛАСТИЧЕСКАЯ ФРАЗА

Построение движения - это, прежде всего, поиск и освоение позиций начала и завершения движения, определяющих степень ясности выражения эмоции или мысли актера-персонажа. Если главной целью является финал движения, то именно финальная позиция определяет и начальную позицию, и структуру движения в целом. Но если цель - движение как процесс, с собственной перспективой и продолжительностью, то начальную и финальную позиции определяет сам смысл движения.

Очень важно не пропустить критическую фазу движения экстремальную для тела. Чтобы чувствовать себя уверенно в критической позиции, необходимо проконтролировать путь в эту позицию и выход из нее.

Сначала критическая позиция может быть неудобной, и актер затратит много лишней энергии, чтобы освоиться в ней. Постепенно нужно научиться легко входить и выходить из нее, а также играть этой позицией. Могут быть два возможных варианта прохождения через критическую позицию: первый, - когда мы имеем возможность зафиксировать ее и поставить динамическую точку; второй, - когда подобная возможность отсутствует. Очень часто

такие ситуации встречаются в индивидуальной и парной сценической акробатике, когда тело проходит через положение, в котором труднее всего держать баланс. Если фиксация тела в трудном положении физически невозможна, становится особо важным научиться проходить эту позицию на разных скоростях. Построить движение, имеющее смысловое значение, - это практически то же самое, что сочинить фразу текста.

Пластическая фраза- это цепочка движений, выражающая законченную мысль и обладающая подвижной структурой, которая представляет собой логическую последовательность процессов подготовки и совершения действия, контроля действия, связанного с управлением инерцией, и завершения движения (логической точки).

Сознательное участие в процессе движения на сцене осуществляется по принципу логической фразировки пластического текста.

Фраза в движении может быть длинной или короткой, легкой или тяжелой, жесткой или мягкой, главной или второстепенной. Актеру необходимо четко представлять структуру фразы и знать правила ее конструирования.

Учиться строить пластическую фразу возможно уже на первом этапе подготовительного тренинга. Любое упражнение в тренинге можно построить как фразу и рассматривать содержание этой фразы, исходя из целей и задач упражнения.

### Строение пластической фразы

Когда от движения мы переходим к построению целенаправленного действия, правила построения фразы подчиняются не столько внешней\* форме движения, сколько тому содержанию, которым мы наполняем форму движения. Если пластическая форма предлагается актеру режиссером в качестве творческой идеи, то на эту форму нужно смотреть, как на текст, который требуется освоить и сыграть.

Переходя к работе с драматическим текстом, мы можем перенести опыт работы с фразой в движении на работу со словом. И тогда понятие фразы расширяется от сочиненного автором предложения, с точкой в конце, до условного понятия "кусоч" (фрагмент), который необходимо играть как единую мысль, выстраивая логику игры на базе слова и движения, используя слово и движение одновременно.

Процесс построения фразы в игровой ситуации - это, прежде всего, переход от схемы движения к оправданному, необходимому для достижения конкретной цели действию, имеющему Причину и следствие.

Необходимо помнить, что зарождение мысли или эмоции и выражение мысли или эмоции - два разных процесса, разделенных временем, которое условно называется паузой. Чтобы следующая фраза стала интересной, нужно интересно закончить предыдущую. Зрителю важна динамичная пауза - тишина, которую хочется слушать, и активное внутреннее развитие в игре актера-персонажа. Чем дольше актер держит паузу, тем больше его ответственность за то, что он сделает после нее. Потребность в следующем движении необходимо ощутить, то есть сделать это движение не раньше, чем оно должно возникнуть.

В пластическом тексте, как и в литературном, фраза - основная структурная единица, определяющая стиль. А стилиевые особенности любого текста обусловлены "авторским" (в том числе и актерским, и режиссерским) чувством "языка" (в частности, пластического), то есть чувством движения и его структурных нюансов.

### О ДВИЖЕНИИ И МУЗЫКЕ

Взаимодействие с музыкой на занятиях сценическим движением может быть в трех вариантах: когда музыка-фон для движения; когда движение - фон для музыки; когда движение - это музыка.

Важно, чтобы у актера было музыкально образованное тело, способное не только слышать музыку, но впустить ее в себя и удержать, чтобы вместе с ней эмоционально окрасить движение.

Если на уроках утилитарно использовать музыку как организующее ритмическое начало, то она может превратиться из партнера, который помогает, в соперника, подавляющего индивидуальные возможности актера и даже разрушающего их.

Музыка- партнер коварный, не прощающий небрежного взаимодействия с ней. Небрежность может возникнуть от неподготовленности актера к работе с музыкой. Поэтому включение музыки в занятия должно произойти в тот момент, когда для этого есть необходимая готовность. Начало работы с музыкой-момент ответственный и деликатный. Чем интереснее и серьезнее музыка, тем сложнее использовать ее в занятиях. Использование случайной музыки, вместе с неточно поставленной задачей, может разрушить ранее освоенные формы движения. Кроме того, любое музыкальное произведение диктует тип, а часто и стереотип движения, и, когда придет время отделиться от музыкальной основы, актер может быть эмоционально не подготовлен к такому шагу и оттого беспомощен и уязвим.

На уроках важно пробудить "музыкальность" тела, его "внутренний слух", научить тело исполнять свою "внутреннюю" музыку. Вначале необходимо найти свою гармонию движения, без музыки, в "пустом пространстве", заполненном тишиной, где все импульсы и пластические мелодии рождает только тело актера.

Есть музыка снаружи, и есть музыка внутри, сочинителем которой является актер, и только актер. Совершенствование своей внутренней музыкальности и должно стать основной задачей в работе с музыкой; это залог творческой самостоятельности и оригинальности, а также хорошего актерского "слуха", когда слышит не только ухо, но все тело откликается на музыкальный импульс. \*

### О РАБОТЕ С ПАРТНЕРОМ

Понять актера лучше всех и помочь ему может только его партнер.

Конечно, заставить актера любить своего партнера невозможно, но научиться понимать партнера и чувствовать его

-обязанность профессионала. И начинается эта профессиональная работа с освоения упражнений на парное взаимодействие в подготовительном парном тренинге, и продолжается освоением элементов трюковой пластики в сценической акробатике и сценическом бою. А затем способность чувствовать партнера совершенствуется на уроках сценического фехтования, и на сцене мы уже ждем от актера искусства в сценическом бою, когда, не боясь за его жизнь и не стесняясь его неумелости, с наслаждением будем наблюдать иллюзию реального боя и думать о коварстве короля Клавдия, а не о беспомощности актера, играющего роль Лаэрта.

Упражнения парного тренинга на уроках сценического движения следует разделить на несколько групп, в зависимости от задач, которые в этих упражнениях решаются.

Парные упражнения, связанные с балансом, требующие гораздо большего напряжения, чем индивидуальные упражнения в равновесии, развивают как выносливость, так и способность делить напряжение вместе с партнером.

Специальные парные упражнения пластического тренинга предполагают развитие фантазии и воображения, так как построены на свободном выборе рисунка движений.

Упражнения в сценической акробатике активно развивают координацию движений двух партнеров, а также контактное физическое ощущение партнера, когда действовать приходится, не всегда имея возможность реально видеть движения друг друга.

Упражнения в сценической борьбе и драке, начиная с простого толчка партнера в плечо и заканчивая пощечиной, которая дается ногой, - это не только освоение определенной техники сценической драки, но и работа над точностью и чистотой жеста и чувством ракурса как по отношению к партнеру, так и по отношению к зрителю, который должен получить максимальный зрительный эффект от этого действия.

В сценической борьбе, где используются приемы, заимствованные из различных видов единоборств, развивается понимание логики взаимодействия партнеров, где главное - не результат поединка, а его процесс, который должен быть понятным и интересным как для актера, так и для зрителя.

В парный тренинг включается и работа с предметом, где решается задача играть с предметом как с партнером.

Парный тренинг, как никакой другой индивидуальный, предполагает переход от движения к целенаправленному действию. Именно через эту призму нужно рассматривать весь парный тренинг. Тогда становится важным не количество освоенных парных упражнений, а качество новых ощущений. Все эти упражнения воспитывают ответственность за партнера, бережное отношение к нему, его индивидуальным особенностям, от которых зависит успех игры вдвоем.

## ВАРИАНТЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ТРЕНИНГА

Фундаментальным отличием предлагаемых упражнений для подготовительного тренинга является присутствие в них позиции баланса.

Все упражнения объединены общими задачами.

1. Сохранять баланс, контролируя переход из одной позиции в другую.
2. Контролировать меру напряжения тела, как можно подробнее прорабатывая каждый этап упражнения.
3. Координировать движения в соответствии с предлагаемой структурой и задачами.
4. Осваивать упражнения в разных скоростях, сохраняя максимальную амплитуду, мягкость и непрерывность движения.
5. Не допускать механического выполнения движений, управлять инерцией движения.
6. Во время выполнения упражнений следить за непрерывным, свободным дыханием. Не сдерживать выдох.
7. Некоторые упражнения состоят из нескольких групп движений, и их следует выполнять как единую форму.
8. Контролировать работу периферии тела (ног, рук, лица) до мельчайших подробностей.
9. Во время выполнения упражнений контролировать ощущение движения.

### ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ

#### УПРАЖНЕНИЕ 1

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни 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. Ступни 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. Менять 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. Ступни 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. Ступни 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.

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 но-гу. 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 полу пальцах.

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. Ступни 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".

#### ВАРИАНТ ВТОРОЙ

Общие задачи. Держать баланс. Выполнять движения мягко, с максимальной амплитудой. Сохранять единую скорость движения. Прыжки выполнять мягко, сохраняя точную позицию ног. Контролировать напряжение и дыхание.

#### УПРАЖНЕНИЕ 1

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, ступни 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. Ступни на одной линии на расстоянии большого шага. Колени согнуты. Баланс на полу пальцах. 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. Ступни на одной линии на расстоянии большого шага. Колени согнуты. Баланс на полу пальцах. 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, ступни - 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. НА БРЕВНЕ НАД ПРОПАСТЬЮ (вариант)

Исходная позиция. Два партнера стоят лицом друг к другу на расстоянии большого шага. Ступни 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

Действия и задачи. 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 полу пальцах. 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".

#### ВАРИАНТ ТРЕТИЙ

#### 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 опереться 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".

## УПРАЖНЕНИЕ 3

Исходная позиция. Партнеры стоят друг против друга на максимальном расстоянии, какое позволяет сценическая площадка.

Действия. По сигналу партнеры бегут навстречу друг другу, останавливаются на расстоянии шага, фиксируют позицию на одной ноге. Затем партнеры пытаются вывести друг друга из равновесия при помощи мягких толчков-импульсов в разные части тела. По сигналу они фиксируют позицию на одной ноге. Упражнение повторить 3-4 раза.

Задачи. Принимая толчок-импульс и развивая его, стараться гасить инерцию движения. Не толкать партнера очень сильно и жестко, не стремиться быстро достичь результата.

## УПРАЖНЕНИЕ 4. НА БРЕВНЕ НАД ПРОПАСТЬЮ (вариант)

Исходная позиция. Партнеры находятся на максимальном расстоянии друг против друга, представляя, что стоят на бревне, ширина которого равна ширине ступни.

Действия. По условному сигналу партнеры стремительно сближаются и останавливаются друг перед другом на расстоянии дата и фиксируют позицию. Упражнение повторить 3-4 раза, каждый раз добиваясь нового варианта его выполнения.

Задача. Партнерам необходимо поменяться местами, сохраняя равновесие. Работать мягко, не торопиться получить результат, сосредоточить внимание на процессе конструирования движений и позиций.

## УПРАЖНЕНИЕ 5. ТЕНЬ

Исходная позиция и действия. Один партнер стоит за спиной другого на расстоянии 2-3-х шагов. Ведущий партнер свободно перемещается в пространстве, а ведомый в точности, как тень, повторяет его движения. Выполняя поворот на 180°, ведущий отдает лидерство "тени", и партнеры меняются ролями.

Задачи. Движения, которые предлагает ведущий, должны быть понятны его партнеру. Не следует делать много мелких движений, а движения в быстром темпе необходимо повторить несколько раз, чтобы партнер смог понять рисунок и выполнить его. В дальнейшем это упражнение можно выполнять с музыкой, конструируя движение по принципу построения фразы.

## УПРАЖНЕНИЕ 6. ИГОЛКА-НИТКА

Исходная позиция и действия. Один партнер стоит за спиной Другого на расстоянии 2-3-х шагов. Ведущий свободно и разнообразно перемещается по площадке, задавая тему и характер Движения, партнер "преследует" его, не повторяя его движений, но угадывая и развивая их характер.

Задачи. Ведущему необходимо работать фразами.

Примечания. Упражнение развивает способность к импровизации, а также внимание к партнеру и умение включаться в предложенный характер движений.

## УПРАЖНЕНИЕ 7. СТЕНА

Исходная позиция и действия. Партнеры стоят в две линии лицом друг к другу на расстоянии шага, представляя, что между ними подвижная стена (стена на колесах). По сигналу партнеры пытаются сдвинуть стену, упираясь в нее руками, ногами, спиной, плечом (позиции меняются по условному сигналу).

Задачи. Переходя из одной позиции в другую, важно успевать сбрасывать напряжение и снова его набирать, распределяя по всему телу, сохраняя устойчивость и ровное дыхание.

## УПРАЖНЕНИЕ 8. ДЕРЖИМ ПОТОЛОК

Часть первая. Действия и задачи. Необходимо удерживать руками медленно опускающийся "потолок". По условному сигналу "потолок" начинает медленно "опускаться", и с каждым следующим сигналом на 10 см приближается к полу. Таким образом придется удерживать "потолок", стоя, сидя и лежа. Движение вниз, как и вверх, выполняется в

несколько этапов: быстрое движение по сигналу и фиксация позиции. Удерживая напряжение в позиции, необходимо контролировать дыхание и свою мизансцену относительно партнеров, учитывая не только собственное движение, но и движение группы - ведь "потолок" один на всех.

Часть вторая. Поднимая "потолок", вернуть его в исходную позицию. Задачи те же, что и в первой части упражнения.

#### УПРАЖНЕНИЕ 9. ПРЫЖОК СО ДНА ОКЕАНА

Исходная позиция, действия и задачи. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки опущены вдоль тела. Представим, что мы под водой, и, чтобы сделать вдох, нам нужно выпрыгнуть из воды, а затем вновь погрузиться в нее. По сигналу - прыжок вверх, руки поднимаются. В момент приземления руки расходятся в стороны, затем опускаются. Приземление должно быть мягким и пружинистым.

Упражнение повторить 5-7 раз, с паузами между прыжками.

#### УПРАЖНЕНИЕ 10. ПРЫЖОК В ТОЧКУ

Действия и задачи. По сигналу - прыжок. Вытянуть одну руку вверх с желанием поставить пальцем точку на максимальной высоте прыжка. Приземление должно быть мягким. Позицию после приземления зафиксировать. Из этой позиции - повторить прыжок.

Упражнение повторить 5-7 раз.

#### УПРАЖНЕНИЕ 11. УДАР ПО МЯЧУ

Исходная позиция и действия. Держа баланс на опорной ноге, свободной сделать замах. По сигналу ударить по воображаемому мячу и зафиксировать позицию после удара на опорной ноге.

Дополнительные условия выполнения упражнения. Замах делать с максимальной амплитудой, удар выполнять активно, следить взглядом за полетом мяча.

Задачи. Работать всем телом, держать баланс. Не допускать перенапряжения, следить за свободным дыханием.

#### УПРАЖНЕНИЕ 12. БРОСОК КАМНЯ

Исходная позиция и действия. Держа баланс на опорной ноге, сделать замах и по сигналу бросить воображаемый камень. После "броска" зафиксировать позицию тела на опорной ноге.

Дополнительные условия выполнения упражнения. Замах делать с максимальной амплитудой, "бросок" выполнять активно, стараясь "бросить камень" как можно дальше, и видеть точку, в которую попадет "камень".

Задачи. Работать всем телом, держать баланс, не допускать перенапряжения, не нарушать ритма дыхания.

### СЕРИИ УПРАЖНЕНИЙ ПО ГЛАВНЫМ ТЕМАМ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ТРЕНИНГА

#### ПОТЯГИВАНИЕ

Потягивание разными частями тела от разных точек в разных направлениях следует рассматривать как единую серию упражнений, которую можно предлагать в полном объеме на одном Уроке, делить на несколько частей, а также сочетать с другими подготовительными упражнениями. Эта серия может иметь развитие в зависимости от фантазии педагога и студентов.

Общее потягивание.

1. Потянуться во всех направлениях Движения свободные и очень мягкие. Переходы от одного движения к другому - равномерные, без рывков. Включить в работу все тело, от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног, активизируя мышцы плеч, шеи, таза, выполняя скручивания, наклоны повороты, прогибы, развороты позиции ног в разные стороны начиная от стопы и кончая крупными движениями всей ногой. Активные движения руками: крупные - всей рукой от плеча, и мелкие - фалангами пальцев. Переключая внимание на отдельные части тела, контролировать степень их участия в непрерывном процессе движения. Можно менять скорость движения, чтобы обратить внимание на мягкость потягивания. Это - еще не активная растяжка, а лишь своеобразный пластический "звук". Можно придать движению "ленивую" окраску, "пробуждая" тело к активной жизни, и подойти к образу лентяя мирового масштаба и лени как стихии.

В последующих упражнениях мера усилий в потягивании поначалу отдается ученикам на индивидуальное регулирование. В дальнейшем можно предлагать им менять меру усилий и напряжения, увеличивать или сокращать амплитуду движения.

Локальное потягивание.

2. Правым плечом вверх.
3. Левым плечом вперед, вниз.
4. Центром груди вперед.
5. Центром спины назад.
6. От центра правого бока вправо.

7. От центра левого бока влево.
8. От правого плеча вперед.
9. От левого плеча назад.
10. Носом вперед.
11. Ухом влево.
12. Ухом вправо.
13. Коленом поднятой правой ноги вверх.
14. Носком правой ноги вперед.
15. Пяткой левой ноги назад вверх.
16. Носком правой ноги вправо.
17. Тазом вправо.
18. Тазом назад.
19. Вверх от копчика, опустив корпус вниз.
20. От центра груди вверх вперед; шея не напряжена, руки свободны.
21. От правой руки вперед; за рукой тянется плечо, за плечом корпус; движение доходит до положения наклона вперед.
22. Правой рукой вправо; за рукой тянется плечо, за плечом корпус.
23. Руками вверх; за руками вытягивается все тело, до положения на полупальцах.
24. Руками вниз назад и носом к полу.
25. Стоя на правой ноге, левой рукой потянуться вверх, до выхода на полу пальцы. Повторить упражнение с другой ноги и другой руки.
26. Руки за спиной в "замке"; потягивание-наклон корпусом вперед вниз, отводя сцепленные руки назад вверх.
27. Руки за спиной в захвате - одна сверху, другая снизу. Потягивание-наклон с прогнутой спиной вперед, смена пук повторение движения.
28. Стоя на двух ногах, выполнить первую часть упражнения "веревка". "Веревка" выглядит как диагональ от кончиков пальцев левой руки до кончиков пальцев правой ноги. Повторить упражнение, сменив опорную ногу.

Потягивание на трех точках опоры.

29. Упор на двух руках и одной ноге, лицом вниз, ногой вверх; сменить опорную ногу и повторить упражнение.
30. Упор на одной руке и двух ногах в прогибе, лицом вверх; другой рукой потянуться вверх.
31. Упор на двух руках и одной ноге; потянуться в разных направлениях (вперед, в сторону, назад, в другую сторону, со скручиванием).
32. Упор на двух ногах и одной руке; другой рукой, меняя положение всего тела, потянуть тело в разных позициях и разных направлениях.

Задачи: удерживать баланс, сохранять ровное дыхание, контролировать оптимальное напряжение. Потягивание развивается поэтапно: сначала это крупное потягивание в определенном направлении, потом "потягивание" до определенной точки еще на сантиметр, а потом внутреннее ощущение еще более активного потягивания, когда остается достичь максимальной амплитуды до последнего миллиметра и оставить только сотую долю миллиметра, как запас, для того чтобы не "оторвать" одну часть тела от другой.

Следующая ступень - переход от потягивания к активной растяжке в положении сидя и лежа на полу.

## ПРЫЖКИ

Эту серию упражнений давать на уроке в полном объеме недопустимо. Целесообразно распределять упражнения по всему подготовительному тренингу, чтобы не переутомить без надобности учеников. Важна правильная дозировка упражнений.

1. 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.
2. Упражнение "Прыгающий столбик" Строго фиксировать позицию: корпус прямой, руки вдоль тела взгляд перед собой, ноги прямые; прыжки мелкие, работает только стопа.
3. Прыжки на двух ногах: вперед, назад, вправо, влево. Не менять позицию ног при приземлении.
4. Прыжки с поворотом на 180° и обратно.
5. Прыжки в группировке с подъемом коленей к груди.
6. Высокий прыжок без предварительной группировки и мягкое приземление.
7. Прыжки через воображаемое препятствие вперед, в сторону, с поворотом на 180°.
8. Прыжки по сигналу "хлопок" с одной ноги на другую, на полу пальцах, с мягким приземлением в заранее определенные точки - вершины воображаемого равностороннего треугольника.
9. Движение прыжками с одной ноги на другую вправо и влево.
10. Движение прыжками со сменой ноги вперед и назад.
11. Прыжки на месте, а затем с разворотом на 180°, на двух ногах, когда ноги находятся на одной линии - одна

вперед, другая сзади на расстоянии большого шага.

12. Прыжки на одной ноге с разворотом на 180°.
13. Прыжки на предмет, с предмета и через него (стул, скамейка, стол, ступеньки и т.д.; из разных положений разными способами).
14. Прыжки через препятствие с опорой на одну руку, на две руки, на одну руку и одну ногу.
15. Прыжки через препятствие, не касаясь препятствия.
16. Прыжки через воображаемые препятствия.

## ВРАЩЕНИЯ

Вращательные движения.

1. Кисть
2. Рука от локтя.
3. Плечи.
4. Голова.
5. Грудная клетка.
6. Таз.
7. Голень.
8. Стопа.

Проделать движения в различных направлениях и проконтролировать работу каждой части тела, меняя амплитуду и скорость вращения.

Упражнения на координацию вращательных движений разными частями тела в разных направлениях.

9. Кисть одной руки, другая рука от локтя, стопа.
10. Таз, голова в противоположных направлениях (противоход).
11. Плечи- противоход.
12. Грудная клетка и кисти рук - противоход.
13. Прямая рука от плеча назад, указательный палец другой руки, таз.
14. В позиции баланса на одной ноге корпус и руки-противоход.
15. В позиции баланса на одной ноге корпус по большому кругу в одну сторону, кисть одной руки и стопа свободной ноги в другую.
16. Вращения в разных скоростях, где через ощущение скорости ученик контролирует меру мышечного напряжения. Цепочки вращений - спирали. Эти вращательные движения представляют единое, цельное движение, которое перетекает от одной части тела к другой.
17. Кисть одной руки, локоть, плечо, таз, колено противоположной ноги, стопа; обратно.
18. Голова, грудная клетка, таз, колени, ступни; обратно.
19. Смена плоскостей вращательных движений. Движения плечом могут быть не только назад и вперед, но и когда мы точкой плеча рисуем круг перед собой, или грудной клеткой впереди себя рисуем круг на предполагаемой плоскости, стоящей перед нами; головой рисуем круг на потолке, когда точка находится над центром головы, и т. д.
20. Вращения, объединенные "волной": четыре вращательных движения плечом назад, затем через "волну" по диагонали к тазу; вращение тазом. Далее, дав импульс на переход движения по другой диагонали по корпусу в другое плечо, мы продолжаем движение этим плечом, затем проходим через всю руку до запястья и заканчиваем движение вращением одним пальцем. Потом из точки, в которую превратилось круговое движение пальцем, мы можем вернуться через "волну" к шее и начать вращательные движения головой. Затем через грудную клетку, таз, бедра, колени мы можем спуститься к ступне левой ноги; через "волну" по диагонали к кисти правой руки. Упражнение заканчивается импровизацией-игрой. Оно обостряет ощущение непрерывного движения, в едином режиме напряжения. Это путь в мягкий пластический тренинг.

## БАЛАНС

1. Ступни на одной линии, правая нога впереди, левая сзади, носок левой ноги касается пятки правой. Пальцы рук сцеплены в "замок", руки вытянуты над головой. Наклоны корпусом вправо и влево. Движения мягкие, с максимальной амплитудой.
2. Сохраняя позицию упражнения 1: движения корпусом по кругу-мягкие, непрерывные, с максимальной амплитудой.
3. Сохраняя позицию ног, как в предыдущих упражнениях: руки перед собой, пальцы сцеплены в "замок": повороты корпусом вправо и влево (скручивание), голова поворачивается вместе с корпусом. Движения мягкие, с максимальной амплитудой.
4. Баланс на одной ноге, руки в "замке". Те же движения корпусом, что в предыдущих упражнениях, со сменой опорной ноги.

5. Ступни на одной линии, правая нога впереди, левая сзади на расстоянии большого шага. Положение рук свободное. Те же движения корпусом, что в предыдущих упражнениях.
6. Исходная позиция упражнения 5. Разворот всем телом на 180°, затем возвращение в исходную позицию.
7. Исходная позиция упражнения 5. Прыжок на 180°, с сохранением позиции ног на одной линии.
8. Баланс на одной ноге. Руки в стороны. Круговые движения стопой свободной ноги, кистью правой руки вперед, левой рукой назад.
9. Баланс на одной ноге, руки в стороны. Круговые движения свободной ногой от колена вправо, руками от локтя в любом направлении.
10. Баланс на правой ноге, руки опущены. Коленом свободной ноги нарисовать круг перед собой, плечами выполнить круговые движения назад.
11. Баланс на одной ноге, правая рука вверх, левая опущена. Вращения правой рукой вперед, левой назад, корпусом по кругу с максимальной амплитудой.
12. Баланс на правой ноге, левая нога поднята вверх назад. Мах левой ногой вперед и разворот на правой ноге на 180°. Движение повторить несколько раз, затем сменить опорную ногу.
13. "Прыжок на столбике". Баланс на полу пальцах одной ноги. По сигналу - прыжок вверх и приземление в ту же точку на другую ногу.
14. Баланс на полу пальцах одной ноги на воображаемом камне, который является вершиной равностороннего треугольника. По сигналу - прыжок на другую ногу на другой камень (другую вершину треугольника).
15. "Звать-прогонять". Баланс на одной ноге. Одновременно одной рукой сделать движение от себя, другой - к себе. Поднятой ногой сделать движение к себе, обеими руками от себя - последовательно или одновременно.

#### Упражнения с партнером.

16. "На бревне над пропастью". Вариант первый. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии большого шага. Ноги каждого находятся на одной линии, как будто на бревне, которое перекинута через пропасть. Задача партнеров - поменяться местами, чтобы продолжить свой путь через "пропасть" и не упасть с "бревна". Найти 2 - 3 варианта выполнения задачи.
17. "На бревне над пропастью". Вариант второй. Стоя на одной ноге, вывести партнера из равновесия, чтобы освободить себе путь и продолжить движение по "бревну" вперед. В этом упражнении важно действовать не грубо, а деликатно "обыграть" партнера и сделать это не за счет силы, а за счет ловкости.
18. "Горная река". Два партнера, держась за руки, должны перебраться через горную реку, прыгая с камня на камень. Двигаться можно одновременно или последовательно.

#### Упражнения с гимнастической палочкой.

19. Стоя на двух ногах, удерживать палочку в балансе: а) на ладони, б) на локте, в) на плече.
20. Стоя на одной ноге, удерживать палочку в балансе: а) на колене, б) на стопе, в) на пальце одной руки.
21. Сесть, встать, в разных скоростях, удерживая палочку в балансе на пальце одной руки.

### УПРАЖНЕНИЯ С ТВОРЧЕСКИМ МАНКОМ

1. В яме.
2. Перед забором.
3. На столбике.
4. На дне моря.
5. На горячем песке.
6. По камням через горную речку (парное упражнение).
7. Над пропастью на бревне (парное, в двух вариантах).
8. Прыгающая тряпка.
9. Прыгающий столбик.
10. Спираль.- Вертушка.
11. Мяч.
12. Плетка.
13. Веревка.
14. Бокс.
15. Пружина.
16. Барабанщик.
17. Канатоходец.
18. Тень (парное).
19. Зову-прогоняю.
20. Бросаю камень.
21. Пенальти.

22. Держим потолок.
23. Скала.
24. Скачки.
25. Стена (парное).
26. Борьба.
27. Иголка-нитка (парное).
28. Резиновый мешок.
29. Лентяй.
30. Вертолет.
31. Марионетка.
32. Влипли в смолу.
33. Летающие ядра.
34. Океан.
35. Воображаемые препятствия. - и т.д.

## ПРИМЕРЫ КОНСТРУИРОВАНИЯ ПЕРВЫХ УРОКОВ СЦЕНИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ

История театра не только дает множество примеров гениального творчества, но и способствует созданию стереотипа представления актера о себе как в творчестве, так и в жизни. Психологические барьеры, связанные с работой над воспитанием тела и оценкой своих возможностей, определяются и степенью доверия актера к своей природе, и его профессиональным отношением к правилам театральной игры, в которой человеческая природа ведет себя своеобразно, потому что знает, что человек пытается ее обмануть. Перед актером, даже очень опытным и техничным, всегда существует опасность "потеряться" в водовороте игры. Процесс профессиональной подготовки актера - это поиск нового способа освоения актерской техники. Очень важно найти новую систему координат для своего времени творчества. Движение вперед возможно лишь при условии, что не только опыт других, но и свой собственный, ставится под сомнение.

Всякое механическое повторение программы обучения, которая успешно применялась вчера, сегодня может завести в тупик, и использование уже проверенных упражнений может оказаться неэффективным и неинтересным процессом. Творчество в педагогическом процессе невозможно, если пользоваться только найденными методами и способами воспитания и подготовки актера, не подвергая их творческой переработке.

### **Семинар для молодых актеров по проблемам сценического движения, голоса и речи. Афины, 1994** **Продолжительность 1 час 20 мин.**

1. Потянуться в разных направлениях от плеча; от бока; от поясницы; от колена; от центра груди и т.д.
2. 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.
3. 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, ступни 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 ввиду позиция наклона и потягивания поднятой ногой вверх).
4. Упражнение "Прыгающая тряпочка". Легкими прыжками с одной ноги на другую встряхнуть тело; не терять пружинистого прыжка.
5. 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.
6. Перейти на ходьбу в разных направлениях. Часте 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.
7. 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.

8. 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.

9. 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° во 2-й скорости и отойти на свои исходные позиции.

10. 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, т. е. 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 переключайте ответственность за упражнение друг на друга. Некоторые из вас плохо тормозили и становились неудобными партнерами.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

А теперь вы продолжите занятие с педагогом по голосу.

### **Европейский фестиваль театральных лабораторий "Prima del Teatro". Италия, 1992**

1. 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.

2. 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.

3. "Прыгающая тряпка". Прыгаем мягко, попеременно на одной и другой ноге, встряхиваем шею, плечи, корпус; контролируем инерцию.

4. "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.

5. 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.

6. Партнеры стоят на бревне, внизу - пропасть. Сойтись и поменяться местами. Найти несколько вариантов перехода.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. "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.

11. 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.

12. "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. Я предлагаю вам быть хитрее в этой игре, изобретательнее, неожиданнее. Например, мышка может притвориться мертвой? Это игра обман, а вы - обманщики; только одни обманывают талантливо, другие - примитивно. Я предлагаю вам быть талантливыми обманщиками.

13. 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. Прodelайте 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.

14. 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 час-то заканчивает свою игру на этом последнем слове. Актер еще на сцене, но выключился, уже ничего не играет. Вот пример: я вам даю точку, и паузу вы можете держать сколько угодно, я не ограничиваю ее временем. Надо видеть партнера, а, уходя от него, сохранять контакт и не бросать его. Я вам не говорю, кто вы, где, и почему это делаете. Вы сами для себя попробуйте это определить. Не забывайте о том, что у вас после того, как вы входите в контакт с партнером, паузы нет, это одно движение - рывок и разворот. Есть очень важные правила, которые сформулировал Мейерхольд. Это правила построения выразительного движения на сцене. Каждому движению предшествует преддвижение, "отказ". Оно может быть спрятано внутри, а может выйти наружу. Например, чтобы ударить по мячу, нужно сделать замах (движение в противоположную сторону). В замахе я "отказываюсь" от этого главного действия, а потом делаю его. Это явно и 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" должен выполняться на "тормозе" - это дает возможность точно распределять свое движение в пространстве. " Между "посылом" и "точкой" существует момент "тормоза" (например, затормозить момент кувырка).

15. 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.

16. Сидя в "резиновом мешке", растягиваем его телом в разных направлениях. Движение мощное. Пытаемся выбраться, вылезти из мешка, который нас сдавливает. По хлопку сбрасываем напряжение.

17. Ищем баланс на пятках. Регулируем устойчивость за счет манипуляции центром тяжести.

18. Колени вместе, ступни вместе; глубокий присед; максимально сгруппироваться. В этой позиции поднимаем пятки, выходим на полу пальцы, удерживаем баланс и свободно дышим. Опускаемся на всю стопу и пробуем поднять пальцы ног и удержать баланс на пятках.

19. 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.

20. 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.

21. 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.

22. Импровизация с музыкой. Вы можете выбирать три или две точки опоры и менять положение тела в самых разнообразных вариантах. Ищите разнообразия, дышите свободно, чтобы в любой момент свободно заговорить.

23. 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.

24. Сесть, руки и ноги поднять. Держим баланс. Движения свободные. По хлопку останавливаем движение и опять продолжаем. Контролируем дыхание.

25. 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. Опустили 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".

26. 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.

27. 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.

28. Правая нога впереди на выпаде, левая ладонь на полу пальцами вперед, правая - на полу пальцами 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.

29. Этот кувырок выполняют оба партнера, стараясь сделать его почти синхронно. Идем, разговариваем, между прочим делаем кувырок и продолжаем идти и разговаривать.

30. 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.

31. 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.

32. 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.

33. 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.

34. 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.

35. 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.

36. 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 моему хлопку вы тут же сбросите напряжение и превратитесь в само спокойствие. Мы говорили о смене темпо-ритма, 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. Я еще раз обращаю ваше внимание на ноги. 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 час-то ваши мышцы ведут себя своевольно. А в момент эмоционального подъема это еще более усугубляется. Не отступайте. Если ошиблись - остановитесь, сосредоточьтесь и пробуйте 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.

37. 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.

### **Блиц-подготовка к 22-ому уроку сценического движения. РАТИ, режиссерский факультет, мастерская П. Фоменко, середина III семестра, 1998. Продолжительность 30 мин.**

Первые уроки сценического движения - это, прежде всего, создание фундамента взаимоотношений и взаимодействий педагога и учеников. Недостаточно просто провозгласить программу и ее задачи. Первый урок - это первый импульс к тому, чтобы вызвать интерес к последующим занятиям.

На первых уроках ставятся вопросы, ответы на которые нужно будет искать в течение всех последующих занятий. Эти вопросы необходимо поставить практически, предлагая упражнения по различным темам программы и, прежде всего, по разделам подготовительного тренинга.

Следует искать новые способы освоения известных навыков которые лишь на первом этапе являются основной целью в работе, а затем становятся средством для более глубокого и тонкого познания принципов организации движения актера в сценическом пространстве.

Трудно провести первый урок так, чтобы вызвать неподдельный интерес к занятиям предметом. Но еще труднее сохранить этот интерес на протяжении всего процесса обучения.

Как провести 21-й урок интересно, когда кажется, что ученики уже все знают и понимают, как вернуть свежесть творческому процессу урока?

1. Ноги на ширине плеч. Ступни 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.

2. Ступни параллельно, ноги на ширине плеч. Встать на полу пальцы. Потянуться руками вверх вперед. За руками тянется все тело. Прогибаясь назад вниз, потянуться руками к пяткам. Пятки не опускать.

3. Правой рукой потянуться вправо.левой рукой - влево. Корпус следует за рукой.

4. Поднять правую ногу, продолжай левой рукой и корпусом тянуться влево. Возвратиться на обе ноги. Поднять левую ногу. Потянуться правой рукой и корпусом вправо.

5. Возвратиться на две ноги. Опустить руки. Наклоны вправо. Левым боком потянуться наверх. Голова

опущена. Подняться на полу пальцы. Повторить упражнение, изменив направление движения.

6. Баланс на полу пальцах одной ноги. Коленом поднятой ноги потянуться вверх. Руки помогают держать баланс. Мягко поменять опорную ногу. Потянуться другим коленом вверх.

7. Сменить опорную ногу. Потянуться свободной ногой вперед, руками назад вниз. Повторить упражнение с другой ноги.

8. 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.

9. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Баланс на полу пальцах. 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 полу пальцах, наклонить корпус вниз, руками потянуться вверх.

10. 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.

11. Прыжком - ноги на одной линии - правая впереди, левая сзади. Баланс на полу пальцах. Наклонить корпус вправо, потянуться правой рукой к полу. Повторить упражнение с левой руки. Скрутиться вправо, достать правой рукой пятки левой ногой. Повторить упражнение с левой руки. Прыжком поменять позицию ног и еще раз повторить все движения.

12. 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.

13. 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.

14. Руки вытянуть по диагонали: праваяверху, леваявнизу. Вращения кистями, головой, со сменой позиции рук.

15. Вращение тазом в одну сторону, головой в другую.

16. Вращение-спираль: голова - грудная клетка - таз - колени. Повторить упражнение снизу вверх в другую сторону.

17. 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.

18. Баланс на опорной ноге. Вращение-противоход прямыми руками от плеч, одновременно - вращение корпусом. По хлопку поменять опорную ногу и направление движения.

19. Прыгая с одной ноги на другую, встряхнуть тело, освобождаясь от лишнего напряжения. Прыжки мягкие, легкие.

20. Прыжки вправо-влево с поворотом на 180°.

21. Прыжки с одной ноги на другую с фиксацией позиции тела.

22. Одна нога впереди, другая сзади на расстоянии большого шага, на одной линии. Баланс на полу пальцах. Прыжки с поворотом на 180°.

23. Баланс на опорной ноге. Свободная нога поднята и отведена в сторону. Прыжком поменять позицию ног.

24. Прыжки с одной ноги на другую на "вершины" равностороннего треугольника.

25. Подготовка к прыжку вверх (без выполнения прыжка). Ноги на ширине плеч, ступни 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.

26. "Прыгающая пружина". Прыжки легкие, мягкие.

27. Баланс на пятках. Движением таза и корпуса провоцировать потерю равновесия. Колени работают мягко. Повторить упражнение, стоя на пятке одной ноги.

28. Продвигаться по всему пространству прыжками с одной ноги на другую, каждый раз фиксируя позицию на полу пальцах опорной ноги. Перед фиксацией позиции немного "понервничать" в балансе.

29. Баланс на одной ноге. Другая нога - в сторону вверх. Поднятая нога выбивает опорную, и таким способом позиция ног меняется.

30. 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°.

31. Баланс на пятке опорной ноги и более активная провокация на потерю равновесия.

32. Баланс на копчике, руки и ноги подняты,

33. Лечь на спину, согнуть ноги. Полумост.

34. Вращение тазом с максимальной скоростью и амплитудой.

35. Встать на колени, сесть между пяток. Лечь на спину, подняв плечи и лопатки. Руки подняты.

36. 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.

37. Сидя, ноги вытянуть вперед, затем согнуть в коленях. Носом потянуться к ступням. 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.

38. "Мостик". Про ворот. Добиваться легкости, искать оптимальное напряжение.

39. Встать. "Веревка" вниз вверх и прыжок с поворотом на 180° и обратно. Выполнить как одну фразу.

## Мастер-класс. Париж, АКТА 1999.

### Первый урок

Первое, что хочу вам сказать: вы должны сами определить меру напряжения, с которой будете работать.

Все, что я вам предлагаю, доступно каждому, независимо от возраста и состояния здоровья. Ориентируясь на ваше сегодняшнее самочувствие, соотносите ваши возможности с желаниями. Наша задача - не добиться какого-то ошеломляющего результата, а погрузиться в процесс тщательного анализа своих возможностей.

У каждого из вас - свой жизненный и профессиональный опыт, и вы должны учитывать его в актерской работе. Но, тем не менее, я предлагаю иногда освобождаться от его влияния и делать все как будто в первый раз, чтобы получить новые яркие впечатления от самих себя.

Выполняя одно и то же упражнение, каждый будет существовать в нем и ощущать его по-своему, оригинально.

Для меня важно, чтобы вы уходили с урока с ощущением, что узнали про себя чуть больше, чем знали до сегодняшнего дня.

Чтобы это происходило, нужно не бояться разрушить представление о самом себе и создать новое представление, другими словами, произвести анализ, а потом синтез. Нужно себя разобрать, а потом опять собрать, смоделировать, посмотреть внутрь себя, посмотреть на себя с внешней стороны и отнестись к этому легко, но серьезно. Сколько проблем! Проблемы всегда есть и будут, важно, как мы к ним относимся.

На уроках вы получите информацию, связанную с работой не только вашего тела, но и интеллекта. Поэтому, если что-то будет неясно, не приступайте к выполнению упражнения, задавайте вопросы, не откладывая их на завтра. Иначе ни вам, ни мне не будет понятно, в чем причина ваших трудностей. Если у вас вопросы ко мне уже сейчас, их можно задать, а пока хочу сказать, что лучше заниматься в мягкой обуви или босиком, но только не в носках - в них вы будете скользить. Вопросы? Нет? Ну, и хорошо.

Я желаю всем хорошего настроения, и будем надеяться, что мы поработаем с взаимным интересом.

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Опускаем ногу, ставим ее вперед на расстояние большого шага, на одну линию со стопой другой ноги. Ощутили пружину в ногах. Стоим на полу пальцах, выполняем наклоны вправо и влево, сохраняя позицию ног; по

сигналу прыжком меняем ноги местами и продолжаем наклоны. Прыгать мягче!

7. 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 приготовиться. Кто-то успевает провести эту подготовку быстрее, кто-то медленнее, поэтому каждый прыгает в свое время, когда подготовит удобную и оптимальную позицию для прыжка.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. Встряхнули руки. Одна рука, согнутая в локте под 90°, направлена вниз, другая - вверх. Ступни 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.

13. 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.

14. 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 овладеть 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.

15. 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.

16. 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.

17. 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.

18. Стоя на левой ноге, наклоняемся вправо, потом меняем ногу, наклоняемся влево. Увеличиваем движение корпусом, стараясь уложить в горизонталь корпуса поднятую ногу.

19. 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.

20. Держим баланс на полупальцах одной ноги. По хлопку выполняем прыжок, меняю ногу, приземляясь в точку, в которой была опорная нога. Не переступайте с одной ноги на другую, а прыгайте, должен быть полет.

21. 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!

22. Круговые движения прямыми руками назад. Хорошая пружина в ногах. Готовим взлет, чтобы поднять себя как можно выше. Полет - это результат. Обратите внимание на прогресс 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.

23. 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.

24. Ноги чуть шире плеч, ступни- параллельно. Корпусом-наклон назад, достаем пальцами рук до пяток. Фиксируем позицию. Выпрямляемся, с полу пальцев переходим на пятки и наклоняемся вперед, достаем пальцами рук до пальцев ног. Фиксируем позицию.

25. 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.

26. Активно "побросайте" ногу назад вверх, стараясь пяткой достать до ягодич. Контролируйте движение как вверх, так и вниз. Вниз ногу нужно аккуратно, бесшумно ставить, сдерживая инерцию, а не ронять.

27. "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.

28. 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!

29. 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.

30. 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.

31. Ходьба в разных направлениях. Не подходить близко к партнерам! Теперь прибавляем скорость, б! 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.

32. 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 ос-танавливает 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.

33. Активный бег. Ощутите качество поверхности, по которой бежите.

34. 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.

35. 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.

а. 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.

б. 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 наблюдать. 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.

36. 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.

37. 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.

38. 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.

39. Опираемся только на правую руку и левую ногу. Тянемся левой рукой и правой ногой вверх. Очень аккуратно меняем позицию.

40. 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!

41. 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!

42. 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.

43. 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.

44. 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.

45. 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.

46. 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 забывайте логику движения веревки, последовательно укладываемой на пол. Теперь все вместе на 8 счетов. Вверх, вниз. Не забывайте, 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.

47. 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.

48. 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.

49. 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 партнеры поддерживают 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.

50. 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.

51. 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 успевае наблюдать ваши движения и реагировать на них. А вы успевае 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.

52. 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".

53. 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.

54. 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.

55. 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! Ступни 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.

56. 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.

57. 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.