

Серия «Золотой фонд»

**Дюпре Вероника**

*Как стать  
актером*

Ростов-на-Дону  
«Феникс»  
2007

**Дюпре Вероника**  
Д 96 Как стать актером / Дюпре В. — Ростов н/Д.:  
Феникс, 2007. — 192 с. — (Золотой фонд).

Вы действительно хотите стать актером? Вам снятся огни рампы и аплодисменты благодарных зрителей? Тогда эта книга для вас! Благодаря этой книге вы узнаете, что требуется для поступления в театральный вуз, как нужно готовиться к прослушиванию, какие именно принципы актерского мастерства являются основополагающими, как надо работать над собой, чтобы стать настоящим актером. Не бойтесь никого и ничего, у вас все получится, нужно только приложить немного усилий и терпения!

ISBN 978-5-222-07258-5

УДК 792  
ББК 85.33

© Дюпре В., 2007

© Оформление: изд-во «Феникс», 2007

## *Введение*

Весь мир театр, люди в нем — актеры!  
Я Шекспир

Ну что ж, вы взяли в руки эту книгу. Пролистали, посмотрели оглавление, открыли на первой странице и решили немного почитать. Вопрос в том, что же вас побудило это сделать? Простое любопытство отмечаем сразу — ТАКИЕ книги не привлекают внимания обычных читателей, бродящих по книжным магазинам и ищущих, чего бы почитать.

Вы действительно хотите стать актером? Вам снятся огни рампы, указания режиссера и аплодисменты благодарных зрителей? Тогда эта книга для вас! Однако будьте готовы к тому, что вам придется долго и упорно трудиться. Вопреки расхожему мнению, в ремесле актера (кстати, не стоит бояться слова «ремесло» — в давние времена оно не случайно выступало синонимом к слову «мастерство»), кроме таланта, присутствуют еще и такие составляющие, как труд, терпение и настойчивость в достижении поставленной цели.

Что значит «быть хорошим актером»? В первую очередь — это владение своим голосом и телом, умение правильно говорить и правильно двигаться. Как ни странно, данный свыше талант не может заменить этого умения. Он накладывается сверху и превращает просто хорошего актера в актера, покоряющего тысячи сердец. Однако обладать талантом — это еще не все. Нужно еще уметь им правильно распорядиться.

Но если вы действительно мечтаете стать актером, если вы чувствуете, что именно в этом ваше призвание, — дерзайте! У вас хватит сил и энергии на все тренировки и упражнения, у вас получится очаровать комиссию на вступительных экзаменах в театральный вуз. И, может быть, через много лет, прижимая к груди только что полученный «Оскар» или «Золотую ветвь», вы вспомните эту книгу с благодарностью, потому что именно она помогла вам сделать первые шаги на этом славном пути.

Благодаря этой книге вы узнаете, что требуется для поступления в театральный вуз, как нужно готовиться к прослушиванию, что именно является основополагающими принципами актерского мастерства и как работать над собой, чтобы стать настоящим актером.

Не бойтесь никого и ничего, у вас все получится, нужно только приложить немного усилий и терпения!

## *Глава 1. Как и куда поступать*

### **ЧТО НУЖНО**

Прежде чем окончательно сделать выбор, подумайте, действительно ли вы готовы ко всем трудностям, которые предстоят вам на пути становления актером. Конкурс в театральные вузы один из самых высоких — более 200 человек на место. Если же вы уверены, что именно профессия актера является вашим призванием, попробуйте оценить свои силы:

- ❖ Что вы можете на данный момент?
- ❖ Приходилось ли вам ставить семейные (и не только) спектакли?
- ❖ Вы хоть раз были на площадке, где снимается фильм, или за кулисами театра?
- ❖ Вы точно представляете, что ожидает вас впереди?

Если хотя бы на два пункта из четырех вы дали положительный ответ, стоит продолжать.

Если же вы еще учитесь в школе, вам необходимо заниматься постановками под руководством наставников, записаться в театральные кружки вашего города. Это полезный опыт и он непременно поможет вам при поступлении.

Для того чтобы поступить в театральный вуз, нужно получить обязательное среднее образование.

Документы, которые вам понадобятся:

- ❖ аттестат;
- ❖ паспорт;
- ❖ справка из поликлиники о диспансеризации (специальная форма для поступления в учебные заведения);
- ❖ 2—4 фотографии размером 3х4 см.

Внимательно подойдите к выбору вуза, в который собираетесь поступать. Не распыляйтесь на мелочи, определитесь только с городом и подавайте заявление сразу во все вузы этого города (если их несколько). Сведения о существовании

учебного заведения такого профиля в ближайшем к вам городе можно отыскать в Интернете.

После того, как вы выбрали вуз, позвоните туда. Что вам нужно узнать:

- ❖ сроки подачи заявления;
- ❖ экзамены, которые вам предстоит сдавать (они могут отличаться);
- ❖ кто набирает курс (что это за человек, представителем какой «школы» он является, что ему нравится, а что нет).

### **ЧТО ТАКОЕ ПРОСЛУШИВАНИЕ**

Первый конкурс, который вам предстоит пройти, называется прослушивание. Только после того, как вы его успешно пройдете, вы получите право подавать документы на поступление в вуз. Многие ошибочно полагают, что прослушивание — это и есть вступительный экзамен в театральный вуз. На самом деле это только отбор, который необходим для отсеивания сотен абитуриентов.

На прослушивании вам нужно будет прочесть наизусть стихотворение, басню и отрывок из прозаического произведения перед представителями театрального института. На основании того, что они услышат, они будут оценивать уровень вашего таланта.

В разных вузах прослушивание может состоять из разного количества туров. Стандартный набор:

- ❖ отборочная консультация (в некоторых вузах — 1-й тур);
- ❖ 1-й тур;
- ❖ 2-й тур;
- ❖ 3-й тур;
- ❖ конкурс.

После каждого тура отсеивается определенное количество поступающих, а следовательно, условия становятся жестче.

Задания на турах также могут отличаться в разных вузах. К примеру, в некоторых вузах пластика и вокал проверяются на третьем туре вместе с программой (о том, что такое программа, мы поговорим чуть ниже), в других программа идет после проверки вокальных данных, в третьих это вообще принципиального значения не имеет.

В день, когда будет назначен первый тур, приходите в вуз пораньше — вам необходимо будет записаться в список очереди. Будьте готовы к тому, что, кроме вас, там будет огромная толпа поступающих, так что вполне возможно, что вам придется провести в вузе целый день. После того как запишитесь, постарайтесь расслабиться и спокойно ожидать своей очереди. Она может подойти не раньше, чем часа через два или даже позже, но не стоит уходить далеко, потому что периодически будут называть имена пяти-десяти человек, которым следует подготовиться к прослушиванию.

После того как назовут и вашу фамилию, вас и остальных введут в комнату, где проходит прослушивание, усадят на стулья и попросят представиться и рассказать немного о себе. От того, как вы представитесь, уже зависит первое впечатление о вас. Старайтесь говорить уверенно, внятно, не выказывая того ужаса, в который вас повергает один вид этой комнаты и сидящей комиссии. Если вы уже занимались когда-либо театром, не признавайтесь в этом. По неизвестной причине это вызывает резкую негативную реакцию практически во всех вузах.

В составе комиссии могут быть как будущий мастер набираемого курса, так и другие педагоги. Как правило, в таком составе комиссия присутствует на первых турах.

После представления вы начинаете читать свою программу. Не волнуйтесь, не обращайтесь внимания на выражения лиц и поведение членов комиссии. Не стоит во время чтения программы стараться следить за всеми, кто вас слушает, и лихорадочно отмечать про себя, кто делает пометки, кто нет. Не забывайте, что если вы присутствуете на прослушивании в первый раз, то для комиссии это рутинная, надоевшая до смерти работа. Только представьте, скольких человек им приходится выслушивать каждый день во время вступительных экзаменов, и помножьте на количество лет, которое каждый из них уже работает в сфере театрального образования. Так что вы для них (пока что) всего лишь один из многих, и их реакция ровным счетом ничего не говорит о том, хорошо вы читаете или нет.

После того как все, кто находится вместе с вами в комнате для прослушивания, прочитают свои программы, вы уходите и спокойно ожидаете объявления того, кто прошел в следующий тур. Все. Как видите, ничего страшного.

После третьего тура следует конкурс — самый напряженный и строгий экзамен. На нем происходит последний отсев среди всех, кто до него добрался. После конкурса (как правило) следует сочинение и коллоквиум. На коллоквиуме проверяется ваша общая эрудированность, знание истории театра и видных театральных деятелей (Станиславский, Михаил Чехов, Мейерхольд и др.), общее знание литературы, в частности драматургии, и истории. Это уже не так страшно, как все, что было до этого, однако подготовиться все-таки стоит.

## ***ПРОГРАММА***

На прослушивании вам необходимо будет представить свою программу, т.е. стихотворение, басню или прозаический отрывок, выученные наизусть. К составлению программы необходимо подойти как можно более тщательно, ибо именно по ней комиссия будет составлять свое общее представление о вас. Кстати, не думайте, что вам хватит одного стихотворения или отрывка. Вас могут попросить почитать что-нибудь еще, поэтому лучше подготовить несколько программ (как минимум три).

Абитуриенты, в особенности девушки, зачастую неверно оценивают свои внешние и внутренние психологические данные. Их слишком часто тянет в трагедию, и они полагают, что драматический, экспансивный отрывок в их исполнении и есть действительная демонстрация их таланта. Берите тот текст, тот материал, который вы способны осмыслить, не почувствовать расплывчато и хаотично, а именно понять каждое слово, каждую запятую. Пусть это будет не монолог Гамлета, а детские стихи, но главное, чтобы это вам подходило. Чтобы текст автора стал вашими словами, а не наигрышем. Именно наигрыш, стремление «понравиться» будут верным залогом того, что вас выгонят еще с первого тура.

Трезво оцените свое потенциальное театральное амплуа (типаж) — романтический герой, характерный герой, комик, инженер и т.п. Если вы небольшого роста и не обладаете телосложением Дюймовочки, вам точно не стоит готовить монолог Джульетты. Может быть, лучше подготовить что-нибудь комическое или, наоборот, характерное? Представьте себя на месте режиссера и поразмыслите, какую роль вы могли бы сыграть с вашими внешними данными? Если у вас многоплановый типаж — замечательно! Учите несколько отрывков разного стиля и предъявляйте все.

Не надейтесь на то, что вас будут слушать долгое время. Отрывок (в особенности прозаический) должен лаконично, немногословно и незамедлительно сообщать о вас и ваших способностях. Не рассчитывайте, что вам дадут дочитать до конца длиннющий отрывок, в самом конце которого вы припасли нечто такое, что должно будет потрясти комиссию до глубины души и сразу же убедить в ваших незаурядных способностях. Вас могут, не мудрствуя лукаво, не дослушать и прервать. Поэтому выбирайте отрывок сразу с того самого фрагмента, который вы намереваетесь прочесть. Нет никакой нужды читать весь текст автора, вы можете его сжато, вырезать отдельные предложения, абзацы. Главное, чтобы ваш отрывок имел логическое начало, развитие и какое-то завершение.

Многие считают, что, если они откопают отрывок, «который никто до них не читал», это произведет благоприятное впечатление на комиссию. И тогда они учат наизусть Борхеса, Кафку или что-нибудь из новомодных авторов. Однако не считайте, что новинки литературы известны вам одному. Уж наверное, преподаватели театрального вуза являются, как грамотными и образованными людьми. К тому же, отрывок стоит выбирать не по принципу оригинальности, а по принципу того, понимаете вы его, сможете ли вы передать все художественные особенности данного автора или же просто хотите похвастаться и предстать эдаким оригиналом.

## ***СОВЕТЫ***

- Для прослушивания лучше всего подойдет неброская, повседневная одежда. Девушкам необходимо приходить в юбке, причем не супер-мини и не до полу, а длиной чуть ниже колена, дабы и ноги показать (для девушек это вполне нормальная проверка внешних данных), и не проявлять чрезмерную сексуальность. Помните, что главное, что вы должны показать на прослушивании, это не ваши вторичные половые признаки, а ваш талант.
- Парням не следует выбирать нечто совсем уж «неформальное», лучше всего, если это будут джинсы или брюки, рубашка с галстуком или без, либо свитер сдержанной расцветки. Естественно, Одежда должна быть чистой,

опрятной и без дырок. Также стоит тщательно выбриться, только если вы не считаете, что месячная щетина придает вам тот самый самобытный стиль, который вы стремитесь показать. То же самое касается волос — не допускайте засаленных лохм или экстремальных стрижек. Если длинные волосы и небритость действительно вам идут, приходите так. В крайнем случае, если комиссия оценит ваш талант, вам посоветуют выбриться (или подстричься) к следующему туру.

- Стиль вашей одежды должен соответствовать характеру программы.
- Девушкам также стоит тщательнее относиться к своему макияжу. Слишком большое количество пудры, теней и туши загораживает ваше лицо и производит, мягко скажем, отталкивающее впечатление. Скромный, практически незаметный макияж, подчеркивающий вашу индивидуальность, — это как раз то, что необходимо.
- Начинать готовиться надо не за день и не за месяц до предполагаемой попытки, а уж точно за год, если не за два. Наспех выученный текст вряд ли понравится комиссии. Вас просят не память демонстрировать, а умение присваивать текст, делать его своим, анализировать и визуализировать проанализированное. По примете профессиональных актеров, на усадку разобранного текста в голове требуется не меньше 2 недель. А вам ведь еще до профессионала, прямо скажем, далековато.
- Готовиться к прослушиванию можно на подготовительных курсах, которые обычно есть при каждом театральном вузе. Как правило, продолжительность таких курсов разнится от месяца до трех, занятия проходят один-два раза в неделю. На таких курсах изучаются принципы сценической речи, азы актерского мастерства, ритмика, а также читаются лекции по истории театра. Туда тоже надо поступать, т.е. проходить нечто вроде прослушивания. Однако отбор туда не такой строгий, отсеивают людей, у которых нет вообще ни капли таланта.
- На курсах у вас есть возможность узнать общий уровень тех, кто будет поступать в этом году, познакомиться с преподавателями конкретного вуза и с требованиями, которые предъявляются к абитуриентам.
- Кроме того, требуется знание трудов Станиславского, Чехова (и выработанное собственное мнение по этому поводу), истории театра и литературы. Актер должен знать историю своего ремесла.



■ Если у вас нет возможности пользоваться услугами репетиторов и курсов, не расстраивайтесь особо. Вы не раз слышали о звездах, вышедших из глухой провинции. Кстати, как раз в этом случае лежащая перед вами книга будет просто незаменимой поддержкой. Однако и на курсах она тоже может вам помочь.

❖ Помните, заниматься театром по графику нельзя. Этим либо занимаются постоянно, либо не занимаются вообще. То есть у вас в голове должны идти непрерывная работа над отрывками, над накоплением фактического материала, наблюдение за окружающими.

❖ Освободитесь даже от малейших мыслей, что прослушивание для вас является судьбоносным событием. Удастся или не удастся — это еще не последнее слово. Время может изменить многое. Даже великие актеры очень часто поступали в театральные вузы не сразу. В принципе, также многие разочаровывались в этой профессии, поступив в вуз без особых затруднений. А вот легкость восприятия ситуации поможет вам по-настоящему раскрепоститься.

❖ Вы и ваши родные, близкие друзья доподлинно знаете сильные и слабые стороны вашей натуры. Попробуйте выбрать наиболее оптимальные позиции для кастинга, чтобы показать себя в лучшем свете. Другими словами, если вы мечтаете о драматическом амплуа, а друзья считают вас непревзойденным комиком, выбрать для показа лучше комедию. Для начала надо попасть в профессию, а позже разобраться, в чем ваше настоящее призвание.

❖ Никого и ничего не страшитесь. На кастинге вас никто не собирает ни убивать, ни калечить.

❖ Не равняйтесь на других претендентов. Они вовсе не лучше и не хуже вас, они другие. А вот нервничают и сомневаются в своих силах абсолютно все.

❖ Всякую критику в ваш адрес воспринимайте конструктивно, рассматривайте ее как способ коррекции своих недостатков.

❖ Если вы сделаете ошибку, не стопоритесь, не плачьте и не убегайте, просто очаровательно улыбнитесь и продолжайте дальше. Все понимают ваше состояние, а вот умение с достоинством выходить из неурядиц обязательно обратит на себя внимание. Таких заминок в актерской профессии великое множество.

❖ Подготовьтесь основательно, но не до состояния торможения. Накануне ничего не репетируйте и не думайте о пробах.

Погуляйте, отдохните, встретьтесь с друзьями и хорошенько выспитесь.

❖ Если вас не выбрали — не плачьте и не портите себе настроение. Это не значит, что вы неталантливы, это может значить, что вы не подходите тому, кто набирает курс. Помните, что руководитель курса набирает ребят в расчете на дипломный спектакль, ваша фактура (внешность) может просто не вписываться в ансамбль. При неудаче просто вынесите для себя урок, что и как не надо делать в следующий раз.

## Глава 2. Как правильно говорить

### ДЫХАНИЕ И ЕГО ТРЕНИРОВКА

Умеете ли вы дышать?

Да-да, вопрос стоит именно так. Умение правильно дышать, как это ни странно, присуще далеко не всем. Вдох, выдох, вдох, выдох, казалось бы, что может быть проще? Но задумайтесь, всегда ли вам хватает дыхания, когда вы произносите какую-либо речь, разговариваете на ходу или волнуетесь? Развить правильное дыхание достаточно просто, в этом вам поможет представленный ниже специальный комплекс дыхательной гимнастики.

Помните, театр начинается с вешалки, актер — с голоса, а голос — с дыхания!

#### № 1. «Свеча»

1. Вообразите, что перед вами огромная свеча с ярким пламенем. Его необходимо погасить. Сделайте вдох, задержите на мгновение дыхание, затем дуньте «на свечу». Не потухло? Дуйте снова и снова. Если вы положите ладонь на живот, то во время выдоха вы ощутите энергичные движения диафрагмы и нижнебрюшных мышц, при этом живот должен втягиваться.

2. Неторопливо, ровно задувайте «пламя», не для того, чтобы потушить, а только чтобы отклонить его и держать в таком положении как можно дольше. Ладонью вы ощутите, как медленно и ровно подбирается низ живота, т.е. сжимаются нижнебрюшные мышцы. Благодаря этому упражнению вы потренируетесь медленно, ровно выдыхать.

3. Представьте, что перед вами некоторое количество свечей. Погасите каждую свечу порознь, однако вы должны вдыхать столько же воздуха, что и раньше. При выдохе вы ощутите ладонью размеренные, прерывистые, энергичные сокращения диафрагмы.

#### №2

Встаньте прямо, приподнимите плечи вверх, отклоните их назад, наберите в грудь воздуха, затем опустите плечи, при этом Тяжесть тела должна быть равномерно распределена на обе ноги, между подбородком и шеей — прямой угол, мускулы расслаблены. На счет *раз-два* сделайте вдох, на счет *три-четыре-пять-шесть* — выдох. Наблюдайте за сокращениями диафрагмы.

Также вы можете подключить руки. Отведите руки в стороны — вдох, вперед — выдох. Поднимите их над головой — вдох, вперед — выдох. Снова поднимите руки над головой — вдох, опустите их по бокам — выдох.

Каждый раз увеличивайте продолжительность выдоха.

#### №3

Встаньте прямо, руки свободно опустите вдоль тела. На звуке [л-0000] сделайте выдох, после чего вдох произойдет сам собой (живот при этом должен выдвинуться вперед). Теперь, выдыхая, проговорите звук [с] прерывисто и неторопливо, выбрасывая его как бы толчками [сссс-сссс-сссс...]. Снова

вдохните и на выдохе вытягивайте звук [с]. Выполните это упражнение 5 раз, а через несколько дней доведите количество до 10.

#### **№ 4**

Встаньте прямо, руки свободно опущены вдоль туловища. Разверните плечи и глядите перед собой. На звуке [п-фффф] выдохните — живот должен втянуться, после чего вдох произойдет сам собой и живот выпятится. На выдохе вытягивайте звук [и/]: [ш-ш-ш-ш-ш-...]. Затем снова вдохните. На выдохе медленно считайте до 15. Выполните упражнение 5 раз.

#### **№ 5. «Звуки природы»**

Встаньте прямо, руки свободно опустите вдоль туловища. Выдыхая, изображайте различные звуки природы: свист ветра

— [сссссссс], шум леса — [шшшшшшшш...], жужжание шмеля — [жьжьжьжьжьжьжьжь...] и т.п.

Выполняйте упражнение вдумчиво и легко, чтобы воздух на этих звуках выходил из вашей груди беспрепятственно.

#### **№ 6. «Пила»**

Вообразите, что вы пилите бревнышко. Вначале пила издает отрывистый, короткий звук [с!с!с!] совпадающий с движениями рук, когда пила «входит в древесину». Постепенно увеличивайте амплитуду движения рук и соответственно тяните звук: [сссс...сссссс...ссссс,..].

#### **№ 7. «Проколотый мяч»**

Представьте, что вы держите в руках большой резиновый мяч. Когда вы на него нажимаете, из него со свистом выходит воздух. Давите на мяч ладонями и имитируйте звук выходящего воздуха: [сссс...] Руки должны сближаться медленно, как бы ощущая сопротивление «мяча». И так же неторопливо, с силой, «выжимайте» из «мяча» (ваших легких) воздух: [сссссс...]. Руки сходятся все ближе и ближе, выдавливая из «мяча» остатки воздуха. Наконец, они сходятся вместе, и из «мяча» с силой выбрасывается неиспользованный воздух.

#### **№ 8. «Аромат розы»**

Встаньте прямо, ладони находятся на груди (по бокам). Вообразите, что вы нюхаете цветы (например, розы). Неторопливо вдыхайте через нос их аромат — ребра грудной клетки раздвигаются (ваши ладони это почувствуют). А теперь выдохните — ребра опускаются под вашими ладонями. Старайтесь вдыхать неглубоко, чтобы у вас не закружилась голова. Повторите 3—4 раза.

#### **№ 9. «Старт»**

Возьмите в руки секундомер и отсчитывайте вслух секунды: «Десять! Девять! Восемь! Семь! Шесть! Пять! Четыре! Три! Два! Один! Пуск!» Считайте громким голосом, отрывисто, равномерно, на одном дыхании, не набирая воздуха в грудь в паузах между произнесением цифр, а просто задерживая дыхание. Старайтесь произносить цифры четко, словно диктуете их человеку, который стоит в некотором отдалении от вас. Если у вас не хватило дыхания довести весь счет до конца (до слова «Пуск!»), начните отсчет с

меньшей цифры. Очень важно, чтобы последние слова: «*Один! Пуск!*» — прозвучали у вас свободно, энергично и громко.

### **№ 10**

Прогуливаясь по коридору или на свежем воздухе, старайтесь дышать в такт дыханию: один шаг — вдох, 4 шага — выдох. Каждые 2—3 дня увеличивайте длительность выдоха на один шаг, чтобы через месяц-полтора делать выдох на 10—15 шагов, вдох же при этом должен оставаться на один шаг. На выдохе можно произносить скороговорку, каждый раз умножая количество слов в ней, или декламировать четверостишие.

Не забывайте, что в процессе выполнения упражнений выдох должен быть продолжительным, ровным, медлительным.

### **СТРУКТУРА ГОЛОСА**

Голос — это нечто большее, чем просто воздух, исходящий из вашего рта. При верном использовании голоса в речь должно быть вовлечено все тело, с головы до ног. Ваше тело — это как бы музыкальный инструмент, порождающий ваш голос.

Когда вы просто разговариваете с другом, вы наполняете воздухом только верхушки легких, потому что вам достаточно поверхностного дыхания. Однако же только при помощи диафрагмы можно получить приятный грудной голос, который будет разноситься на большое расстояние. Она очень важна для образования голоса, так как именно она занята таким важным делом, как проталкивание воздуха через ваши горло и губы.

Правильное дыхание имеет огромное значение, так как оно насыщает мозг кислородом, поддерживает речевой процесс, сообщает вам чувство уверенности и спокойствия, которое вы транслируете своей аудитории.

Как вы думаете, что еще, кроме диафрагмы, имеет большое значение для выработки глубокого голоса? Как это ни удивительно — мышцы ног! Да-да, ведь именно от ног зависит положение тела и ваша осанка. Только при условии правильной осанки ваше сердце будет снабжать тело кислородом в достаточной степени.

Вы никогда не задумывались, почему самым распространенным способом успокоиться является ходьба? Представьте себя на месте будущего отца во время родов (но не слишком увлекайтесь!). Он обеспокоен, нервничает, ходит по комнате из угла в угол. Ну хорошо, если вы не никак не можете этого вообразить, представьте себе, что вы находитесь в числе кандидатов на премию «Оскар» (тоже приятно). Как вы повели бы себя на этом месте?

Если вам случалось находиться за кулисами в театре, вы могли увидеть, что многие артисты и певцы расхаживают по коридорам перед своим выходом. Они не только припоминают слова своей роли; так они способствуют улучшению своего кровообращения. Иногда они даже потирают руки чуть-чуть утрированным жестом. Это тоже содействует прогреванию мышц, расслаблению предплечий, плеч и шеи — всех тех мышц, которые опосредованно влияют на образование голоса.

Правильность вашей осанки во многом определяется тем, насколько крепко вы «стоите на ногах», а точнее, на пятках. Равномерно распределите свой вес на ноги, выпрямите спину, немного запрокиньте голову. В такой позе вы сможете полностью контролировать свой голосовой аппарат. Все ваше тело поможет вам создать резонанс для вашего красивого голоса.

В вашем распоряжении находится уникальный музыкальный инструмент, главное — уметь его правильно использовать. Когда вы слушаете свои записи на пленке, нравится ли вам ваш голос или же вы не можете поверить, что эти гнусавые звуки исходили из вашего рта? Вы можете говорить лучше, просто не знаете как.

Голос образуется не исключительно в области голосовых связок — в его создании участвует все тело. Итак, вам, во-первых, необходимо овладеть глубоким диафрагмальным дыханием; во-вторых, научиться держать спину прямо; в-третьих, развить артикуляционные органы для правильного произнесения звуков. Не хватайтесь за голову, это вовсе не так сложно, как кажется. Со временем вы и забудете о том, что постоянно контролируете свое тело, и будете проделывать все эти невероятно сложные вещи на чисто рефлекторном уровне. А тогда уже это останется с вами на всю жизнь.

### *Характеристики голоса*

Вот список некоторых признаков того, что ваша речь, ну, скажем, не слишком совершенна и вам следует над ней поработать:

- ▶ Собеседники нередко просят вас еще раз сказать то, что вы только что произнесли.
  - ▶ Вы неохотно выступаете публично.
  - ▶ У вас основательный акцент.
  - ▶ В микрофоне звук «п» у вас слышится приглушенно, неприятно и ненатурально.
  - ▶ После десятиминутного разговора у вас болит горло.
  - ▶ Вы теряете внимание собеседника через какое-то время, потому что говорите монотонно.
  - ▶ Вы утрачиваете контроль над голосом в конце продолжительного периода речи.
  - ▶ Люди замечают, что вы нередко, может статься, не отдавая себе отчета, повторяете «навязчивые» словечки или фразы, вроде «гм», «ну», «так», «знаете ли» или «угу».
  - ▶ Вашим слушателям не нравится, что вы часто вздыхаете, всасываете внутреннюю сторону щеки или прищелкиваете языком.
- Вы далеко не в восторге от собственного голоса.

### **Характеристики хорошего голоса**

Ниже вы увидите некоторые характеристики хорошего голоса. Прочтите этот список, поразмыслите о своем голосе и о том, какими из этих свойств вы хотели бы обладать, но не обладаете.

Итак, характеристики хорошего голоса:

- богатый;
- вибрирующий;
- властный;
- выразительный;
- доброжелательный;
- доверительный;
- дружеский;
- естественный;
- заботливый;
- звучный;
- мелодичный;
- наполненный;
- низкого тембра;
- окрашенный интонацией;
- приятный;
- спокойный;
- теплый;
- уверенный;
- управляемый;
- хорошо модулированный.

### **Характеристики плохого голоса**

А вот список наиболее популярных дефиниций неприятного или скверного голоса. Прочитайте этот список и поразмыслите о своем голосе, выделяя те неприятные особенности, от которых вы хотели бы освободиться.

Итак, плохой голос:

- бесцветный;
- высокого тембра или пронзительный;
- гнусавый;
- дрожащий;
- монотонный;
- напряженный;
- неуверенный;
- отрывистый;
- плаксивый;
- помпезный;
- резкий или скрипучий;
- робкий;

- с одышкой;
- саркастический тон;
- скучный;
- слабый;
- слишком громкий;
- слишком тихий и неслышный;
- хриплый.

## **Качество голоса**

### ***Резонанс***

Прекрасный голос должен быть резонирующим, вибрирующим. Резонанс — это следствие вибрации воздуха в голосовых полостях, т. е. в носоглотке, гортани и грудной клетке. Для резонанса необходимо верное глубокое дыхание.

Вообразите, что ваши голосовые связки — это струны, а грудная клетка — дека. Если вы правильно вдыхаете воздух, «дека» обеспечивает резонанс, благодаря чему воздух проходит через голосовые связки с красивым звуком.

Ребенок с высоким голосом использует очень малый объем воздуха. Баритон с грудной клеткой размером с бочку — большой. Как уже было сказано, для обыкновенного разговора вам совершенно хватает поверхностного дыхания. Но если вы произносите длинную речь или ведете продолжительную презентацию, вам необходимо усилить свой голос большим количеством воздуха. Вы можете понизить свой голос, если будете наполнять легкие до глубины диафрагмы и давать свободу большей вибрации и резонанса. Если вы совершенно безмятежны, напряжение мускулов не мешает правильной артикуляции.

Есть несколько способов понять особенности вашего голоса и найти источники резонанса в вашем теле.

Если вы произнесете «чух-чух», то вибрировать должны ваши грудь и горло, ко никак не нос.

Теперь глубоко вдохните и наполните легкие воздухом. Задержите дыхание, а потом проговорите «Ура! Ура!» Вы должны почувствовать резонанс в груди.

Прижмите кончики пальцев к груди и громко проговорите «мум-мум-мум». При этом вы должны ощущать вибрацию.

Резонанс придает вашему голосу силу и твердость. Если у вас резонирующий голос, он будет слышен даже в большом, шумном помещении, наполненном людьми, даже если вы будете говорить тихо.

### ***Тип голоса***

Природный тип голоса зависит от величины резонирующих полостей в вашей груди, горле и носоглотке. Поскольку усилители коверкают верхние



диапазоны человеческого голоса, вам необходимо распознать самый низкий потенциальный для вас тип голоса, при котором вы не ощутите дискомфорта в голосовом аппарате. Это значит, что источник голоса должен размещаться по возможности ниже, но быть естественным для вас. Поразмыслите о типах голосов у вас.

Поразмыслите о типах голосов у певцов:

### **Женские голоса**

Сопрано	самый высокий
Меццо-сопрано	средний
Альт	самый низкий

### **Мужские голоса**

Тенор	самый высокий
Баритон	средний
Бас	низкий
Глубокий бас	исключительно низкий естественный диапазон

Тот голос, которым вы разговариваете, соответствует одному из этих типов. У каждого есть свой верхний, средний и нижний регистры. Если среднее «соль» располагается в центре вашего диапазона, то вы можете спуститься или подняться — если ваша гортань будет открыта, а носовая полость, наоборот, закрыта.

Чтобы понизить голос, необходимо проделать следующее: плотно упереться пятками в пол и выпрямить спину. Вы заметите, что ваша диафрагма рефлекторно прогнется, заставляя голос исходить из источника более низкого, чем носовая полость.

### **Высота тона**

Высота тона характеризует высоту выговариваемых вами звуков и определяется частотной вибрацией вашей гортани. Для высокого голоса типична высокая частота вибрации, для низкого голоса, соответственно, — низкая частота вибрации.

Важным условием для немонотонного звучания голоса является умение охватить по крайней мере октаву, т.е. четыре ноты выше середины и четыре ноты ниже. Если вы лелеете честолюбивые замыслы прославиться, исполняя роли в шекспировских пьесах (а какой актер их не лелеет?!), вам необходимо научиться охватывать минимум две, а лучше всего — три октавы в своем диапазоне.

Преимущество низкого голоса перед высоким несомненно — он приятен для слуха и не искажается при записи. Однако не стоит искусственно изменять свой голос до ненатурально низкого.

Также на высоту вашего голоса влияет ваше эмоциональное состояние. От напряжения голос, как правило, повышается, от гнева — становится резким и пронзительным, от усталости — становится хриплым, из-за печали — понижается.

### **Громкость**

Единицами измерения голоса являются децибелы. Она зависит от объема воздуха в легких. Осмотрительно контролируя мощность и энергию звука, вы регулируете громкость своего голоса.

Если есть микрофоны, то у вас нет необходимости говорить громко, поскольку индикатор громкости может зашкалить. Если ваш собеседник немного туговат на ухо, не забывайте, что одной громкости недостаточно. Для того чтобы такой человек слышал вас, нужен также резонанс.

### **Слышимость**

Слышимость вашей речи зависит от того, в каком помещении вы выступаете и до кого хотите донести свою речь. Полнозвучный, роскошный голос отлично слышен во всех уголках каждой комнаты. Нет никакой необходимости напрягаться, чтобы ваш голос разнесся по помещению. Основанием вашего голоса должна быть диафрагма. Наберите в легкие побольше воздуха, чтобы контролировать свой голос.

Слышимость голоса не зависит от громкости. Совершенно не обязательно говорить громко, на повышенных тонах. Слышимость голоса — это способность применять все принципы верного управления голосом, чтобы ваш природный голос распространялся равномерно и был хорошо слышен.

### **Тембр**

Тембр разрешает на слух идентифицировать разные голоса. Например, вы всегда отличите голос известного певца или актера, без усилий выделите голос ребенка среди голосов взрослых.

Не надо смешивать тембр с высотой голоса и другими характеристиками. У вашего голоса тоже имеются отличительные обертоны — звуки, которые делают его узнаваемым для вашей мамы, когда вы звоните ей по телефону.

### **Экспрессия**

Для того чтобы ваша речь стала выразительной, стремитесь визуально представить себе то, о чем вы сообщаете. Влейте оживленную нотку в ваше произношение, в звуки вашего голоса; внесите чувство и окраску в вашу речь.

В будничной жизни ваша речь наиболее красочна в неофициальном разговоре. Перенесите свое ораторское искусство в публичные выступления. Если вам нелегко это сделать, попробуйте записать на пленку какой-нибудь ваш разговор один на один с хорошим другом. Попробуйте запомнить о

том, что магнитофон включен. Впоследствии, когда вы останетесь один, прослушайте запись и возьмите на заметку те места разговора, где вам в особенности пришлось по душе выразительность вашей речи, не забывая также о том, что вам не понравилось.

Упражняйтесь, декламируя стихи и драматические пьесы, и приучайтесь распознавать на слух необходимое выражение.

Помните, что любая экспрессия должна быть первым делом непринужденна. Чуждайтесь театральности и искусственности в своих речах.

### **Тон**

Тон голоса характеризуется его высотой, вибрацией и модуляцией. Красивый голос выделяется легкими трансформациями тона. Интонации — это «взлеты» и «падения» голоса. Монотонность утомительна для слуха, так как неизменный тон применяет одну и ту же высоту. Отдельные люди не распознают отличие в тоне голоса. Однако с помощью изменения тона вы можете целиком и полностью переменить значение слов.

### **Гнусавость**

Что самое неприятное в голосе? Конечно же, гнусавость, т.е. произношение «через нос». Такие звуки чрезвычайно пронзительны, так как в резонансе принимает участие очень незначительный объем воздуха в области лица. При произнесении гнусавого звука мышцы горла и шеи напряжены.

Для того чтобы ликвидировать гнусавость, нужно расслабить горло, как если бы вы намеревались произнести глубокий звук «аааааааааа». При этом устанавливается верная дистанция между корнем языка и мягким небом. Небный язычок поднимается и затворяет носоглотку, так что звук не выходит через ноздри.

Если ваша гортань растворена, то вы не ощутите вибрации в носовых полостях.

### ***Как изменить голос***

Вы сроднились со своим голосом. Ваш голос — следствие влияния многих обстоятельств: вашей национальности, местности, в которой вы появились на свет и выросли, тех речевых шаблонов, к которым вы привыкли с детства, школы, в которой вы учились, речи ваших друзей, ваших учителей, которые оказывали влияние на вас.

Очень немногие люди в обычных условиях считают нужным как-то модифицировать свои речевые привычки. Уроки ораторского искусства слывят отжившими свой век.

Для того чтобы внести значительные изменения в свой голос, необходимы определенная смелость и готовность. Те люди, которые принимают такое решение, заслуживают восхищения. Они трансформируют свои наследственные, впитанные с молоком матери привычки. В семье или среди друзей они могут встретиться с непониманием или неодобрением.

Но в итоге, и это самое главное, вы получите основательное удовлетворение от того, что воплотили в жизнь свое желание и сделали дорогостоящее приобретение, которое пригодится вам в течение всей вашей жизни.

Если вы решили научиться правильно и красиво изъясняться, то вам понадобится содействие вашей семьи и друзей. Помните, что вы возвышаете культуру своей речи до того уровня, на котором находятся прочие ваши таланты.

Всегда нелегко прощаться с прошлым. Модификация речи требует времени и терпения: вы не сможете за несколько дней оставить привычки, ставшие вашей второй натурой. Итог может быть значителен только через несколько месяцев настойчивого труда. Колоссальную роль играет мотивация. Может

статься, что на протяжении своей жизни вы в глубине души понимали, что вам нужно увеличить мастерство речи, но просто не знали, как добиться этого.

Вы многого можете достичь самостоятельно. Если вы начнете вслушиваться в голоса, которые вам по душе, и имитировать их, вы уже сделаете первый шаг по верному пути. Изберите хороший голос, который вы слышите по радио, и воспроизводите за ним предложения, имитируйте произношение. Запишите этот голос на пленку, затем запишите свой голос и повторите один за другим. Обратите внимание на резонанс, темп, выразительность, выделение тех или иных слов, на артикуляцию согласных и произношение трудных иностранных слов. Взгляните на свой голос критически, как если бы это был голос совершенно постороннего человека.

Читайте вслух по десять минут в день. Запишите какой-нибудь фрагмент на магнитофон и повторяйте запись ежедневно, пока не получите такое звучание, которое вас устроит. Храните эти записи и воспроизводите их еженедельно, чтобы следить за своим прогрессом.

### ***Работа над голосом***

1-й этап работы над голосом — снятие напряжения в дыхательных путях, организация оптимальных условий для беспрепятственного звучания. Для этого нужно убрать избыточное мышечное напряжение в области гортани, где размещены голосовые связки, и плечевого пояса.

2-й этап — разыскивание природного просторного натурального голоса, такого звучания, которое является для любого из нас предельно неограниченным, появляется легко, без каких-либо мышечных усилий.

Предварительные условия речевых упражнений:

- ❖ нельзя держать голову опущенной или поднятой вверх;
- ❖ подбородок должен составлять прямой угол с шеей;
- ❖ недопустимы мускульные зажимы.

### **Упражнения на расслабление мышц**

1. Встаньте прямо, вытяните руки перед собой, сожмите пальцы в кулак, напружиньте пальцы, а также предплечья и плечи (у вас сильные, крепкие руки, ваши мышцы чрезвычайно напряжены). Через 3—4 секунды расслабьтесь: руки свободно падают, совершая движения маятника.

2. Сядьте на стул: напрягите ноги и пальцы ног, с силой упираясь ими в пол или стенку. Через 3—4 секунды расслабьтесь.

3. Поднимите вверх брови, напрягите их (как будто сильно удивлены чем-то), потом расслабьтесь, опустите брови.

4. Крепко зажмурьтесь. Затем через 3—4 секунды расслабьтесь, веки могут быть прикрыты.

5. Крепко стисните челюсти и губы, через 3—4 секунды расслабьте их.

6. Наклоните голову вперед-назад, вправо-влево, сделайте круговые движения головой вправо-влево. Шея должна быть максимально расслабленной, движения — медленными и спокойными.

### **Вибрационный массаж**

Человек использует две резонаторные системы: верхнюю, которая состоит из черепной коробки, полости носа и рта, и нижнюю — грудную полость.

Для «подключения» к работе резонаторов применяется вибрационный массаж, который совершается бодрым постукиванием кончиками пальцев по телу и лицу. Таким образом активизируется работа нервных окончаний, заложенных в глубине кожного покрова, расширяются кровеносные сосуды, оказывая положительное воздействие на нервную и другие системы организма, совершенствуя тонус мышц и всего тела.

Во время проведения такого массажа охватывается верхняя резонаторная система, которая придает голосу полетность, и нижняя резонаторная система, дающая тембральную окраску голоса.

### ***Техника вибрационного массажа***

Стоя или сидя бодро постукивать пальцами обеих рук:

- ▶ по лбу, произносятся звук [м] (мычание);
- ▶ по крыльям носа, произносятся звук [л];
- ▶ по верхней губе, произносятся звук [б];
- ▶ по нижней губе, произносятся звук [з];
- ▶ по верхней части груди, произносятся звук [ж];
- ▶ по нижним боковым частям грудной клетки справа и слева, произносятся звук [и];
- ▶ по спине справа и слева, сзади в области поясницы и по направлению к лопаткам, произносятся звук [и].
- ▶ После вибрационного массажа надо 5—10 раз спокойно вдохнуть и выдохнуть и перейти к голосовым упражнениям.



Прислушивайтесь к голосам окружающих и обращайтесь внимание на то, насколько приятно или неприятно они звучат. Прослушивайте записи своих любимых актеров и дикторов, стараясь разобраться, как они распоряжаются своими голосами. Вы сделаете открытие, что все они до чрезвычайности отчетливо, хотя и ненавязчиво, произносят звуки и слоги.

Проследите, как они дышат, чтобы образовывать звуки голоса. Анализируйте модуляции и эмфатические акценты.

Голос претворяет в жизнь только одну основополагающую функцию — содействует коммуникации. Если между вами и тем, что вы хотите сообщить, вклинивается манерность, то вы лишаетесь возможности быть хорошо понятым.

### *Забота о голосе*

Речевой аппарат чрезвычайно хрупок и деликатен. Этот тонкий инструмент необходимо оберегать, а делать это можно разными способами:

- ▶ Сторонитесь непомерного утомления и напряжения, держа мышцы шеи расслабленными. Спокойный голос истекает исключительно из спокойного тела. Напряженное тело напрягает голосовые связки, повышает тон голоса, нарушает резонанс и снижает слышимость.
- ▶ Длительное форсированное использование голоса требует долговременного отдыха — молчания.
- ▶ Если вы чувствуете, что голос вам отказывает, выполните несколько упражнений по расслаблению всего тела. Глубоко вдохните, совершите непродолжительную прогулку, уединитесь хотя бы ненадолго, помолчите.
- ▶ Теплый чай с лимоном оказывает смягчающее влияние на горло. Многие дикторы непрерывно прихлебывают воду комнатной температуры с несколькими дольками лимона, чтобы их горло ощущало себя комфортно. Певцы непременно носят теплый шарф, чтобы оградить горло от колебаний температуры.
- ▶ Сторонитесь инфекционных заболеваний, а при необходимости незамедлительно обращайтесь к врачу. Если на голосовых связках проступают узелки или полипы, их необходимо удалить хирургическим путем как можно быстрее, воспользовавшись квалифицированной медицинской помощью.

❖ Профессионалы, мающиеся от заложенного носа, часто полощут синусы теплой соленой водой.

### *Дикция*

Дикция — специфика произнесения звуков.

Отчетливая, точная дикция — неперенное условие хорошей речи. Неаккуратность в произнесении, «съедание» конечного гласного или звука

внутри слова, звучание «сквозь зубы» делает речь малопонятной и неразборчивой.

Недвижимая верхняя и вялая нижняя губы препятствуют отчетливому и понятному произнесению многих согласных, в том числе шипящих и свистящих.

Нередко речь бывает неразборчива из-за слишком быстрого темпа речи, когда слова как бы «наталкиваются» друг на друга.

Говорить надо четко, приучаясь просторно открывать рот, что является определяющим условием создания звука и его «посыла». Хорошая дикция подготавливает речевой аппарат к творческому процессу, делает привычной правильную артикуляцию всех звуков речи, помогает доносить смысловое звучание слова, его выразительность и красоту.

Дикция обуславливается работой органов, расположенных в ротовой полости: языка, нижней челюсти, губ, мягкого неба с маленьким язычком.

### **Упражнения для тренировки органов артикуляции**

1. Бодро, но плавно опустите нижнюю челюсть — откройте рот. Поднимите нижнюю челюсть и сомкните губы. Двигаться должна только нижняя челюсть. Повторите 5—6 раз.

2. Выпятите нижнюю челюсть вперед, верните ее в начальное положение. Повторите 5—6 раз.

3. Отодвиньте язык по возможности глубже, а затем распрямите и коснитесь его кончиком нижних зубов; вновь отодвиньте язык вглубь и, выпрямляя его, коснитесь кончиком верхних зубов.

4. Двигая язык внутри ротовой полости, коснитесь его кончиком сначала левой щеки, потом правой.

5. Сомкнутые губы вытяните вперед в виде «хоботка», затем улыбнитесь, не размыкая губ. Повторите 5—6 раз.

6. Создав «хоботок», двигайте его вправо, влево, вниз, а потом в обратном направлении. Плавно двигайте «хоботок» по кругу.

Все упражнения на первых порах хорошо бы делать с зеркальцем, движения должны быть медленными и плавными.

### **Упражнения для формирования отчетливой и точной дикции, тренировки дыхания и голоса**

#### **№ 1**

Проговорите данные ниже строчки, придерживаясь звонкости, собранности и свободы звука:

*Этот зверь зовется лама.*

*Лама — дочь,*

*И лама — мама.*

(В.В. Маяковский).



*Русалка плыла по реке голубой,  
Озаряема полной луной.*

(М.Ю. Лермонтов)

Упражнение необходимо выполнять вдвоем, чтобы взаимно проверять друг друга. Разойдясь с другом на по возможности большую дистанцию, вообразите, что вы беседуете в присутствии третьего, спящего, которого вы не хотите пробудить ото сна. Само собой разумеется, что вы будете говорить негромко и в то же время попытаетесь, чтобы тот, с кем вы разговариваете, слышал вас точно и отчетливо.

### № 2

Проговорите неторопливо и четко данные ниже слова на различение гласных звуков.

Анна, адрес, автор, астра, алгебра, нас, бал, мак, старт, рука, як, яр, яд, ягода, яма, Аня, Ася, альт, Альбина, Алиса.

горе, дождь, дом, зори, кот, комья, лом, мост, соль, лед, слезы, счет, Леня, тетя.

Утро, уголь, ум, узы, узник, зуб, лук, шум, клуб, труд, зовут, пишу, утюг, союз, юг, юла, юноша, юродивый, юмор, в среду, в непогоду.

Был — бил, выл — вил, мыл — Нил, тыл — тина, рысь — рис, пылать — пилить.

Бы — бэ, вы — вэ, гы — ге, лы — лэ, мы — мэ, ны — нэ, пы — пэ, ры — рэ, ты — тэ, сы — сэ.

### № 3

Проговорите данные ниже предложения с неодинаковой интонацией: утверждения, вопроса:

Пословица не мимо молвится.

Написано пером, не вырубишь топором.

Дружба дружбой, а служба службой.

Крепкую дружбу и топором не разрубишь.

Терпенье и труд все перетрут.

### № 4

Проговорите на одном выдохе сочетания согласных. Сделайте это сначала беззвучно, потом шепотом, и, в конце концов, отчетливо, громко.

Ба — бо — бу — бэ — би — бы

ва — во — ву — вэ — ви — вы

да — до — ду — дэ — ди — ды.

Па — по — пу — пэ — пи — пы

фа — фо — фу — фэ — фи — фы

та — то — ту — тэ — ти — ты.

## № 5

Поиграйте со слогами. Проговорите:

Ппа — ппо — ппу — ппэ — ппи — ппы.

Бба — ббо — ббу — бби — ббы.

Пабба — поббо — пуббу — пэббэ — пибби — пыббы.

## № 6

Проговорите на одном выдохе данные ниже звукосочетания с сонорными согласными. Говорите сначала шепотом, потом громче и, наконец, громко (но не кричите).

Лра — лро — яру — лрэ — лри — лры.

Рла — рло — рлу — рлэ — рли — рлы.

## № 7

Проговорите точно и четко данные ниже сочетания согласных:

Птка — птко — птку — пткэ — птки — пткы.

Тпка — тпко — тпку — тпкэ — тпки — тпкы.

Кпта — кпто — кпту — кптэ — кпти — кпты.

## № 8.

### «Барабан»

Представьте себе, как стучит барабан. Проговорите следующие строчки в такт с ним:

Пара барабанов — 3 раза

Била бурю!

Пара барабанов — 3 раза

Била бой!

(И. Сельвинский)

Следите за дыханием.

Не забывайте, что сила звука зависит от энергичности дыхания, а не от физического напряжения гортани, инициирующего переутомление голосовых связок.

## № 9

Проговорите данные ниже скороговорки и чистоговорки сначала беззвучно, затем вслух, четко артикулируя.

1. Бык туп, тупогуб, тупогубенький бычок. У быка бела губа была тупа.

2. В Чите течет Читинка.

3. Кукушка кукушонку сшила капюшон. Надоел кукушонку капюшон: как в капюшоне он смешон.
4. От топота копыт пыль по полю летит.
5. Повар Петр, повар Павел, Петр плавал, Павел плывал.
6. Пришел Прокоп — кипел укроп, ушел Прокоп — кипел укроп. Как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.
7. Редька редко росла на грядке, грядка редко была в порядке.
8. Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла, наконец.
9. Добыл бобыль бобов.
10. Вакул бабу обул, да и Вакулу баба обула.
11. В один, Клим, клин колоти.
12. Купи кипу пик.
13. Купи кипу пуха.
14. Стоит копна с подприкопнечком.
15. В поле Фрося полет просо, сорняки выносит Фрося.
16. Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено граблями, краб, грабь.
17. Хвалю Халву.
18. Сидел тетерев на дереве, а тетерка с тетеревами на ветке.
19. У нас гость унес трость.
20. Дробью по перепелам, да по тетеревам.
21. Клара-кряля кралась к Ларе.
22. На дворе трава, на траве дрова, не руби дрова на траве двора.
23. На дворе трава, на траве: раз дрова, два дрова, три дрова.
24. Рыла свинья белорыла, тупорыла; полдвора рылом изрыла, вырыла, подрыла.
25. Съел молодец три пирога с пирогом, да все с творогом.
26. Талер тарелка стоит.
27. Идти на рать, так бердыш брать.
28. Мы ели, ели ершей у ели. Их еле-еле у ели доели.
29. Не жалела мама мыла. Мама Милу мылом мыла. Мила мыла не любила, мыло Мила уронила.
30. Город Нерль на Нерли-реке.
31. А мне не до недомогания.
32. На горе Арарат рвала Варвара виноград.
33. У Сени и ,Сани в сенях сом с усами.
34. У осы не усы, не усища, а усики.
35. Осип охрип, Архип осип.
36. Не хочет косой косить косой, говорит, коса коса.
37. Сачок зацепился за сучок.
38. По семеро в сани уселись сами.
39. Свиристель свиристит свиристелью.
40. По шоссе Саша шел, саше на шоссе Саша нашел.

41. Самшит, самшит, как ты крепко сшит.
42. Около колодца кольцо не найдется.
43. Жужжит жужжелица, жужжит, да не кружится.
44. Яшма в замше замшела.
45. Жал Зямка замшу, жевал Зямка жамку в замке.
46. Поезд мчится скрежеща: ж, ч, ша, ща, ж, ч, ша, ща.
47. Цыпленок цапли цепко цеплялся за цеп.
48. Щипцы да клещи — рот наши вещи.
49. Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.

### № 10

Проговорите с выражением и отчетливо, на одном выдохе данную ниже скороговорку. Если дыхания не хватает, вдохните еще после слова «санках».

***Везет Сеньку Саньку с Сонькой на санках: санки скок, Сенька с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб.***

Проговорите скороговорку радостно, с юмором, шаловливо, посмеиваясь над происходящим.

Затем проговорите ее с намерением проинформировать о чем-то страшном, досконально и таинственно выявляя каждую подробность этого необыкновенного происшествия.

Теперь проговорите ее в стремительном темпе, как будто вы бежите к остановке автобуса, вы добежали... но автобус ушел!

### №11

Проговорите данные ниже предложения с разной интонацией, выделяя некоторые слова.

Вы как будто разговариваете с товарищем, который, как «Фома неверующий», подвергает сомнению всякое ваше слово. Защищайте правоту своих слов выдержанно, убежденно. Большую убежденность придает речи понижение тона голоса на ударном слове.

Последите за этим в упражнении.

1. *Мимозы Мила маме купила.*

(С ровной, спокойной интонацией.)

2. *Мимозы Мила маме купила?*

(Логически, интонацией выделяя первое слово.)

*Мимозы Мила маме купила.*

(Ответ, также интонацией выделяя первое слово.)

2. *Мимозы Мила маме купила?*

1. *Мимозы Мила маме купила.*

2. *Мимозы Мила маме купила?*

1. *Мимозы Мила маме купила.*

2. *Мимозы Мила маме купила?*

1. *Мимозы Мила маме купила!*

Все слова фразы выговаривайте слитно, уравновешенно, не теряйте концы фраз. Вся фраза до завершения должна быть хорошо озвучена. Постоянно добивайтесь этого.

Применяйте и другие тексты, в которых много сонорных звуков. Например:

*На мели мы лениво налима ловили, и меняли налима мы вам на лinya.  
Лавр рвал ландыши и давал их Ларе.*

## № 12

Проговорите строчки стихотворения, модифицируя темп произнесения (приступайте медленно, потом понемногу убыстряя и, в конце концов, быстро).

Ландыши наш Лавр рвал.  
Ларе ландыши давал.  
Лара ландыши брала,  
Рада ландышам была.

## № 13

Определите несложные игровые задачи к данным ниже скороговоркам и проговорите их вслух:

1. Забыл Панкрат Кондратов домкрат, а Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор.
2. 33 корабля лавировали — лавировали, да не вылавировали.
3. Маланья-болтунья молоко болтала, выбалтывала, да не выболтала.
4. Рапортовал, да недорапортовал, стал дорапортовывать — зарапортовался.
5. Сшит колпак не по-колпаковски, вышит колокол не по-колоколовски. Надо колпак переколпаковать, перевы- колпаковать, надо колокол Переколоколовать, перевыколоколовать.

## № 14

Проговорите, соблюдая правильное дыхание:

Во дни сомнений,  
Во дни тягостных раздумий о судьбах моей родины,  
Ты один мне поддержка и опора,  
О великий, могучий, правдивый и свободный русский  
язык!

Не будь тебя —

Как не впасть в отчаяние при виде всего,

Что совершается дома?

Но нельзя верить, чтобы такой язык не был дан

великому народу!  
(И. С. Тургенев)

## ОРФОЭПИЯ

Орфоэпия — это совокупность правил, устанавливающих единое, свойственное литературному языку произношение, которое признается образцовым.

В русской речи очень значителен вопрос о верном ударении, так как ударение может быть на любом слоге, например: ' домик, готовит, принесла и т. д.

Разные ударные слоги меняют смысл: мука — мука, замок — замок.

В любом слове русского языка есть один ударный слог (с ударной гласной), без которого слово не может быть словом. Специфичность речи проявляется в широких распевных гласных звуках.

Для верного произношения безударных гласных звуков слова внимание должно быть сконцентрировано на ударном слоге.

### Правила произношения неударных согласных

1. Неударный звук [О] в начале слова и в предударном слоге произносится как [Λ]:

отнимать — [Λ]тнимать, топор — т[Λ]пор.

2. «О» неударное, занимающее второе или третье место перед ударным слогом или находящееся сразу же после ударного, звучит как редуцированный звук, средний между [А] и [Ы].

Он обозначается знаком Ъ: подворотня — п[Ъ]дв[Λ]ротня; изморозь — изм[Ъ]р[Ъ]зь; волос — вол[Ъ]с).

3. Неударный звук [А] в начале слова и в безударном слоге, стоящем сразу же перед ударным, произносится как короткий «А»:

артист — [А]ртист, сады — с[А]ды.

4. Неударный звук [А] после Ж, Ш произносится как «А»: жара — ж[А]ра, шаги — ш[А]ги, шары — ш[А]ры.

5. Безударные гласные звуки [У], [Ы] в произношении не заменяются другими звуками, но произносятся короче.

6. Гласный звук [И] в начале слова переходит в [Ы], если предыдущее слово заканчивается на твердую согласную:

с интересом — с[Ы]нтересом так и знай — так[Ы]знай.

Но если по смыслу между словами должна быть пауза, то произношение звука [И] не меняется: я слушаю с / интересом мороз и солнце.

7. Безударные гласные «Е», «Я» в произношении звучат как средний звук между [И] и [Э], который обозначается знаком [И]:

рябина — р[И]бина, весна — в[И]сна.

8. Звук [Е] под ударением может слышаться по-разному, в зависимости от согласных, стоящих после него: перед твердыми согласными [Е] звучит широко, открыто, перед мягкими — закрыто, узко:

Е-широкое: м[Е]л, п[Е]л, св[Е]т;

Е-закрытое: п[Е]ли, св[Е]тит).

9. Сочетания АО, ОА, АА, 00 произносятся одинаково как [АА]:

на окне — н[АА]кне по-армейски — л[АА]рмейски на арке — н[АА]рке  
однообразный — одн[АА]образный.

10. А и О в сочетании с У (АУ, ОУ), стоящие далеко перед ударением, произносятся с редуцированным звуком [А], но никогда не переходят в звук [У]:

наугад — н[Ъ]угад по углам — п[Ъ]углам.

11. Сочетания ЫЕ, ИЕ в окончаниях прилагательных множественного числа выговариваются как ЫИ, ИИ:

старые — стар[ЫИ], белые — бел[ЫИ] летние — летн[ИИ], синие — син[ИИ].

12. Окончания прилагательных -ГИЙ, -КИЙ, -ХИЙ произносятся как -Г[Ъ]Й, -К[Ъ]Й, -Х[Ъ]Й:

долгий — долг[Ъ]й, широкий — широк[Ъ]й

13. Произношение отчеств отличается от написания: Андреевна — Андревна, Николаевна — Николавна; Ивановна — Иванна, Александровна — Алексанна; Лукинична — Лукинишна и т. п.

Некоторые женские и мужские имена в сочетании с отчествами произносятся иначе, чем написано:

Мария Ивановна — Марь Иванна Павел Павлович — Пал Палыч.

### Произношение согласных

1. Звонкие согласные в конце слова и перед глухими согласными произносятся как глухие:

морковь — моркофь, морковка — моркофка; воз — вое, глазки — гласки, ход — хот; кадка — катка, друг — друк.

2. Глухие согласные перед звонкими произносятся звонко: сбор — збор, сделка — зделка, отдых — оддых.

Перед звонкими Р, Л, М, Н, В не происходит уподобления глухих согласных звонким:

с молодой, с ролью, с лимоном с вами, с Ниной.

3. Звуки СШ, ЗШ, стоящие рядом, произносятся как удвоенное ШШ:

расшумелся — раШШумелся, из шубы — иШШубы.

4. Сочетания в корнях слов ЗЖ и ЖЖ произносятся как удвоенное мягкое ЖЬЖЬ:

позже — поЖЬЖе, приезжий — приеЖЬЖий дрожжи — дроЖЬЖи, визжать — виЖЬЖать брюзжать — брюЖЬЖать.

5. В сочетании с гласными звуками Ж, Ш, Ц всегда звучат твердо:

Жир — жыр, ширь — шыр, цинк — цынк.

6. Сочетание СЧ и 34 произносятся как удвоенное Щ: счет — ЩЩет, счастье — ЩЩастье



возчик — воЩЩик, без чаю — биЩЩаю.

7. Сочетания ДЧ и ТЧ произносятся как двойное Ч:

наладчик — налаЧЧик, отчаяние — оЧЧаянье.

8. Сочетания ДЦ, ТЦ произносятся как удвоенное Ц: тридцать — триЦЦать. отца — оЦЦа.

9. Звуки Щ, Ч всегда произносятся мягко: шука — щюка, чай — чяй.

10. Сочетания ДС и ТС в прилагательных произносятся как Ц: городской — гороЦкой, советский — совеЦкий.

11. Сочетание ЧН имеет двойное произношение как ШН и ЧН, так как ШН остается в словах живого разговорного языка:

скучно — скуШНО, нарочно — нароШНО булочная — булоШНая, пустячный — пустяШНый яичница — яиШНица.

### Гласные звуки

Гласные звуки образуют мелодику речи, ее звучность. Гласных звуков 6:

[И]. [Э]. [А], [О], [У], [Ы].

Для тренировки произношения гласных возьмите себе за основу следующую таблицу:

<b>И-Е</b>	<b>И-Э</b>	<b>И-Э</b>
<b>Э-А</b>	<b>Э-А</b>	<b>Э-А</b>
<b>А-О</b>	<b>А-О</b>	<b>А-О</b>
<b>У-Ы</b>	<b>У-Ы</b>	<b>У-Ы</b>
<b>О-У</b>	<b>О-У</b>	<b>О-У</b>

Эти гласные можно сочетать по-разному, модифицируя порядок и последовательность гласных, а затем и согласных звуков.

Для тренировки внимания необходимо добиваться различных акцентов:

И - Э - А - О - У - Ы .

Под ударением первый звук, остальные произносятся ровно;

И - Э - А - О - У - Ы .

Под ударением второй звук и т. д.

Эти звуки формируются из соединения двух звуков для каждой согласной: Е=Й+Э, Я=Й+А, Ё=Й+О, Ю=Й+У.

Для тренировки чередуйте гласные звуки с йотированными.

Например:

И-ЙИ, Э-Е, А-Я, О-Е, У-Ю.

### Согласные звуки

Согласные звуки более сложны для произношения. Они сообщают речи отчетливость, выразительность, помогают формировать слова.

При произношении гласных звуков необходимо напряжение какой-либо одной части речевого аппарата.

При тренировке согласных звуков нужно обратить внимание на упругость и крепость органов речи при их смычках и взрывных звуках.

Согласные звуки подразделяются на звонкие, глухие, сонорные и аффрикаты:

Звонкие	Глухие	Сонорные	Аффрикаты
[Б], [В], [Г], [Д], [Ж],[З]	[П],[Ф],[К], [Ш], [Щ], [НИЦ]	[Т],[М]ДН],[Л],[Р]	[Ц]ДЧ],[Щ]

В образовании звонких согласных участвует только голос, в то время как при произношении глухих согласных голос не участвует. У сонорных согласных нет парных глухих, а аффрикаты — это сложные звуки, которые артикулируются из нескольких.

Например:

звук [Ч] артикулируется из «ТЬ» и «ШЬ»;

звук [Щ] артикулируется из «ШЬ» и «ШЬ».

Звуки [С] и [З] — свистящие;

звуки [Ж], [Ш], [Ч], [Щ] — шипящие.

### *Примеры упражнений на согласные звуки*

Звук [П] — глухой, звук [Б] — звонкий.

1. Чередовать: П, Б (несколько раз).

2. ПИ - ПЭ - ПА - ПО - ПУ - ПЫ.

3. БИ — БЭ — БА — БО — БУ — БЫ.

4. ПЕ - ПЯ - ПЕ - ПО.

5. БЕ - БЯ - БЕ — БО.

6. ПИББ — ПЭББ — ПАББ — ПОББ — ПУББ — ПЫББ.

7. БИПП — БЭПП - БАПП — БОПП — БУПП — БЫПП.

8. ПИББИ — ПЭББЭ — ПАББА — ПОББО — ПУББУ — ПЫББЫ.

9. БИППИ — БЭППЭ - БАЛЛА — БОППО — БУППУ - БЫППЫ.

Можно составлять многообразные вариации упражнений, чередуя глухой и звонкий звуки со всеми гласными.

Отшлифовывая произношение отдельных звуков, необходимо контролировать точность положения частей речевого аппарата.

Более сложны в произношении смягченные звуки [Т] и [Д] (ТЬ и ДЬ).

Упражнять эти звуки нужно с йотированными гласными звуками.

Например:

ТИ, ТЕ, ТЯ, ТЕ, ТЮ, ТИ;

ДИ, ДЕ, ДЯ, ДЕ, ДЮ, ДИ.

Строение артикуляционного упражнения может быть таким:

1. ТИДДИ - ТЕДДЕ - ТЯДДЯ - ТЕДДЕ - ТЮДДЮ - ТИДДИ.

2. ТИ — ДИ — ДИ — ТТИ,

ТЕ - ДЕ - ДЕ - ТТЕ,

ТЯ - ДЯ - ДЯ — ТТЯ.

3. ТЕ - ДЕ - ДЕ - ТТЕ,

ТЮ - ДЮ - ДЮ - ТТЮ.

Чтобы зафиксировать произношение каждого звука, сочините слова, в которых этот звук был бы в начале и в конце слова, можно воспользоваться пословицами и поговорками. Например:

▶ И — Знали, кого били, потому и победили.

▶ Е — Кто сеет да веет, тот не обеднеет.

▶ О — Красно поле пшеном, а речь умом.

▶ У—Ю — Чужим умом умен не будешь,

Сам себя губит, кто людей не любит.

▶ А—Я — Голова без ума, что фонарь без огня, Ошибайся, да сознавайся.

▶ И—П — Пошел Ипат лопаты покупать, купил Ипат пять лопат, шел через пруд — уцепился за прут, упал Ипат — пропали пять лопат.

▶ Ы — Каков Мартын, таков у него и алтын.

Для достижения выразительности речи нужно отчетливо и разборчиво говорить с одинаковой скоростью. Этому содействует работа над скороговорками.

Не нужно стараться одним махом произносить скороговорки. На первых порах проговаривайте ее медленно, четко произнося каждый отдельный звук, делая паузу после каждого слова.

При произнесении скороговорки следите за полнотой всех проговариваемых звуков, не допуская их нечеткого и смазанного произношения.

Стремитесь при произнесении скороговорки определять всевозможные задачи (внутренние речевые установки).

Например:

При произнесении этого текста я хочу подсмеяться, хочу поплакаться, хочу позлословить, хочу похвалиться и т. д.

Примеры:

1. Коси, коса, пока роса, роса долой — и мы домой.

2. Протокол про протокол протоколом запротоколировали.

3. Расскажите про покупки!

4. Про какие про покупки?

5. Про покупки, про покупки, про покупочки мои.

## **Правила выделения логических ударений**

1. Подлежащее и сказуемое.

В простом нераспространенном предложении на один из главных членов и падает логическое ударение. Как правило, ударение приобретает слово, которое стоит вторым.

Например:

«Поля опустели; обнажились леса».

2. Правило о новом понятии:

А) Если подлежащим или сказуемым является слово, означающее что-то новое, что еще не упоминалось, то ударение падает на него. Если оба понятия новые, то они оба выделяются.

Б) Если данное понятие ранее упоминалось в тексте, то оно уже не выделяется.

Например:

Вот дом,  
который построил **Джек**,  
а это пшеница,  
которая в темном чулане хранится  
в доме,  
который построил Джек.

Новые понятия: «дом», «Джек», «пшеница», «чулан» — выделяются. При повторении слов «дом», «Джек» ударение с них снимается.

В) Сказуемые, смысл которых в тексте содержится в смысле подлежащего, не выделяются в тексте.

Например:

«Сверкнула молния», «прогремел гром».

3. Правило противопоставления.

Если одно понятие отрицает другое, то оба противопоставляемых слова выделяются.

Например:

«У меня будет отпуск не в этом году, а в будущем» — этот год противопоставлен будущему;

«В наших жилах кровь, а не водица» — «кровь» противопоставлена «водице»;

«Хороша страна Болгария, а Россия лучше всех».

Если в фразе есть утаенное противопоставление, то тот член предложения, который подразумевает противопоставление, непременно будет под ударением.

Например:

«Это были настоящие цветы» (подразумевается, что они не бумажные).

4. При соединении нескольких однородных членов в предложении все они должны быть выделены.

Например:

А) «У человека с бородою было умное, молодое, свежее лицо»;

Б) «Тут ели, спали, любили, дрались, заводили нескончаемый торг, ждали светлого будущего, болели и умирали».

В этом предложении восемь однородных членов, причем такие группы слов, как «заводили нескончаемый торг», «ждали светлого будущего», являются распространенными однородными членами, так как в них выражаются понятия, относящиеся к тому, что делали тут эти люди.

5. Если определение выражено существительным в родительном падеже, то оно принимает на себя ударение.

Например:

«смысл фразы», «сила звука», «идея произведения».

6. В сравнении максимально ударным будет то, с чем сравнивается, а не то, что сравнивается.

Например:

«Лицо старухи было сморщено, как высохшее яблоко», — сморщенное лицо сравнивается с высохшим яблоком, следовательно, ударными будут слова «высохшее яблоко».

7. В вопросительном предложении ударным является то слово, в котором выражена сущность вопроса.

Например:

«Ты взял яблоко?». Если мы хотим узнать, кто взял яблоко, мы выделяем слово «ты».

### ***Сценическое произношение и его особенности***

Театр все время был чрезвычайно заинтересован в существовании единых произносительных норм литературного языка и сыграл в их формировании исключительную роль. Собственно театр стал школой общеустановленного орфоэпического произношения и хранителем орфоэпических обычаев.

Стр. 49

Сценическая речь пребывает в особенных отношениях со всеми языковыми стилями социальной повседневной практики. Ядром сценического произношения является нейтральный стиль произношения. Но хотя последний и сформировал довольно ясно свои нормы, у него немало вариантных составляющих. Кроме того, нормы литературного произношения не кодифицированы в совершенной мере, между тем сцена спрашивает более жестких норм, чтобы сценическая речь без затруднений воспринималась зрителями, была красивой и могла бы служить для них эталоном. Поэтому при наличии произносительных вариаций сценическая речь старается освободиться от них, приняв только один из них, чаще всего тот, который общеустановлен в строгой разновидности нейтрального стиля и который отвечает старомосковским правилам.

Произношение в сценической речи является не только ее внешним выражением, но и существенным выразительным средством актерской игры наравне с интонацией, жестом, костюмом, гримом. Поэтому в зависимости от манеры пьесы, времени и места действия, характера действующих лиц сценической речи приходится

адресоваться ко всем в действительности имеющимся в общественной практике языковым стилям, в том числе и пребывающим за пределами литературного языка.

### **Важнейшие черты сценического произношения (даны в соответствии с требованиями МХАТа)**

❖ Еканье, произношение в предударном слоге на месте *е* и *я*, а после *ч* и *щ* на месте *а* звука типа [e]: [в'е]сна, [р'е]ка, [пр'е]ду вместо *пряду*, [ч'е]сы. Это — черта старшей нормы как московского, так и ленинградского произношения. Впоследствии, когда литературное произношение восприняло ики- нье, сцена его не приняла.

❖ При взрывном [г] допускается фрикативный звук [у] как речевая краска в ограниченном кругу слов церковного происхождения: бла[у]го, бла[у]одать, бо[у]атый, бо[у]ородица.

❖ Для имитации старого московского произношения, в качестве речевой краски на месте *к* перед глухими [к], [п], [т]

и звонкими [г], [б], [д] соответственно может произноситься [х] или [у]: [х]-кому, [х]-полю, [х]то, [х]-тебе, [у]-городу, [у]- бою, [у}де, ко[у]да, [у]-дому.

❖ На месте *ш*, а также *сч* при отсутствии ясно членимого, морфологического стыка произносится [ш':]: [ш':}ука, [ш':}от (счет). То же на месте *сч*, *зч*, *жч* на стыке корня и суффикса: разно[ш':}ик, изво[ш':}ик, перебе[ш':}ик.

6. Сцена стремится удерживать старое московское произношение [ж':] на месте *жж*, а также на месте *зж* не на стыке морфем: во[ж':}и, жу[ж':}ать, е[ж':}у, ви[ж':}ать.

7. В отношении буквы *ь* на конце слова после букв губных сцена твердо придерживается московского произношения с мягкими губными: сте[п'], сы[п'], голу[п'] (голубь), се[м'], впря[м'], кро[ф'] (кровь), бро[ф'] (бровь).

Сценическое произношение стремится придерживаться старомосковских норм ассимилятивного смягчения согласных шире, чем оно сейчас бытует в общественной практике: [з'м']ей, [т'в']ерь, [с'м']есь, [с'в']ет, го[с'т']и.

Звук [р] произносится мягко в таких случаях, как Пе[р'м'], ве[р'ф'], веЕр'сия, се[р'д']ится. Но старомосковское произношение слов *армия*, *партия* с мягким [р'] сейчас используется как речевая краска.

8. Сочетание согласных на месте *ств* при мягкости [в'] произносится целиком мягко: торже[с'т'в']енный, обще[с'т'в']ен- ный, рожде[с'т'в']енский.

Сочетание согласных [т] или [д] с суффиксом *-ств-* произносится целиком мягко, если мягок последний согласный [в], при этом на месте *дс* или *тс* произносится [ц']: сле[ц'т'в']ие, бе[ц'т'в']ие, препя[ц'т'в']ие. В сценической речи предпочтительно мягкое [н] перед *-ств-*, если мягок согласный [в], как в слове *женственный*.

9. Сценическая речь принимает только [што] (что), а также *ш* на месте буквы *ч* в ряде слов с *чи*: коне[шн]о, ску[шн]о, яи[шн']ица и др., а также в женских отчествах начина: Фоми- ни[шн]а.

10. Сценическая речь удерживает старомосковское произношение отчеств в сочетании с именами: Николай Алек[с'е- ич'], Софья Анд[р'е]вна.

11. В произношении ряда грамматических форм сценическая речь также стремится сохранить старые московские нормы. Сюда относятся: а) прилагательные

на *-кий, -гий, -хий* (**ОсТроВс[КТji]**, **ти[хъП]**, дол[гы]); **б)** глаголы на *-кивать, -гивать, -хивать* (вытас[къвъ]ть, распа[хъвъ]ть, наты[гъвъ]ть); **в)** возвратная частица *-сь, -ся* (бою[с], беру[с], мою[с]).

Из сказанного выше видно, что сценическая речь придерживается старомосковских норм. Но в двух существенных пунктах она отходит от них, принимая существующую в общественной практике норму. Одна из них — это произношение гласного [а] на месте *a* в 1-м предударном слоге после твердых шипящих: [ша]гать, [жа]ра и т.д. Старомосковское произношение [жы]ра, [шы]мпанское, [шы]ляпин на сцене употребляется только в качестве речевой кратки. Другая черта — это безударное окончание глаголов 3-го лица мн. ч. II спряжения. В соответствии с современной общепринятой нормой сценическая речь принимает ды[шът], го[н'ът], лю[б'ът] и т.д. Только в качестве речевой краски сцена обращается к старомосковскому произношению ви[д'ут], но[с'ут].

Этих норм старается придерживаться русская сцена, но совершенные требования и утилитарное их воплощение не совпадают на сто процентов, как не совпадали и ранее.

Театру больше всего доводится иметь дело с обыкновенной речью, т.е. с речью стилистически нейтральной. Но театр требовательнее относится к произносительной норме, крепче придерживается установившихся и исторически устоявшихся норм и отвергает многие из тех произносительных нововведений, которые понемногу накапливаются в непосредственной общественной практике. Театральное произношение консервативнее литературного произношения, первое как бы на шаг не успевает за вторым, является идеалом, стандартом, к которому следует стремиться.

### ***Работа над текстом***

Прежде всего необходимо, ознакомившись с литературным произведением, сформулировать свое представление, впечатление — это подведет к решению о ключевой идее отрывка. Для конкретного формулирования идеи художественными средствами, т.е. в образах, картинах, автор выбирает тему (о чем он пишет). Законы, которые ориентируют в понимании мысли автора и верной передаче ее смысла в звучащей речи, называются законами логики речи. Первостепенный этап устного прочтения — логическое чтение, донесение смысла текста в правильной, ясной форме. Логический разбор базируется на законах грамматики: слова, из которых состоит предложение, соединены по смыслу друг с другом. Отделяются слова, которые не связаны друг с другом по смыслу, паузами, которые именуются логическими, так как они помогают правильно передать идею фразы. Заключенные между логическими паузами отдельные слова и словосочетания называются речевыми тактами.

Например:

***1-0 такт    2-й такт    3-й такт***

Скоро (луна и звезды) потонут в густом тумане.

Речь, верно разделенная по группам слов, правильно устанавливает заложенную идею.

Логическая группировка слов воздействует на правильную интерпретацию произведения и на четкую и убедительную передачу его. Логические паузы обязывают оратора выговаривать слова, находящиеся между ними, не разъединяя, плавно, как одно слово. В зависимости от того, где будет произведена пауза, фраза может приобрести различное значение.

Например:

1. «Она / же ребенок» или:

«Она же / ребенок»;

2. «Простить нельзя / сослать в Сибирь» или:

«Простить / нельзя сослать в Сибирь»;

3. «Казнить нельзя / помиловать» или: «Казнить / Нельзя помиловать».

Особенно нелегко бывает донести смысл предложения в тех случаях, когда оно сложное и длинное. При чтении таких предложений их длина отвлекает читателя от слов, обуславливающих главную мысль.

Например:

«Калужская деревня /напротив/ большей частью окружена лесом, /избы стоят вольней и прямей, /крыты тесом;/ ворота плотно запираются,/ плетень на задворке не разметан и не вываливается наружу, /не зовет в гости / всякую прохожую свинью...» (И.С. Тургенев. «Хорь и Калиныч»).

Паузы условно делятся на три группы:

1. Пауза, завершающая высказывание, оканчивающая мысль, помечается тремя вертикальными чертами (///);

2. Пауза, свидетельствующая, с одной стороны, о завершении части высказывания, а с другой стороны — о потенциальном продолжении высказывания, обозначается двумя чертами (/ /).

3. Пауза, указывающая на то, что высказывание не закончено, обозначается одной чертой (/).

Особого внимания требует следование знакам препинания и верное их выделение (тонирование) в произнесении текста. Если при чтении не придерживаться знаков препинания, это повлечет за собой «пробалтывание» текста, торопливость. Все знаки препинания требуют для себя неперенных голосовых интонаций: точка, запятая, вопросительные и восклицательные знаки имеют свои, только им свойственные, голосовые интонации. Этими интонациями определяется влияние на слушателей, которое обязывает к обусловленной реакции: вопросительная интонация — к ответу, восклицательная — к сочувствию и похвале, восторгу, протесту, двоеточие — к внимательному восприятию последующей речи — это знак полужакоченной мысли, заставляющей ждать перечисления, разъяснения.

Точка — это тоже знак паузы в речи, но последний слог последнего слова перед точкой должен слышаться интонационно ниже предыдущих, а не выше, как при запятой. Тонирование (интонирование) точек отличается. Слушатели после точки знают, что фраза закончена. Например, тонирование точки в фразе, оканчивающей текст отрывка, будет не такое, как во первых строках, когда продолжается раскрытие событий, мыслей.



Тире — знак, у которого нет определенной интонации. Тире может звучать, смотря по смыслу, точкой, запятой, двоеточием, многоточием или совсем выпадает.

Например:

«Фома слушал ее и — /.../ точно мед пил».

«Я — мирная» (Я мирная).

«А попадется — /,/ пристукнем».

Многоточие — знак, отмечающий незавершенность мысли.

### *Глава 3. Как правильно двигаться*

#### **ТЕЛО АКТЕРА**

Тело актера может как помогать ему, так и всячески препятствовать.

Есть актеры, которые глубоко чувствуют свои роли, но не могут сформулировать и передать зрителю со сцены свое волнение во всей полноте. Их душевная жизнь скована нетренированным, негибким телом. Процесс репетиций и игры на сцене для таких актеров нередко является мучительной войной с их же собственным телом. Каждый актер в той или иной мере мучается от отпора, которое оказывает ему тело. Телесные упражнения необходимы, но они должны быть построены на принципе влияния душевных импульсов. Гимнастика, пластика, фехтование, танцы, акробатика и т.п. незначительно содействуют развитию тела как инструмента для выявления внутренних переживаний на сцене. Злоупотребление ими вредит телу, делая его грубым и невосприимчивым к филигранности внутренних переживаний. Трепетание мысли (воображения), чувства и воли, пронизывая тело актера, делает его мобильным, отзывчивым и гибким.

#### ***№1. Представляемый центр в груди»***

Вообразите центр в вашей груди. Из него изливаются потоки энергии. Они стремятся в голову, руки и ноги. Чувство твердости, гармонии, здоровья и тепла пронизывает ваше тело.

Начните шевелиться. Импульс к движению распространяется из центра в груди. Наблюдайте, чтобы плечи, локти, бедра и колени не приостанавливали излучения из центра, а свободно пропускали их сквозь себя. Поймите эстетическое удовлетворение, которое приобретает ваше тело от таких движений.

Делайте элементарные жесты: поднимайте и опускайте руки, вытягивайте их в разных направлениях, ходите вперед, вправо, влево, назад, садитесь, вставайте, ложитесь и т.п., воображая, что ваши руки и ноги начинаются не от плеч и бедер, но из середины груди, от представляемого центра. Двигаясь, представляйте себе, что центр в груди ведет и ориентирует вас.

Переключитесь на более сложные движения и простые импровизации, сконцентрировав внимание на центре в груди, побуждающем ваши действия. Продолжайте упражнения, пока ощущение центра не станет для вас обычным и перестанут требовать специального внимания.

Представляемый центр в груди должен понемногу вызвать в вас ощущение, что ваше тело делается согласованным, подходит к идеальному типу.

#### ***№2. «формирующие движения»***

Совершайте широкие, мощные движения всем телом. Представьте себе, что каждое ваше движение остается в окружающем вас пространстве. Фиксируйте начало и конец каждого движения. Представьте, что вы находитесь не в воздухе, а в воде. Производите движения в неодинаковых темпах, с разной резкостью или плавностью.

При всех движениях сберегайте прежнюю внутреннюю силу. Сила не должна переводиться в мускульное напряжение. Делайте элементарные импровизации.

### ***№ 3. «Плавные движения»***

Совершайте те же движения, что и в предшествующем упражнении, вызвав в себе чувство текучести: ваши движения льются в пространстве, передаваясь одно в другое без пауз, мягко и плавно. Не фиксируйте их начала и концы, но берегитесь и аморфной расплывчатости, так же как и красоты так называемых пластических движений. Как и в предшествующем упражнении, они должны быть правильны, четки и элементарны. Пусть они приливают и отливают, как большие волны. Обратите внимание на то, чтобы внутренняя сила при этом, с одной стороны, не переключалась в мускульное напряжение, с другой — не делалась слишком слабой. Окружающий вас воздух при этом упражнении представляйте себе как водную поверхность, по которой легко скользят ваши движения. Меняйте темпы. Перейдите к импровизациям.

### ***№ 4. «Парящие движения»***

Этим движениям легче всего можно научиться, следя за полетом птиц. Ваши руки, ноги, как и все тело, вы воображаете во время движения парящими в пространстве. Непрестанно смешиваясь одно с другим, вытекая одно из другого, движения ваши все же не должны становиться аморфными. Внутренняя сила при этом упражнении может подниматься и уменьшаться, но улетучиваться совсем она не должна. Вы можете снаружи задерживать ваши движения, внутренне продолжая «полет».

Меняйте темпы. Делайте элементарные импровизации.

### ***№ 5. «Излучающие движения»***

Выполняя те же движения, представьте себе, что ваши руки, грудь и все тело испускают лучи во всевозможных направлениях по вашему желанию. Модифицируйте характер движений и излучений: медленно, быстро, плавно, резко; высылайте лучи на далекое или близкое расстояние постоянно, с паузами и т.п., представьте, что воздух вокруг вас исполнен света. Делайте импровизации.

## **ЧЕТЫРЕ КАЧЕСТВА**

Четыре качества характерны для истинного произведения искусства: легкость, форма, целостность (завершенность) и красота.

Как художнику, вам необходимо развить в себе способность проявлять их во всех ваших движениях, словах и душевных переживаниях на сцене.

### **Легкость**

Такие произведения искусства, как «Лаокоон», «Мыслитель» Родена, «Моисей» Микеланджело или архитектурные

постройки позднейшей готики, несмотря на тяжесть материала и громоздкость размеров, производят впечатление легкости. Камень и мрамор как материал преодолены в них формой, созданной гением художника. Вы как актер можете

победить тяжесть своего тела и всех средств выразительности на сцене своей внутренней силой.

### *№ 1*

Вспомните моменты из вашей жизни, когда вы были в тяжелом, подавленном или, наоборот, легком, веселом настроении. Сравните их. Тяжесть или легкость переживались вами не только в душе, но и в теле. Сосредоточьтесь на некоторое время на воспоминаниях пережитой вами легкости.

Стоя спокойно и прямо, доведите до своего сознания две противоположные мысли: «я прикован к земле тяжестью моего тела» и «прямое положение моего тела, устремляющегося вверх от земли, освобождает меня от тяжести материи». Сосредоточьтесь на второй мысли. Время от времени возвращайтесь к этому упражнению.

Делайте простые движения, стараясь достигнуть легкости. Повторяйте одно и то же движение по многу раз. Не принимайте ошибочно слабость за легкость. Сохраняйте необходимую силу и при легких движениях. Постепенно переходите ко все более широким и сложным движениям. Упражняйтесь в прыжках.

Сделайте несложную импровизацию с немногими словами, стараясь вызвать в себе внутреннюю и внешнюю легкость.

Перейдите к импровизациям с тяжелыми настроениями и действиями, но выполняйте их с возможной легкостью. Тяжелые движения, настроения и речь на сцене способны подавить и даже оттолкнуть зрителя, если вы, как актер, поддавшись им, сделаете тяжелой и вашу игру. Тяжесть может быть показана на сцене только как тема, но не как манера игры.

Приучайтесь делать с легкостью и все ваши упражнения. Легкость близка к чувству юмора.

### **Форма**

Так же как легкость, истинным произведениям искусства присуща и ясно выраженная форма. Даже в неоконченных произведениях больших мастеров можно видеть стремление к четкой форме. Их громадная внутренняя активность и пламенное воображение (о котором мы, современные художники, с трудом можем составить себе представление) принуждали их к исканию ясной, законченной формы. Без нее вулканическая сила их гения рождала бы только хаос. Не чувствует необходимости в форме только слабый, безжизненный творческий импульс.

Актер имеет дело с подвижной формой своего тела. Выразительность его зависит от чувства формы.

### *№ 2*

Сделайте жест, внутренне задержавшись вниманием на его начале и конце. Отграничьте его таким образом от всякого «до» и «после». Изучите этот жест, как бы прост он ни был, повторив его несколько раз. Начните работать над его четкой формой. Смысл упражнения заключается не только в том, чтобы найти четкую форму для данного жеста, но главным образом и в том, чтобы пробудить в вашей душе

чувство формы. Переходите к новому жесту только после того, как вы получите эстетическое удовольствие от изученного, легко выполняемого и хорошо сформированного жеста.

Проделайте тот же жест в вашем воображении. Добейтесь и в этом случае эстетического удовлетворения. Перейдите к более сложным жестам.

Работайте таким же образом над словами и фразами. От простых и коротких переходите к более сложным и длинным.

Перейдите к коротким импровизациям, стараясь во время игры сохранять, по возможности, чувство формы. В импровизации может оказаться много «начал» и «концов» — старайтесь мимолетно отметить их в своем сознании. Избегайте резкости, которая может вкрасться в ваши упражнения. Это может случиться, впрочем, только если ваше представление о

форме станет слишком внешним. Живая форма зарождается не вовне, но внутри, в душе.

Встаньте прямо, спокойно, без напряжения. Сосредоточьтесь на мысли: «Мое тело есть форма». Рассмотрите мысленно форму вашего тела. Начните двигаться (также спокойно и просто), сознавая: «Мое тело есть движущаяся форма». Повторяйте это упражнение ежедневно.

### *№ 3*

Дальнейший шаг состоит в усвоении известных идей. Вы найдете их у Рудольфа Штейнера, в его лекциях об эвритмии. Я привожу здесь некоторые из них в сжатом виде. Различным образом связаны с землей человек и животное. В то время как животное всеми четырьмя конечностями касается поверхности земли — руки человека свободны. Позвоночник животного расположен параллельно к земной поверхности — человек стоит прямо. Голова животного наклонена к земле — голова человека устремлена вверх. По сравнению с животным тело человека свободно и может служить его высшим, творческим целям. Вживитесь в различие форм животного и человеческого тела и постарайтесь по-новому оценить преимущества вашего тела.

Вдумайтесь в форму и положение головы человека. В своей завершенности (округлости) она отображает космос. Покоясь на плечах и шее, обращенная вверх, к солнцу и звездам, она исполнена творческих идей и образов. Ее выразительность на сцене — в ее положении по отношению к телу. Искусственная мимика лица, гримаса, уничтожает выразительность головы. Гримаса — попытка делать «жесты» головой. Голова не предназначена для «жестов», и всякое усилие привести в движение мускулы лица — не эстетично. Лицо и в особенности глаза сами отражают внутреннюю жизнь актера на сцене, если он отказывается от насильственной мимики.

Руки человека — наиболее подвижная и свободная часть его тела — связаны с чувствами.

Ритмы дыхания и биения сердца в груди (в сфере чувства) непосредственно вливаются в руки, делая их выразителями тончайших настроений и чувств. Актеры часто забывают, как выразительны могут быть их руки.

В ногах человека выражается их воля. Вглядитесь в походку человека, и вы увидите индивидуальные особенности его воли. Воля бывает не только сильная и слабая, как часто думают актеры. Есть воля сильная, но быстро ослабевающая, и воля длительная, возрастающая от столкновения с препятствиями; воля гибкая, подвижная или неподвижная; воля сознательная, пробужденная или спящая; воля протестующая, не терпящая вещей, как они есть; воля социальная, находящая радость в совместных усилиях многих, или, наоборот, воля, слабеющая при совместной работе; воля прямая, не прямая, внешняя, внутренняя, духовная, материалистическая, эгоистическая и т.д. Наблюдайте походки людей, стараясь определить характерные особенности их воли.

Разумеется, руки человека также проникнуты волей, но в них она окрашена чувствами. Мысли, упражнения и наблюдения такого рода постепенно научат вас иначе переживать и пользоваться свое тело на сцене как движущуюся форму, как инструмент, при помощи которого вы воплощаете перед зрителем ваши художественные образы. В вас вырабатывается то особое, тонкое чувство красоты и правды, которое лучше всего можно определить словами: «эстетическая совесть». Ваше тело станет «мудрым» на сцене. Разве не замечали вы, как «немудро» может выглядеть тело актера на сцене, если он никогда глубоко не думал о теле, не пытался оценить его как средство выразительности, со всеми его особенностями, достоинством и благородством форм? Никакие мудрые слова, данные автором, и никакой костюм, сделанный художником, не скроют «немудрого» тела на сцене. Не только драматические образы нуждаются в «мудром» теле: клоун с «немудрым» телом едва ли вызовет вашу улыбку. Глупость смешна на сцене, только когда ее изображают.

### **Чувство целого**

Третье из упомянутых выше качеств — целостность (завершенность) художественного произведения — является результатом способности художника переживать свое произведение как единое целое.

Вы как актер, играя на сцене, творите во времени. Вы продвигаетесь последовательно от начала к концу. Поэтому начало и конец являются объединяющими моментами в вашей игре. Развив в себе путем упражнений способность одновременного переживания этих двух моментов, вы научитесь охватывать роль в целом, со всеми ее деталями и превращениями. Если, выходя на сцену, вы играете только отдельные моменты вашей роли, забывая о предыдущем и последующем, вы еще не охватили роли в целом. Но если вы, изображая, например, Хлестакова «в пятом номере под лестницей», голодного, проигравшегося, трусливого и несчастного, в то же время видите его сытым, счастливым и «влиятельным», каким вы покажете его в конце пьесы, если, дойдя до конца, вы все еще видите «профинтившегося» Ивана Александровича, — вы овладели ролью как завершенным, законченным целым. Умение охватывать одновременно начало и конец роли разовьется постепенно в способность в каждый отдельный момент пребывания на сцене переживать всю роль в целом.

◆ Старайтесь воспринимать явления вокруг вас в их целостности (людей, животных, растения, камни, архитектурные формы и т.п.).

◆ Глядя на пейзажи, старайтесь увидеть отдельные их части как завершенные, целостные картинки (фильмовые кадры).

◆ Рассмотрите в воспоминании проведенный вами день, стараясь и в нем найти периоды, представляющие собой более или менее завершенное целое.

◆ Делайте то же по отношению к вашей прошлой жизни и предполагаемой будущей (в связи с вашими планами, идеалами и целями).

◆ То же — по отношению к историческим лицам и их судьбам.

◆ Разделите на части хорошо знакомую вам пьесу. Затем постарайтесь пережить ее всю в целом, но так, чтобы сохранить чувство: целая пьеса состоит из отдельных частей, каждая из которых сама по себе есть завершенное целое, (Нет надобности при этом видеть детали пьесы

- достаточно вызвать в себе общее чувство охвата целого его частями.)

◆ То же — с незнакомой пьесой.

◆ То же — с литературным произведением, сначала знакомым, потом незнакомым;

◆ Всмотритесь в архитектурные формы поздней готики и постарайтесь увидеть, что в них один и тот же мотив снова и снова повторяется — как в деталях, так и в целом. Воспримите возникновение целого из деталей.

◆ Слушая или вспоминая музыкальное произведение, старайтесь различить в нем отдельные музыкальные фразы и пережить каждую из них как более или менее самостоятельное целое.

◆ Во всех упражнениях, связанных со временем (пьеса, воспоминание о проведенном дне, биография, музыка и т.п.), стремитесь к ясному сознанию начала и конца. В упражнениях же, связанных с пространством (пейзажи, архитектура, растительные и животные формы и т.д.), старайтесь обратить внимание на пространственные границы наблюдаемого вами целого. Не делайте этого педантично, т. е. как бы обрисовывая контуры рассматриваемого явления. Общего ощущения границ в пространстве достаточно.

◆ Перейдите к движениям и импровизациям, сначала простым, затем более сложным.

◆ Старайтесь сохранять чувство целого и осознавать начала и концы.

◆ Разделите мысленно помещение, в котором вы работаете, на две части. Переходите из одной части (кулисы) в другую (сцена). Постарайтесь пережить переход (появление перед воображаемой публикой) как эффектное начало. Проговорите заранее выбранную фразу, сделайте соответствующее ей движение и снова уйдите «со сцены за кулисы», пережив переход как эффектный конец.

◆ Приготовьте небольшой отрывок, желательно с партнерами, по-прежнему сохраняя чувство целого, начала и конца.

## **Красота**

Красота — четвертое качество, присущее истинному произведению искусства. Здесь я затрагиваю опасную тему. Неверно понятая, она может привести ко вредным ошибкам. Красота, как и всякое положительное явление, имеет свою теневую сторону. Если мужество, например, следует назвать достоинством, то безрассудную смелость — его карикатурным искажением; если осторожность — полезное и положительное качество души, то отрицательная сторона его, страх, — явление вредное и разрушительное; если любовь есть одно из самых глубоких чувств человека, то ее отрицательный прообраз, сентиментальность, делает его поверхностным и эгоистичным. То же относится и к красоте. Истинная красота коренится внутри человека, ложная — вовне. Всякая красота «для других» превращается в красоту. Потребность быть красивым для самого себя (внутренне) есть признак, отличающий художественную натуру. Чувство красоты свойственно актеру, как и всякому художнику, и оно должно быть вскрыто и пережито им как внутренняя ценность. Тогда оно станет постоянным качеством, присущим его творчеству.

### *№ 5*

Начните, как и в предыдущих упражнениях, с простых движений, прислушиваясь к эстетическому удовлетворению, которое возникает в вашем теле. Избегайте желания сыграть удовольствие от движения. Оно появится и разовьется само собой, если вы не будете торопить его наступление. Делайте упражнение строго, серьезно и спокойно, не допуская сентиментальности. Не подчеркивайте, не старайтесь усилить тонкое чувство красоты, возникающее в вас. Пусть оно само свободно изливается в пространстве вокруг вас.

Перейдите к более сложным и быстрым движениям. Присоедините к движениям несколько слов. Прodelайте упражнения 1, 2 и 4, стараясь на этот раз сосредоточить ваше внимание не только на легкости формы и завершенности движений и слов, но и на эстетическом удовлетворении от них.

Перейдите к простым импровизациям, соединяя в них легкость, форму, завершенность и красоту.

Наблюдайте и различайте в окружающей вас жизни красоту и красоту.

Выделите короткий период времени в вашей повседневной жизни, стараясь двигаться и говорить красиво для самого себя, без малейшего желания показаться красивым окружающим вас людям. Если ваше упражнение останется незамеченным другими — вы на верном пути.

Делайте упражнения с воображаемым центром в груди с точки зрения красоты, которую он (центр) дает вашему телу.

Рассматривайте произведения искусства, наблюдайте явления природы, пейзажи, растения, игру света, облака и т.п., стараясь отдать себе отчет, что именно кажется вам красивым в них. Не удовлетворяйтесь общим ощущением красивого вообще. Такое слишком мало осознанное чувство может легко перейти в сентиментальность. Всматривайтесь в портреты людей, не производящих, при поверхностном взгляде на них, впечатления красивых, и постарайтесь найти в них красивые черты.

### ***ЧУВСТВО ДВИЖЕНИЯ***



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

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 часто 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, т. е. 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, т. е. 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.

### ***ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ТРЕНИРОВКИ***

К основным составляющим тренировки относятся следующие:

- ◆ 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.

Также сюда стоит отнести и простейшие движения, т.е. потягивания, прыжки и вращения.

### **Баланс**

Чувство баланса объединяет 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 поиском 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 «надеть» 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.

## **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 такой 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.

## **Скорость и 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.

## **Напряжение**

Интересная актерская игра всегда связана с проявлением воли, т. е. с напряжением — психическим и физическим. Важно как актер этим напряжением управляет.

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.

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. 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 неизменяющейся 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, т. е. стремление энергию удержать. Чтобы избежать этого, необходимо научиться отдавать творческую энергию разумно, и тогда она, сделав круг, вернется к вам, приумноженная.

### **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.

### **Стр. 74**

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.

### **Потягивание**

Одним из наиболее простых упражнений является потягивание. Оно подразделяется на общее, локальное и потягивание с опорой.

### ***Общее потягивание***

Во время потягивания движения должны быть свободными и очень мягкими. Переходы от одного движения к другому — равномерные, без рывков. Необходимо 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, следует 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 «зевок». 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.

Стр.75

### ***Локальное потягивание***

1. Правым плечом вверх.
2. Левым плечом вперед, вниз.
3. Центром груди вперед.
4. Центром спины назад.
5. От центра правого бока вправо.
6. От центра левого бока влево.
7. От правого плеча вперед.
8. От левого плеча назад.
9. Носом вперед.
10. Ухом влево.
11. Ухом вправо.
12. Коленом поднятой правой ноги вверх.
13. Носком правой ноги вперед.
14. Пяткой левой ноги назад вверх.
15. Носком правой ноги вправо.
16. Тазом вправо.
17. Тазом назад.
18. Вверх от копчика, опустив корпус вниз.
19. От центра груди вверх вперед; шея не напряжена, руки свободны.
20. От правой руки вперед; за рукой тянется плечо, за плечом корпус; движение доходит до положения наклона вперед.

21. Правой рукой вправо; за рукой тянется плечо, за плечом корпус.

22. Руками вверх; за руками вытягивается все тело, до положения на полупальцах.

23. Руками вниз назад и носом к полу.

24. Стоя на правой ноге, левой рукой потянуться вверх, до выхода на полупальцы. Повторить упражнение с другой ноги и другой руки.

25. Руки за спиной в «замке»; потягивание-наклон корпусом вперед вниз, отводя сцепленные руки назад вверх.

26. Руки за спиной в захвате — одна сверху, другая снизу. Потягивание-наклон с прогнутой спиной вперед, смена рук и повторение движения.

### **Стр. 76**

27. 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***

1. Упор на двух руках и одной ноге, лицом вниз, ногой вверх; сменить опорную ногу и повторить упражнение.

2. Упор на одной руке и двух ногах в прогибе, лицом вверх; другой рукой потянуться вверх.

3. Упор на двух руках и одной ноге; потянуться в разных направлениях (вперед, в сторону, назад, в другую сторону, со скручиванием).

4. 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.

### **Прыжки**

Эту серию упражнений выполнять сразу недопустимо. Целесообразно распределять упражнения постепенно, чтобы не переутомиться без надобности. Важна правильная дозировка упражнений.

1. 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.

#### ***Стр. 77***

❖ Строго фиксировать позицию: корпус прямой, руки вдоль тела, взгляд перед собой, ноги прямые; прыжки мелкие, работает только стопа.

❖ Прыжки на двух ногах: вперед, назад, вправо, влево. Не менять позицию ног при приземлении.



- ❖ Прыжки с поворотом на 180° и обратно.
- ❖ Прыжки в группировке с подъемом коленей к груди.
- ❖ Высокий прыжок без предварительной группировки и мягкое приземление.
- ❖ Прыжки через воображаемое препятствие вперед, в сторону, с поворотом на 180°.

2. Прыжки по сигналу «хлопок» с одной ноги на другую, на полупальцах, с мягким приземлением в заранее определенные точки — вершины воображаемого равностороннего треугольника.

3. Движение прыжками с одной ноги на другую вправо и влево.

4. Движение прыжками со сменой ноги вперед и назад.

5. Прыжки на месте, а затем с разворотом на 180°, на двух ногах, когда ноги находятся на одной линии — одна впереди, другая сзади на расстоянии большого шага.

6. Прыжки на одной ноге с разворотом на 180°.

7. Прыжки на предмет, с предмета и через него (стул, скамейка, стол, ступеньки и т.д.; из разных положений разными способами).

8. Прыжки через препятствие с опорой на одну руку, на две руки, на одну руку и одну ногу.

9. Прыжки через препятствие, не касаясь препятствия.

10. Прыжки через воображаемые препятствия.

## **Вращения**

### ***Вращательные движения***

1. Кисть.
  2. Рука от локтя.
- Стр. 78*
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***

1. Кисть одной руки, другая рука от локтя, стопа.
2. Таз, голова в разные стороны.
3. Плечи — в разные стороны.
4. Грудная клетка и кисти рук — в разные стороны.
5. Прямая рука от плеча назад, указательный палец другой руки, таз.
6. В позиции баланса на одной ноге корпус и руки — в разные стороны.

7. В позиции баланса на одной ноге корпус по большому кругу в одну сторону, кисть одной руки и стопа свободной ноги — в другую.

8. 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.

9. Кисть одной руки, локоть, плечо, таз, колено противоположной ноги, стопа; обратно.

10. Голова, грудная клетка, таз, колени, ступни; обратно.

11. Смена плоскостей вращательных движений. Движения плечом могут быть не только назад и вперед, но и когда мы точкой плеча рисуем круг перед собой, или

*стр. 79*

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.

12. 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.

### ***ВАРИАНТЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ***

Основным отличием данных ниже подготовительных упражнений является учет 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 предлагаемыми структурой и задачами.

4. Осваивать упражнения в разных скоростях, сохраняя максимальную амплитуду, мягкость и непрерывность движения.

*Стр. 80*

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.

Во время выполнения упражнений контролировать ощущение движения.

### Вариант первый

#### Упражнение 1

Исходная позиция	Действия	Задачи
Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Руки прямые, вытянуты вверх. Пальцы вместе.	Стоя на двух ногах, выполнять вращения кистями. Затем перенести тяжесть на правую ногу и вращать стопой левой ноги, продолжая движения кистями. Поменять опорную ногу и направление вращения. Вернуться в исходную позицию, продолжая вращения кистями.	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. Менять позицию, не прерывать вращательных движений кистями.

#### Стр. 81

Исходная позиция	Действия	Задачи
Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Руки в стороны. Пальцы собраны в мягкий кулак.	Стоя в исходной позиции, выполнять вращения руками от локтей. Перенести вес тела на правую ногу. Поднять левую ногу так, чтобы бедро было параллельно полу. Выполнять вращения левой ногой от колена. Поменять опорную ногу и направление вращения. Вернуться в исходную позицию,	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.

Стр. 81

### Упражнение 3

Исходная позиция	Действия	Задачи
Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно	Выполнять вращение плечами назад. Перенести тяжесть на правую ногу. Вращение тазом. Поменять опорную ногу и направление движения. Закончить упражнение, выполняя вращение плечами и тазом с максимальной амплитудой и скоростью, стоя на двух ногах.	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.

Стр. 82

**Примечание.** Следить за точностью кругового движения. Не терять точности локального движения тазом. Не подключать к этому движению другие части тела.

### Упражнение 4

Исходная позиция	Действия	Задачи
Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Правая рука вытянута вверх, левая в сторону. Пальцы собраны в мягкий кулак.	Вращение прямой Правой рукой вперед. Вращение левой рукой от локтя внутрь. Перенести тяжесть на правую ногу, левую ногу поднимаем. Вращение корпусом вправо. Перенести тяжесть на левую	Те же, что в упражнении 3.

**Примечание.** Изменять направление вращательных движений именно в момент перехода с одной ноги на другую.

### Упражнение 5

Исходная позиция	Действия	Задачи
1	2	3
Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии. Пальцы левой ноги касаются пятки правой. Руки вытянуты вверх. Пальцы рук соединены в «замок».	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.	Держать равновесие. Менять позицию, очень мягко сохраняя непрерывность движения. Главным должно быть ощущение непрерывного потягивания, даже при выполнении вращения корпусом.

Стр. 83

Окончание упражнения 5

1	2	3
	Сделать корпусом полный круг вправо. Повторить потягивания в четырех направлениях — вперед, назад, вправо, влево. Сделать корпусом полный круг влево.	

### Упражнение 6

Исходная позиция	Действия	Задачи
Баланс на правой ноге.	Лево́й ногой потянуться назад, корпус наклонить вперед, правой рукой потянуться вперед. Сменить опорную ногу и повторить упражнение. Сменить	Держать баланс. Стремиться к тому, чтобы корпус, рука и свободная нога составляли прямую линию, параллельную полу.

**Примечание.** Переход с ноги на ногу осуществлять мягко и непрерывно. Ощущать кончики пальцев рук и ног.

## Упражнение 7

Исходная позиция	Действия	Задачи
1	2	3
Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии, на расстоянии двух шагов. Ноги согнуты в коленях.	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.	Не терять ощущения постоянного потягивания в руках и корпусе при наклонах и скручивании. Контролировать свободное дыхание.

Стр. 83

### Окончания упражнения 7

1	2	3
Пятки оторваны от пола. Руки вытянуты в стороны, ладони вниз, прямые пальцы вместе	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.	

### Упражнение 8

Исходная позиция	Действия	Задачи
Баланс на правой ноге. Руки вытянуты вверх, ладонями внутрь. Левая нога поднята, согнута в колене.	Наклон корпусом вперед вниз; руками потянуться вперед вниз. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу и повторить наклон. Сменить опорную ногу. Руки в стороны. Наклон корпусом вправо; правой рукой потянуться к полу. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу. Наклон корпусом влево; левой рукой потянуться к полу. Вернуться в исходную позицию. Опустить руки вниз, отвести их назад. Прогнуться-наклониться назад, потянувшись руками к полу. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу, повторить упражнение.	Держать баланс. Стремиться достать руками пол. Переходить из одной позиции в другую мягко, без рывков. Сохранять ощущение потягивания.

## Упражнение 9

Исходная позиция	Действия	Задачи
Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии на расстоянии двух шагов. Баланс на полупальцах.	По сигналу — прыжок с поворотом на 180°. По сигналу — два прыжка: с поворотом на 180° и обратно.	Сохранять точность исходной позиции, располагая ноги строго на одной линии. Добиваться мягкости прыжка. Держать баланс.

Стр. 85

## Упражнение 10

Исходная позиция	Действия	Задачи
Баланс на одной ноге	По сигналу — прыжок с поворотом на 180°, затем по сигналу — два прыжка: с поворотом на 180° и обратно.	Сохранять точность исходной позиции. Добиваться мягкости прыжка. Держать баланс.

## Упражнение 11

Исходная позиция	Действия	Задачи
<b>Часть первая</b>		Держать баланс. Добиваться мягкости прыжка. Контролировать положение корпуса и рук.
Баланс на правой ноге. Левая нога поднята и вытянута вперед. Корпус отклонен назад. Руки вытянуты вперед ладонями внутрь.	По сигналу — прыжок, смена опорной ноги.	
<b>Часть вторая</b>		
Баланс на правой ноге, левая нога поднята и вытянута назад. Руки вытянуты назад. Корпус наклонен вперед.	По сигналу — прыжок, смена опорной ноги.	

## Упражнение 12

Исходная позиция	Действия	Задачи
1	2	3
Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Руки опущены вдоль тела.	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.	Сохранять равновесие. Переходя с одной ноги на другую, при потягивании не терять ощущения пальцев «нижней» руки.

Стр. 86

## Окончание упражнения 12

1	2	3
	<p>Сделав второй круг рукой, резко присесть, сгруппироваться и через исходную позицию сменить ногу и руку.</p> <p>Повторить круговое движение левой рукой. Присесть, сгруппироваться.</p> <p>Из группировки — прыжок с поворотом на 180°.</p> <p>Повторить упражнение в другом направлении.</p>	<p>Добиваться мягкости прыжка.</p> <p>Фиксировать ощущение диагонали «рука-нога».</p>

### Вариант второй

Общие задачи:

1. Держать баланс.
2. Выполнять движения мягко, с максимальной амплитудой.
3. Сохранять единую скорость движения.
4. Прыжки выполнять мягко, сохраняя точную позицию ног.
5. Контролировать напряжение и дыхание.

### Упражнение 1

Исходная позиция	Действия
<p>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».</p>	<p>Наклоны корпусом вправо, влево.</p> <p>Круговые движения корпусом вправо, влево.</p> <p>Прыжком сменить позицию ног и повторить упражнение.</p>

### Упражнение 2

Исходная позиция	Действия
<p>Правая нога впереди, левая сзади. Ступни на одной линии на расстоянии большого шага. Колени согнуты. Баланс на полупальцах. Руки прямые, в стороны.</p>	<p>Повороты корпусом вправо, влево.</p> <p>Прыжком сменить позицию ног и повторить упражнение.</p>

Стр. 87

### Упражнение 3

Исходная позиция	Действия
<p>Правая нога впереди, левая сзади. Ступни на одной линии на расстоянии большого шага. Колени согнуты. Баланс на полупальцах. Руки прямые, в стороны.</p>	<p>Прыжок влево с поворотом на 180°. Пауза.</p> <p>Прыжок вправо с поворотом на 180°. Пауза.</p> <p>Прыжком — смена позиции ног. Пауза.</p> <p>Прыжок вправо с поворотом на 180°. Пауза.</p> <p>Прыжок влево с поворотом на 180°. Пауза.</p>



#### Упражнение 4

Исходная позиция	Действия
Баланс на правой ноге. Левая нога согнута в колене и поднята. Позиция рук свободная.	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	Действия
Баланс на правой ноге. Левая нога согнута в колене и поднята. Левая рука — прямая, отведена в сторону. Правая рука поднята.	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	Действия
Ноги прямые, на ширине плеч, ступни — параллельно. Руки — в стороны. Баланс на пятках.	Потянуться, перемещая таз вправо, влево. Потянуться — наклониться корпусом вперед. Вращения тазом вправо-влево.

Стр. 88

#### Упражнение 7

Исходная позиция	Действия
Баланс на правой ноге. Левая нога прямая, вытянута вперед. Правая опорная нога немого согнута в колене. Руки — прямые, ладонями внутрь; пальцы вместе.	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	Действия
Баланс на правой ноге. Левая нога — прямая, вытянута вперед. Правая опорная нога немного согнута в колене. Руки — прямые, ладонями внутрь; пальцы вместе.	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

Исходная позиция	Действия
Баланс на полупальцах опорной ноги.	По сигналу — прыжок и приземление в ту же точку на другую опорную ногу и фиксация позиции всего тела в балансе на полупальцах опорной нога

### Упражнение 10

Исходная позиция	Действия
Два партнера стоят лицом друг к другу на расстоянии большого шага. Ступни каждого — на одной линии на расстоянии шага одна от другой.	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.

*Стр. 89*

### Упражнение 11

Исходная позиция	Задача и действия
Два партнера стоят лицом друг к другу на расстоянии большого шага. Ступни каждого — на одной линии на расстоянии шага одна от другой.	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

Исходная позиция	Задача и действия
Ноги на ширине плеч, баланс на полупальцах. Одна рука поднята, за нею тянется все тело — «веревка». Представим, что «веревку» держат за верхний конец и активно тянут вверх. Поэтому постоянное ощущение натянутой веревки сохраняется в теле до условного сигнала, по которому «веревку» начинают медленно и равномерно опускать на пол.	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	Задачи
<b>1</b>	<b>2</b>
Быстрая ходьба в разных скоростях и направлениях. По сигналу зафиксировать позицию на одной ноге.	Выполнять действия в соответствии с условными сигналами.

*Стр. 90*

1	2
По сигналу продолжить движение. По сигналу — прыжок и фиксация позиции на одной ноге. По сигналу продолжить движение. По сигналу упереться руками в пол и зафиксировать позицию на трех точках опоры (двух руках и ноге). По сигналу продолжить движение.	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	Задачи
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.	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	Действия	Задачи
1	2	3
Партнеры стоят друг против друга на максимальном расстоянии, какое позволяет сценическая площадка.	По сигналу партнеры бегут навстречу друг другу, останавливаются на расстоянии шага, фиксируют позицию на одной ноге.	Принимая толчок-импульс и развивая его, стараться гасить инерцию движения.

*Стр. 91*

### Окончание упражнения 3

1	2	3
	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.	Не толкать партнера очень сильно и жестко, не стремиться быстро достичь результата.

#### Упражнение 4

Исходная позиция	Действия	Задачи
Партнеры находятся на максимальном расстоянии друг против друга, представляя, что стоят на бревне, ширина которого равна ширине ступни.	По условному сигналу партнеры стремительно сближаются и останавливаются друг перед другом на расстоянии шага и фиксируют позицию. Упражнение повторить 3—4 раза, каждый раз добиваясь нового варианта его выполнения.	Партнерам необходимо поменяться местами, сохраняя равновесие. Работать мягко, не торопиться получить результат, сосредоточить внимание на процессе конструирования движений и позиций.

#### Упражнение 5

Исходная позиция и действия	Задачи
Один партнер стоит за спиной другого на расстоянии 2—3 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.	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.

*Стр. 92*

#### Упражнение €

Исходная позиция и действия	Задачи
Один партнер стоит за спиной другого на расстоянии 2—3 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.	Ведущему необходимо работать фразами.

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

#### Упражнение 7

Исходная позиция и действия	Задачи
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).	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

Часть первая	Часть вторая
<b>Действия и задачи</b>	
<b>1</b>	<b>2</b>
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.	Поднимая «потолок», вернуть егр в исходную позицию. Задачи те же, что и в первой части упражнения.

*Стр. 93*

1	2
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.	

### Упражнение 9

Исходная позиция	Действия
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

Действия	Задачи
Держа баланс на опорной ноге, свободной сделать замах. По сигналу ударить по воображаемому мячу и зафиксировать позицию после удара на опорной ноге.	Работать всем телом, держать баланс. Не допускать перенапряжения, следить за свободным дыханием.

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

## Упражнение 11

Исходная позиция и действия	Задачи
Держа баланс на опорной ноге, сделать замах и по сигналу бросить воображаемый камень. После «броска» зафиксировать позицию тела на опорной ноге.	Работать всем телом, держать баланс, не допускать перенапряжения, не нарушать ритма дыхания.

*Стр. 94*

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».

### **ПОСТРОЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ И ПЛАСТИЧЕСКАЯ ФРАЗА**

Построение движения — это в первую очередь отыскивание и постижение позиций начала и окончания движения, определяющих уровень ясности выражения эмоции или мысли актера-персонажа. Если основополагающей целью является завершение движения, то именно финальная позиция обуславливает и начальную позицию, и строение движения в целом. Но если задача — движение как процесс, с личной перспективой и долготой, то начальную и заключительную позиции определяет сам смысл движения.

Чрезвычайно важно не проморгать критическую фазу движения, кульминационную для тела. Чтобы ощущать себя твердо в критической позиции, необходимо проконтролировать вхождение в эту позицию и выход из нее.

На первых порах критическая позиция может быть неловкой, и актер затратит много дополнительной энергии, чтобы акклиматизироваться в ней. Постепенно нужно научиться без затруднений входить и выходить из нее, а также играть этой позицией. Могут быть два потенциальных варианта прохождения через критическую позицию: первый — когда у вас есть возможность укрепить ее и поставить динамическую точку; второй — когда такой возможности нет. Очень часто такие обстоятельства встречаются в персональной и парной сценической акробатике, когда тело проходит через позу, в котором сложнее всего держать баланс. Если концентрация тела в трудном положении физически неосуществима, становится особо важным научиться проходить эту позицию на различных скоростях. Создать движение, обладающее смысловым значением, — это практически то же самое, что сочинить фразу текста.

*Стр. 95*

Пластическая фраза — это череда движений, обнаруживающая законченную мысль и обладающая мобильной структурой, которая представляет собой логическую последовательность процессов подготовки и совершения операции, контроля действия, соединенного с управлением инерцией, и финала движения (логической точки).

Осмысленное участие в процессе движения на сцене выполняется по принципу логической фразировки пластического текста.

Фраза в движении может быть продолжительной или краткой, легкой или тяжелой, жесткой или мягкой, основной или второстепенной. Актеру нужно отчетливо представлять строение фразы и знать правила ее конструирования.

Учиться создавать пластическую фразу можно уже в самом начале. Каждое упражнение в тренинге можно построить как фразу и анализировать содержание этой фразы, исходя из целей и задач упражнения.

### ***СТРОЕНИЕ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ФРАЗЫ***

Когда от движения вы переходите к созданию целенаправленного действия, правила построения фразы повинуются не столько наружной форме движения, сколько тому содержанию, которым вы ее наполняете. Если пластическая форма предлагается актеру режиссером как созидательная идея, то к этой форме необходимо относиться, как к тексту, который нужно освоить и сыграть.

Переключаясь на работу с драматическим текстом, вы можете передвинуть опыт работы с фразой в движении на работу со словом. И в этом случае представление о фразе расширяется от сочиненного автором предложения до условного понятия «фрагмент», который нужно играть как целостную мысль, выстраивая логику игры на основе слова и движения, применяя слово и движение одновременно.

Процесс создания фразы в игровой ситуации — это в первую очередь переход от схемы движения к оправданному,

*Стр. 96*

нужному для достижения конкретной цели действием, имеющему резон и результат.

Нельзя забывать, что появление мысли или эмоции и формулирование мысли или эмоции — два неодинаковых процесса, разъединенных временем, которое условно называется паузой. Чтобы следующая фраза стала увлекательной, нужно увлекательно закончить предшествующую. Зрителю важна динамичная пауза — безмолвие, которому хочется внимать, и активное духовное развитие в игре актера-персонажа. Чем продолжительнее пауза, тем больше ответственность актера за то, что он совершит после нее. Потребность в следующем движении нужно почувствовать, т. е. сделать это движение не раньше, чем оно должно появиться.

В пластическом тексте, как и в литературном, фраза — *Л* ключевая структурная единица, обуславливающая стиль. А | стилевые качества любого текста определены «авторским» (в I том числе и актерским, и режиссерским) ощущением «языка» (в частности, пластического), т. е. чувством движения и его структурных оттенков.

### ***О ДВИЖЕНИИ И МУЗЫКЕ***

Взаимодействие с музыкой может проходить в трех вариациях: когда музыка — фон для движения; когда движение — фон для музыки; когда движение — это музыка.

У актера должно быть музыкально образованное тело, способное не только чувствовать музыку, но пропустить ее в себя и удержать, чтобы сообща с ней эмоционально окрасить движение.

Если практически употреблять музыку как организующее ритмическое начало, то она может обратиться из партнера, который поддерживает, в соперника, сдерживающего индивидуальные возможности актера и даже ломающего их.

Музыка — партнер лукавый, не спускающий небрежного взаимодействия с нею. Неаккуратность может возникнуть, если актер не подготовлен к работе с музыкой. Поэтому включение

*Стр. 97*

музыки в занятия должно случиться в тот момент, когда для этого есть нужная готовность. Начало работы с музыкой — миг ответственный и тонкий. Чем увлекательнее и серьезнее музыка, тем сложнее применять ее в занятиях. Употребление случайной музыки, вместе с неточно поставленной целью, может сломать ранее постигнутые формы движения. Кроме того, каждое музыкальное произведение диктует тип, а часто и стереотип движения, и, когда придет время отгородиться от музыкальной основы, актер может быть эмоционально не подготовлен к такому поступку и оттого беспомощен и раним.

Важно активизировать «музыкальность» тела, его «духовный слух», научить тело исполнять свою «внутреннюю» музыку. На первых порах нужно найти свою гармонию Движения, без музыки, в «необитаемом пространстве\*», заполненном безмолвием, где все импульсы и пластические мелодии возбуждает только тело актера.

Есть музыка извне, и есть музыка изнутри, автором которой является актер, и только актер. Улучшение своей внутренней музыкальности и должно стать ключевой задачей в работе с музыкой; это залог творческой независимости и оригинальности, а также неплохого актерского «слуха», когда слышит не только ухо, но все тело отзывается на музыкальный импульс.

### ***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЖЕСТ***

Имеется ряд движений, жестов, отличных от естественных и относящихся к ним, как общее к частному. Из них, как из ключа, следуют все естественные, характерные, частные жесты. Есть, например, жесты отталкивания, притяжения, раскрытия, закрытия и пр. Из них появляются все персональные жесты отталкивания, притяжения, раскрытия и т.д., которые каждый делает по-своему.

Общие жесты мы, не обнаруживая этого, постоянно совершаем в нашей душе.

*Стр. 98*

Вдумайтесь, к примеру, в человеческую речь: что случается в нас, когда мы говорим или слышим следующие выражения:

- ◆ ПРИЙТИ к заключению.
- ◆ КОСНУТЬСЯ проблемы.
- ◆ ПОРВАТЬ отношения.
- ◆ СХВАТИТЬ идею.
- ◆ УСКОЛЬЗНУТЬ от ответственности.
- ◆ ВПАСТЬ в отчаяние.
- ◆ ПОСТАВИТЬ вопрос и т.п.



Какое значение у всех этих глаголов? Жесты, движения. И мы производим внутри эти жесты, утаенные в словесных выражениях. Когда мы, к примеру, касаемся проблемы, мы касаемся ее не физически, но душевно. Природа внутреннего жеста касания та же, что и физического, с тем только отличием, что один жест обладает общим характером и совершается в душевной сфере, другой, физический, — частным и выполняется в физической сфере. В обыденной жизни мы не употребляем общие жесты, разве только в случаях, когда мы чрезвычайно возбуждены или когда хотим объясняться с пафосом. Но жесты, эти все же обретаются в каждом из нас как прототипы наших физических, повседневных жестов. Они стоят за ними, предоставляя им смысл, силу и красочность. В них, невидимо, жестикулирует наша душа. Это — психологические жесты (ПЖ).

ПЖ позволяет актеру, трудящемуся над ролью, сделать первый, вольный «набросок углем» на большом полотне. Ваш первоначальный творческий импульс вы выкладываете в форму психологического жеста. Вы творите как бы проект, по которому шаг за шагом будете реализовывать ваш художественный замысел.

Невидимый ПЖ вы можете совершить видимо, телесно. Вы можете связать его с определенным тоном и пользоваться им для пробуждения ваших чувств и воли. Как жест, обладающий общим характером, он, разумеется, проникает глубже в вашу душу и влияет на нее с большей силой, чем жест частный, случайный, естественный. Четкой, резкой формы и большой внутренней силы попросит такой жест, чтобы воодушевить вашу

*Стр. 99*

творческую волю и пробудить чувства. Путем упражнений вы научитесь делать его правильным образом.

### *№ 1*

Определите ПЖ для данных ниже действий:

- ◆ бить,
- ◆ брать,
- ◆ бросать,
- ◆ волочить,
- ◆ давать,
- ◆ давить,
- ◆ закрывать,
- ◆ ломать,
- ◆ мять,
- ◆ открывать,
- ◆ поднимать,
- ◆ подпирать,
- ◆ разделять,
- ◆ разрывать,
- ◆ тащить,
- ◆ трогать.

Выполняйте их с допустимой чеканностью и мощностью, но без избыточного мускульного напряжения. На первых порах делайте их без определенной окраски.

Придерживайтесь следующих четырех условий:

1. Не «представляйте» ваших жестов, т. е. не делайте вид, что вы тащите, к примеру, что-то увесистое, устаете, переводите дух, снова тащите и т.д. Пусть ваши жесты останутся беспредметными, не естественными. Пусть они будут размашистыми, красивыми и просторными (как «наброски углем на большом полотне»).
2. Совершайте движения всем телом, стараясь употреблять по возможности все окружающее вас пространство.
3. Делайте движения в ослабленном темпе. Спокойно завершайте жест, перед тем как воспроизвести его. Неаккуратность, поспешность или чрезмерная медленность вредят упражнению.

*Стр. 100*

4. Упражнение должно делаться энергично. Лучше прервать его, чем делать сонно.

## *№2*

Совершите простой, обыденный жест. Найдите его совершенный прототип (ПЖ). Прodelайте его несколько раз со всевозможной окраской. Терпеливо добивайтесь того, чтобы ПЖ и его окраска активизировали в вас волю и чувства. Прodelайте мысленно все ПЖ предшествующего упражнения. Добейтесь того, чтобы мысленный жест воздействовал на ваши чувства и волю так же, как и фактический.

## *№ 3*

Приступите к созерцанию форм цветов и растений. Спросите себя: какие жесты и какие окраски они внушают вам? Кипарис, к примеру, стремясь вверх (жест), обладает спокойным, сосредоточенным характером (окраска), в то время как древний ветвистый дуб свободно и неукротимо (окраска) раскидывается в стороны (жест). Фиалка ласково, вопрошающе (окраска) высовывается (жест) из массы листиков, а огненная лилия пламенно (окраска) вырывается (жест) из земли. Любой лист, скала, дальняя горная цепь, любое облако, ручей, волна будут сообщать вам об их жестах и окрасках. Прodelайте сами замеченные вами при этих созерцаниях ПЖ. (Но не представляйте себя цветком, не копируйте его. В этом нет необходимости: психология жеста относится к вам, а не цветку.) Помните, что ПЖ должен быть элементарен.

Переключитесь на наблюдение архитектурных конструкций: лестниц, колонн, арок, сводов, крыш, башен, форм окон и дверей в постройках различных стилей. Они также породят в вашем воображении композиции известных сил и качеств. Создайте отвечающие им ПЖ.

Ищите ПЖ с их окрасками для пейзажей. (Можете употреблять для этого картины и фотографии.)

Создавайте ПЖ для фантастических образов (мифы, легенды, сказки).

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПЖ

### Для роли в целом

Сценический образ обладает волей и чувствами. Вглядываясь в действия, желая, настроения, волнения вашего героя, вслушиваясь в его речь, наблюдая его внутренние и внешние особенности, прослеживая его отношение к другим героям пьесы, вы приходите к мгновению, когда в вас интуитивно появляется первое представление об основном характере его воли и чувств. Не рассматривая вашего первого впечатления, вы воплощаете его в ПЖ, как бы примитивен он ни казался вам на первых порах. В движении вы проявляете волю героя, в окрасках — его чувства.

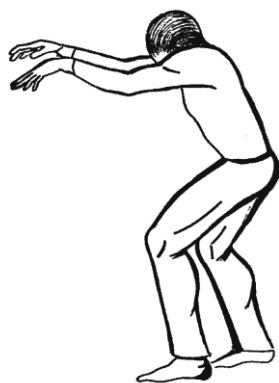


Рис. 1

Стр.102

Работая над ролью городничего, к примеру, вы можете найти, что воля его трусливо (окраска) стремится вперед (жест). Вы создаете простой, соответственный вашему первому впечатлению ПЖ. Предположим, что этот жест будет таков (см. рис.1).

Проделав и конкретно ощутив это, вы чувствуете нужду в дальнейшем его развитии. Ваша интуиция может подсказать вам: вниз к земле (жест), грузно и неторопливо (окраска) (см. рис.2).



Рис. 2

**Рис. 2**

Новое переживание ПЖ ведет к новым движениям. Теперь он может быть, к примеру, таков: жест клонится в сторону (хитрость), руки стискиваются в кулаки-

(напря-  
сгибае



Рис. 3

риподняты, все тело немного пригибается к земле, колени  
легка повернуты вовнутрь (скрытность) (см. рис-3).

Так, прорабатывая и улучшая ваш жест, вы достигаете двух целей: во-первых, вы пробиваетесь в суть роли интуитивным путем, минуя рассудочный анализ. Во-вторых, вы усваиваете роль как актер, которому предстоит выполнять эту роль, а не только-знать ее и уметь говорить о ней.

При такой работе вы не зависите ни от случайностей, ни от расположения духа, но с самого же начала находитесь на твердой почве: вы знаете, что и как вы делаете. С первого же мгновения вы начали вашу работу как специалист, обладающий техникой, а не как любитель. Усвоив путем многократных повторений построенный вами ПЖ, вы пробуете сыграть то или иное место роли вместе со словами.

**Стр. 104**

На первых порах, может быть, только один пустяковый момент, одну фразу, не больше. Вы воспроизведете этот момент, пока ПЖ не начнет вдохновлять вас при каждом движении, слове или даже в молчаливом, неподвижном положении. Продолжая работу таким образом, вы приходите понемногу к моменту, когда вся роль пробуждается в вас и вы начинаете играть ее со всеми возможными тонкостями, уже не думая больше о ПЖ. Он уходит в ваше подсознание и оттуда «наблюдает» за вашей игрой. Найти ПЖ всей роли — значит, в сущности, найти роль. Вы можете сотворить ПЖ сами, или вам может подсказать его режиссер, но вы не должны анализировать этот жест. Как ваш режиссер, так и вы должны показывать друг другу трансформации, которые желательно внести в ПЖ. Так постепенно создается новый рабочий язык между актером и режиссером.

Нельзя забывать, что ПЖ не может быть применен вами во время игры на сцене. После того как он пробудил ваши чувства и волю, нужные вам для данного образа, задача его выполнена. Жесты, которыми вы пользуетесь на сцене играя, должны быть характерными для представляемого вами лица, должны отвечать эпохе, стилю автора и постановки и т.д. ПЖ как подготовительный прием должен быть утаен от публики. Однако вы всегда снова можете вернуться к нему, если почувствуете, что отклоняетесь от правильного пути.

**Для отдельных моментов роли**

Синхронно с работой над всей ролью вы можете искать и особые ПЖ для отдельных ее моментов. Этот процесс, по существу, тождествен с предшествующим, с той только разницей, что вы сохраняете в поле своего внимания один момент, рассматривая его как законченное и завершенное целое.

Допустим, что вы уже имеете ПЖ для всей роли и теперь разыскиваете ряд жестов для отдельных ее моментов. Все они в той или иной мере отличаются друг от друга. Как следует вам поступить в таком случае? Должны ли вы стараться

**Стр. 105**

соединить их в один? Нет. Вы сохраняете их в том виде, в каком нашли, и пользуетесь каждым из них в отдельности, давая им свободно влиять на вас. Поступая так, вы скоро заметите, что, несмотря на отличия жестов, они все же служат одной цели, дополняя и обогащая друг друга. Вы обнаружите также, что они сами начнут модифицироваться: постепенно, в деталях и оттенках. Вы следуете их желаниям, не навязывая им своих. ПЖ, как живые, одушевленные существа, будут самостоятельно расти и развиваться, если вы не убьете их жизни своим поспешным рассудочным вторжением. Через них с вами будет говорить ваше творческое подсознание.

#### **Для отдельных сцен**

Характер сцены определяется действиями героев, их взаимодействиями и характерами, атмосферой, стилем, ее композиционным положением в пьесе и т.п. И здесь вы адресуетесь к вашей художественной интуиции, шаг за шагом творя ПЖ для сцены. Несмотря на разнообразие и сложность компонентов, составляющих ее, благодаря ПЖ интуиция возникнет перед вами как общность. Вам станет понятным основной характер ее воли и чувств.

Возьмем пример из «Женитьбы» Гоголя (женихи и Агафья Тихоновна, акт 1, сцена 19). С приходом последнего жениха, после того как наступило неловкое молчание, перед вами начинает вырисовываться жест сцены. В большом, как бы пустом пространстве тяжело и неуклюже поднимаются и опускаются волны надежды и страха. Напряженная атмосфера окружает участников с самого же начала. Ища жест для сцены, вы можете прийти к желанию охватить как можно больше пространства вокруг вас. Руки ваши слегка кольшутся, как бы держа большой, наполненный воздухом шар.

Легкое напряжение в руках, плечах и груди. Окраски надежды и страха пронизывают ваш жест. Судьба всех участников должна решиться в течение пятидесяти минут. Пустота и

**Стр. 106**

неопределенность становятся невыносимыми. Женихи затевают разговор о погоде. Напряжение растет, и пространство как будто суживается; ваши руки сжимают шар и становятся устойчивее. Возрастающее напряжение угрожает взрывом. Женихи как в воду бросаясь подходят к теме вплотную. Прежде большое и пустое, пространство становится до крайности сжатым и напряженным: руки ваши опустились ниже и уже совсем сдавили пространство вокруг тела (см. рис.4).



Рис. 4

**Рис. 4**

Невеста, не выдержав срама и напряжения, сбежала — атмосфера взорвалась (см. рис.5).

**Стр. 107**

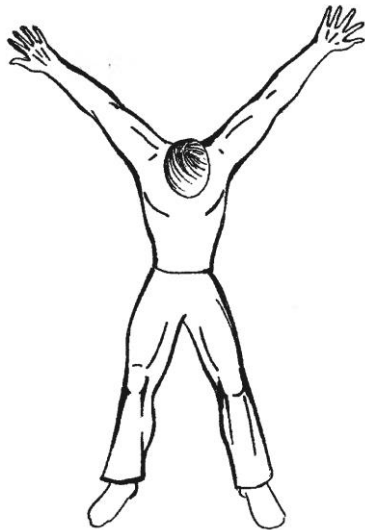


Рис. 5

**Для партитуры атмосфер**

Атмосфера обладает волей (динамикой) и чувствами и, следовательно, легко может быть воплощена в жесте с его окраской.

Снова возьмем пример.

Заключительная сцена пьесы Горького «На дне» дает характерный пример внезапно возникшей сильной и выразительной атмосферы.

Обитатели ночлежки готовятся к ночному разгулу. Они затягивают песню, но...

**Стр. 108**

«(Дверь быстро отворяется.)

Барон (стоя на пороге, кричит). Эй... вы!.. Иди... идите сюда! На пустыре... там... актер... удавился!

(Молчание. Все смотрят на Барона. Из-за его спины появляется Настя и медленно, широко раскрыв глаза, идет к столу.) Сатин (негромко). Эх... испортил песню... дур-рак! Занавес».

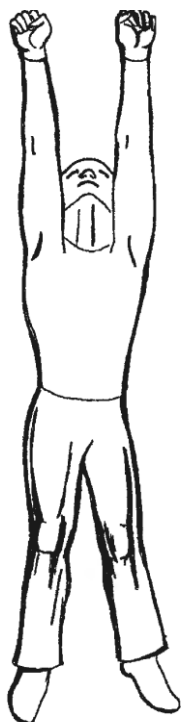


Рис. 6



Рис. 7

### Стр. 109

С выходом Барона атмосфера неожиданно меняется. Она начинается шоком, имеет вначале максимальную напряженность и к концу постепенно ослабевает в своей силе. Ее основную окраску вначале вы можете пережить как острую боль и изумление, переходящие в тоскливую подавленность в конце. Вы делаете первую попытку найти ПЖ. Он может быть, например, таким (см. рис.б):

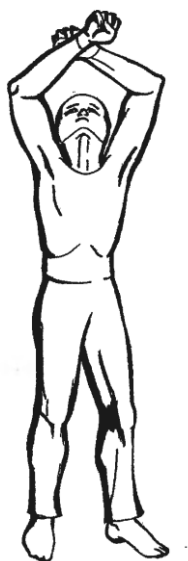


Рис. 8

### Стр. 110

Руки быстро (сила) вскидываются вверх (изумление), кулаки сжимаются (бс<sup>^</sup>ль и сила) и после некоторой паузы (шок) медленно опускаются вниз (нарастающая тоска и подавленность) (см. рис.7).

Вы, может быть, найдете, что окраска боли при первом шоке сильнее отразится в жесте, если вы, вскинув вверх руки, скрестите их над головой (см. рис.8).

После паузы вы медленно, с возрастающей окраской тоски, опускаете руки вниз, держа их близко к телу (подавленность). Известная беспомощность связывается для вас с концом атмосферы — вы постепенно разжимаете кулаки, плечи ваши опускаются, шея вытягивается, ноги выпрямляются и плотно прижимаются одна к другой. Прodelав такой или подобный ему ПЖ, вы и ваши партнеры вживетесь в атмосферу

и, какие бы мизансцены вам ни предложил режиссер, какие бы слова ни дал автор, через них вы будете излучать атмосферу в зрительный зал. Она объединит вас и с партнерами и со зрителем, вдохновит к игре и освободит от клише и дурных сценических привычек.

### **Для речи**

Наконец, вы можете пользоваться ПЖ при работе над текстом вашей роли.

Каждый звук, как гласный, так и согласный, невидимо заключает в себе определенный жест. Он может быть вскрыт и произведен видимо, в качестве жеста человеческого тела. Жесты эти различны между собой так же, как и самые звуки.

Звук «а», например, заключает в себе невидимо жест раскрытия, принятия, отдачи себя впечатлению, приходящему извне, жест изумления, благоговения. Расходясь под углом из груди, как из центра, руки раскрываются, принимая виц чаши.

Жест «у», напротив, стремится закрыться, замкнуться от внешнего впечатления. Он настораживает сознание, в нем живет страх. Вытянутые руки стремятся принять параллельное положение, так же как и ноги, плотно прилегающие одна к другой.

### **Стр. 111**

Согласный звук «м», например, углубленно, медитативно проникает в явление, постигая его сущность. Руки, одна за другой, устремляются вверх, как бы все глубже погружаясь в объект познания.

«Н», напротив, касается впечатления легко, скользит по его поверхности, не проникая в него глубоко. Оттенок иронии живет в жесте «н»: кисти рук и кончики пальцев только слегка, на мгновение прикасаются к объекту познания. Гласные звуки интимнее связаны с внутренней жизнью человека, с его душевными переживаниями, чувствами, симпатиями, антипатиями. Звуки же согласные отражают в себе, в своих жестах, мир внешних явлений. В них в далекие времена человек подражал этим явлениям сначала в жестах, потом в звуках. Выполняя эти жесты видимо, вы пробуждаете в себе чувства, силы и образы, соответствующие содержанию каждого звука - жеста. Будучи пробуждены в вашей душе, они проникают в самый звук вашего голоса и делают вашу речь содержательной, живой и художественной. Звуки, комбинируясь в слоги, слова и фразы, влияют друг на друга, вызывая бесконечное разнообразие нюансов, обогащая и изменяя друг друга. Актер должен заново учиться



произносить каждый звук в отдельности (как в детстве он учился писать каждую букву в отдельности), для того чтобы позднее иметь право, забыв свою кропотливую подготовительную работу, отдаться свободно своей творческой речи.

Основное различие между ПЖ, как он описан здесь, и жестом видимым заключается в том, что первый создаете вы сами. Он имеет чисто субъективную ценность. Второй — существует объективно и не может быть изменен вами (так же как звук «а» не может быть изменен в звук «б»). Вы можете варьировать видимый, уже заранее данный жест, в то время как ПЖ вы должны найти, изобрести заново. Но как тот, так и другой служат одной цели: они дают силу, выразительность, красоту, жизнь вашей речи. Не надо, однако, забывать, что ПЖ не может вполне заменить собой жеста видимого, прорабатывающего речь актера вообще. По сравнению с ним ПЖ

### *Стр. 112*

будет всегда только частным случаем. Кроме того, актер, усвоивший видимый жест, благодаря его совершенству и полноте будет успешнее находить жесты психологические. Во многих случаях актер, несомненно, предпочитает воспользоваться видимым жестом (и это не только для речи), вместо того чтобы искать свой ПЖ.

Ничто не может ограничить проявление вашего таланта в такой мере, как речь, в которой принимают участие только ваши голосовые связки. Это случается всегда, когда импульс речи исходит от рассудка, когда ваши чувства и воля остаются холодными и пассивными. Ваше внимание сосредоточивается на том, что вы говорите. Но не этим определяется ценность художественной речи. В том, как она звучит, заключается ее достоинство. ПЖ, так же как и жест видимый, скрытый в звуке и слове, пробуждает ваши чувства и волю, поднимает вашу речь над повседневной и делает ее проводником ваших творческих (не рассудочных) импульсов.

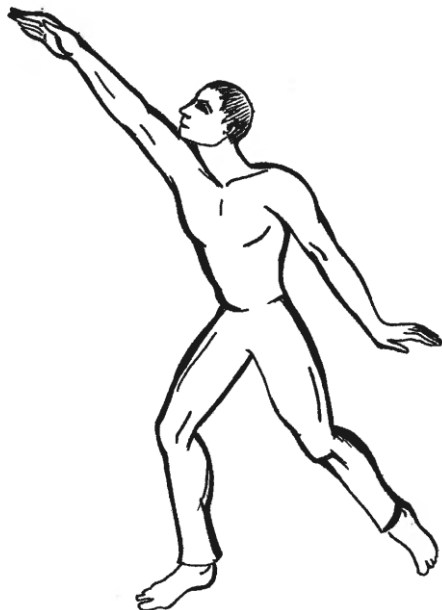
Вы готовите монолог Горацио в сцене, где Дух отца Гамлета впервые является ему.

Горацио  
Постой! Смотри: опять явился он!  
Пускай меня виденье уничтожит,  
Но я, клянусь, его остановлю.  
Виденье, стой! Когда людскою речью  
Владеешь ты — заговори со мною.  
Скажи: иль подвигом благим могу я  
Тебе покой твой возвратить,  
Или судьба грозит твоей отчизне,  
И я могу ее предотвратить?  
О, говори! В твоей минувшей жизни  
Ты золото не предал ли земле,  
За что, как говорят, вы, привиденья,  
- Осуждены скитаться по ночам?  
О, дай ответ! Постой и говори!  
Останови его, Марцелло!

(Перевод А. Кронеберга)

*Стр. 113*

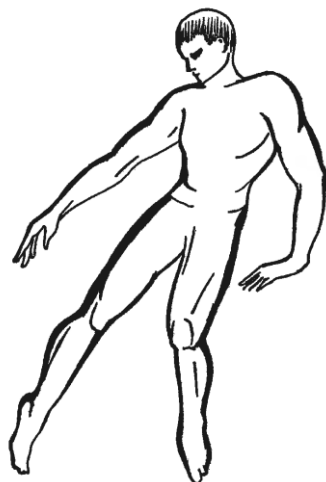
Как и прежде, вы обращаетесь к вашему воображению. Вслушиваясь в речь Горацио, вглядываясь в его душевное состояние и следя за его движениями, вы делаете первую попытку создать ПЖ для его речи. Вся она представляется вам вначале как горячее, бурное устремление вперед, как желание задержать Дух и проникнуть в его тайну. Пусть первый «набросок» вашего ПЖ будет таким: сильный выпад всем телом вперед, с правой рукой, также устремленной вперед и вверх (см. рис.9).



*Рис. 9*

*Стр. 114*

Вы проделываете жест много раз и затем пробуете (уже без жеста) произносить слова монолога, пока общий характер вашего жеста с его окрасками не начнет звучать в произносимых вами словах.



*Рис. 10*

Теперь вы шаг за шагом начинаете искать детали монолога. Первое, что, может быть, подскажет вам ваша художественная интуиция, будет тот контраст, который отличает начало монолога от конца. Уверенно, твердо, но все же благоговейно начинает Горацио свое обращение к Духу. Мольба звучит в его словах. Но Дух удаляется, не дав ответа. Усилия

*Стр. 115*

Горацио напрасны. Он теряет терпение. Его уверенность обращается в растерянность, благоговение сменяется оскорбительной настойчивостью, мольба становится приказом, и вместо торжественности в его словах звучит резкая раздражительность. Теперь у вас два жеста: один отражает волю и окраску начала, другой — конца. Они построены вами по контрасту (см. рис. 10).

Проработав и усвоив их, вы произносите текст начала и конца монолога, пока контраст, заложенный вами в жесты, не зазвучит в ваших словах. Вы идете дальше и, может быть, находите, что темпы обоих жестов различны: в начале медленнее, чем в конце. Вы снова работаете над жестами и потом над текстом. Постепенно вы вскрываете все новые и новые детали и воплощаете их в жестах.

Чем больше выясняется для вас контраст начала и конца, тем больше средняя часть монолога выступает перед вами как постепенный переход.

Вы видите, что средняя часть монолога сама распадается на несколько частей. Каждая часть, каждая новая попытка Горацио остановить Дух есть ступень перехода от начала к концу:

1.  
Постой! Смотри: опять явился он!  
Пускай меня виденье уничтожит,  
Но я, клянусь, его остановлю.  
Виденье, стой!.....
2.  
.....Когда людскою речью  
Владеешь ты — заговори со мною.
3.  
Скажи: Иль подвигом благим могу я  
Тебе покой твой возвратить,  
Или судьба грозит твоей отчизне,  
И я могу ее предотвратить?
4.  
О, говори!.....

*Стр. 116*

5.  
.....В твоей минувшей жизни  
Ты золото не предал ли земле,  
За что, как говорят, вы, привиденья,  
Осуждены скитаться по ночам?

6.

О, дай ответ! .....

7.

.....Постой и говори!

8.

Останови его, Марцелло!

Речь Горацио не течет плавно: она прерывается (внешне и внутренне) после каждой неудавшейся попытки остановить Дух и раскрыть его тайну. Для каждой из этих частей вы создаете отдельные жесты (переход от начала к концу) и прорабатываете их. Теперь взгляните на первую часть: как много накопилось в сердце Горацио неясных предчувствий в ожидании встречи с таинственным Духом, какая борьба между верой и неверием волновала его душу! Какая скрытая сила жила в нем до того, как он произнес свое первое слово в присутствии загадочного Духа! Вы чувствуете: начало монолога имеет как бы прелюдию. Вы воплощаете ее в жест: прежде чем устремиться вперед, рука ваша широким, сильным, но мягким движением описывает круг в пространстве над вашей головой. Тело, следуя движению руки, тоже сначала наклоняется назад.

После этой прелюдии («Постой! Смотри: опять явился он!»), после того как все, что накопилось в душе Горацио в ожидании встречи, предпослано речи, звучат слова Горацио: «Пускай меня виденье уничтожит...» Вы всматриваетесь в последнюю, заключительную часть монолога. Горацио потерял достоинство, самообладание, покой. Душа его опустошена. Что предшествует его последним словам? Ничего! «Прелюдии» нет. Слова вырываются внезапно, быстро, без подготовки. Прорабатывая таким образом монолог дальше, вы найдете множество деталей в каждой из его частей. Но не всегда вы найдете

*Стр. 117*

монолог, построенный гармонично. Что должны вы делать в таком случае? Найдя общий жест, обнимающий весь ваш монолог (или диалог), вы отыскиваете наиболее важные по их психологическому значению отдельные слова и превращаете их в ПЖ. Они будут служить вам этапами вашего монолога (или диалога), так же как в разобранный выше примере такими этапами были относительно самостоятельные части речи Горацио. Но вы можете встретить и такой случай, когда то, что происходит на сцене, является одним из важных моментов пьесы, когда не только каждое движение, но каждый звук, оттенок голоса имеет решающее значение для хода действия и когда вместе с тем слова, данные автором, незначительны, невыразительны и слабы по содержанию. В таком случае вся ответственность ложится на вас как на актера. Вы должны наполнить незначительные слова содержанием, соответствующим силе и глубине момента. Здесь ПЖ может оказать вам незаменимую услугу. Вы создаете его, исходя из психологического содержания данного положения, и кладете в основу слов автора и своей игры. Возьмем пример. Сцена «Мышеловка» в «Гамлете» (акт 3, сцена 2). Гамлет дает представление во дворце. Актеры разыгрывают сцену отравления. Гамлет наблюдает за королем Клавдием: его реакция на сцену скажет Гамлету, совершил ли Клавдий убийство. Напряженная атмосфера предвещает

катастрофу. Уязвленная совесть короля поднимает хаотические силы в его душе. Приближается решительный момент: убийца на сцене вливает яд в ухо спящего «короля».

Клавдий теряет самообладание. Напряженная атмосфера взрывается:

Офелия. Король встает!  
Гамлет. Как? Испуган ложною тревогой?  
Королева. Что с тобой, друг мой?  
Полоний. Прекратите представление.<sup>1</sup>  
Король. Посветите мне! Идем!  
Полоний. Огня! Огня! Огня!

(Перевод Л. Кронеберга)

*Стр. 118*

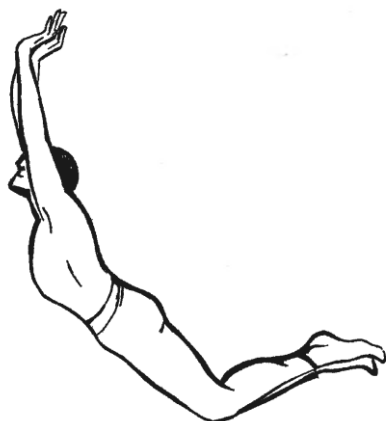


Рис. 11

Вы видите, что, кроме фразы Гамлета, все слова бессодержательны (они немногим лучше и в оригинале). Возьмите фразу короля: «Посветите мне! Идем!» Если вы, играя эту роль, захотите ограничиться произнесением реплики так, как она дана автором, вы рискуете ослабить остроту кульминационного момента как вашей игры, так и всей трагедии. Ужас, ненависть, муки совести, жажда мести™ Король бежит... и, может быть, еще пытается сохранить королевское достоинство... Образы возможного отмщения и спасения вспыхивают в сознании короля, но мысли путаются, ускользают, туман застилает его взор... нет опоры... он в ловушке, как дикий, затравленный зверь... Многое должны вы передать публике в этот

*Стр. 119*

момент своей игрой и словами, так мало выражающими значительность и силу момента. Вы ищете ПЖ. Несмотря на сложность момента, ваш жест должен быть, как всегда, прост и ясен. Ваша интуиция подсказывает вам, например, широкий жест падения назад, навзничь, в бессознательность, в неизвестность, во тьму... Руки с силой вскидываются вверх и вместе с телом и головой запрокидываются назад. Ладони и пальцы рук раскрываются в самозащите... боль, страх, холод (окраски жеста).

Откинувшись назад до предела, вы в вашем воображении продолжаете падение все глубже и глубже (см. рис. 11).

Вы «репетируете» жест, совершенствуя и развивая его в деталях, и когда силы и окраски его зазвучат в ваших словах - они дадут вашей фразе недостающую ей значительность момента.

### **Чтение пьесы**

По мере того как вы начнете овладевать техникой ПЖ, вы увидите, что применение его, в сущности, гораздо шире и свободнее, чем описано здесь. Вы усвоите, например, новый род чтения пьесы. За ее событиями, образами и действиями, за чувствами, волевыми импульсами, смехом и слезами автора вы начнете видеть вспыхивающие то тут, то там ПЖ. И вы уже не будете спрашивать себя, как возник тот или иной жест в вашем воображении, что отразил он: атмосферу ли, характер героя, сцену или слово (как вы не будете спрашивать, из каких отдельных букв составлено слово, смысл которого вы улавливаете при беглом взгляде на него). Такая игра жестов станет для вас новым способом проникновения в пьесу: вы будете читать ее как актер, превращая литературное произведение в сценическое. Простота, экономия времени при усвоении пьесы и более глубокое проникновение в ее психологическое содержание будут результатом такого чтения.

Выберите для вашего упражнения одно из произведений Диккенса или Достоевского. (Оба они писали как актеры, и их

*Стр. 120*

образы дают наилучший материал для упражнения на ПЖ.) Вы можете, разумеется, работать и над пьесами, в особенности для речи.

Делайте упражнение на ПЖ в следующем порядке:

1. Для всего выбранного вами образа в целом.
2. Для отдельного момента того же образа.
3. Для атмосферы. (Диккенс и Достоевский богаты атмосферами.)
4. Для отдельной сцены.
5. Для речи.

Следите за тем, чтобы ваш ПЖ был всегда прост. Работайте над ним так долго, как это нужно для того, чтобы он действительно пробудил в вас волю и чувство. Тогда он сольется с вами и не будет присутствовать в вашем сознании отдельно, отвлекая внимание.

Ваши упражнения для речи стройте таким образом: сначала упражняйтесь только в жесте. Затем делайте жест и произносите слова (или слово) одновременно. И, наконец, произносите слова, не делая жеста.

Упражняйтесь в обратном порядке: сначала сделайте полный, хорошо сформированный жест и затем начните воображать: какая сцена могла бы быть сыграна на основе этого жеста? Какой образ? Какая атмосфера? Какая фраза могла бы быть произнесена? Сделайте другой ПЖ и, усвоив его, начните импровизировать короткие сцены со словами (одни или с партнерами).

Попробуйте найти ПЖ:

- 1) для лиц, известных вам из истории;
- 2) хорошо известных вам в жизни;
- 3) мимолетно встреченных на улице;
- 4) для фигур фантастических (сказки);
- 5) для фигур, изображенных на картинах;
- 6) на карикатурах. (Не старайтесь быть смешным. Чем серьезнее вы будете искать ПЖ, тем больше шансов, что он пробудит в вас юмор и станет смешным.)

*Стр. 121*

Проделав предложенные упражнения, попробуйте усвоить технику чтения пьесы, как она была описана выше. При этом не задерживайтесь слишком долго на том или ином моменте пьесы, выжидая, когда появится ПЖ. Идите дальше, если он даже не появится сразу. В вас постепенно разовьется способность быстро улавливать вспыхивающие то тут, то там жесты. Помните, что цель ваша — выработать новую манеру чтения пьесы.

### ***Восприимчивость к ПЖ***

ПЖ только тогда будет в совершенстве выполнять для вас свое назначение, когда вы путем упражнений разовьете свою восприимчивость по отношению к нему до такой высокой степени, что малейшее изменение в нем будет тотчас же вызывать реакцию ваших чувств и воли.

### ***Упражнение***

Возьмите простой ПЖ. Не определяйте его окраски. Подберите короткую фразу, соответствующую ПЖ. Например, жест закрытия и фраза: «Я хочу остаться один» (см. рис. 12).

Сделайте этот жест и постарайтесь «услышать» внутренне, какая окраска возникает в вашей душе. Предположим, что этой окраской будет покой. Сделайте жест с этой окраской. Усвойте его. Сделайте жест, произнося фразу. Проговорите фразу, не деля жестом.

Теперь сделайте снова тот же ПЖ, слегка изменив его. Если, например, положение вашей головы было прямым — наклоните слегка голову вперед и опустите глаза. Какое изменение произошло в вашей душе? К покою присоединился, может быть, оттенок легкой настойчивости. Снова сделайте (неоднократно) измененный ПЖ, пока вы не будете в состоянии произнести выбранную вами фразу в полной гармонии с ним.

Внесите новое изменение: согните, например, слегка колено правой ноги. Постарайтесь уловить оттенок безнадежности. Проговорите фразу.

*Стр. 122*



**Рис. 12**

Соедините руки несколько выше, чем прежде (ближе к подбородку). Прежние окраски усилятся, и появится новый оттенок необходимости одиночества.

Поднимите голову и закройте глаза: боль и мольба.

Поверните ладони рук вовне, от себя: самозащита.

Слегка склоните голову на сторону: сентиментальная жалость к себе.

Согните три средних пальца каждой руки (ладони вовне): легкий оттенок юмора и т.д. (Повторяю: все это не более как примеры возможных переживаний психологического жеста.)

### **Стр. 123**

Продолжайте, легко варьируя все тот же жест, прислушиваться к изменениям, происходящим в вас. Проговорите все ту же фразу. Чем незначительнее изменения, тем тоньше восприимчивость. Упражняйтесь до тех пор, пока все ваше тело, положения и движения вашей головы, плеч, шеи, рук, пальцев, локтей, корпуса, ног, направление вашего взгляда и т.д. будут вызывать в вас душевную реакцию.

Прodelайте предложенное упражнение в вашем воображении. Добейтесь реакции вашей воли и чувств, как если бы вы делали жест фактически.

Прослушайте (или вспомните) хорошо известную вам музыкальную фразу. Создайте соответствующий ей ПЖ с окрасками. Прodelайте его. Возьмите следующую музыкальную фразу. Найдите и для нее ПЖ. Сделайте оба жеста один за другим, гармонично переходя от одного к другому. Свяжите таким образом целый ряд ПЖ, созданных под влиянием музыки.

Следите, чтобы жесты ваши не принимали характер танцевальных или так называемых пластических. По-прежнему они должны быть простыми и чистыми по форме. Теперь перейдите к натуралистическим, бытовым движениям и положениям. Выберите фразу и произносите ее различным образом в различных положениях, например: сидя, лежа, стоя, прохаживаясь по комнате, прислонившись к стене, глядя в



окно, открывая и закрывая дверь, входя в комнату и выходя из нее, беря, кладя и отбрасывая предметы, и т.п. Следите, чтобы интонации произносимой вами фразы были подсказаны вам позой или движением и звучали в гармонии с ними.

Проделайте то же упражнение, быстро сменяя ваши позы и действия. Старайтесь выработать способность мгновенной внутренней реакции на внешнее действие или положение.

Кроме тонкой восприимчивости к производимым вами жестам два последних упражнения пробудят в вас чувство гармонии между внутренним переживанием и внешним его про-

*Стр. 124*

явлением. Сценическая правда станет для вас внутренней необходимостью.

### **Воображаемые пространство и время**

Следующая особенность ПЖ связана с переживанием пространства и времени. Наша душа по природе своей склонна жить в нереальном пространстве и времени. Она повседневно вносит элемент фантастичности в нашу повседневную жизнь. Вспомните минуты, когда ваша душа была настроена счастливо и радостно. Не становилось ли для вас в эти минуты пространство шире, а время короче? И, наоборот, в часы тоски и душевной подавленности не замечали ли вы, как давило на вас пространство и как медленно текло время? Наш рассудок, налагая запрет на все фантастическое и нереальное, скрывает от нас и эти, столь часто встречающиеся в жизни отклонения от «нормального». Но художник, актер, не должен забывать о них. Мир, в котором он живет, есть мир воображаемый. Вся его деятельность теряет свой смысл, как только он выключает из нее элемент фантастичности. Без него нет искусства.

Наш ПЖ (так мало общего имеющий с рассудком!) уже вносит этот элемент в сценическое искусство и дает возможность актеру развить и пробудить в себе любовь к фантастическому. Благодаря воображаемому пространству и времени актер пробуждает в своей душе творческие чувства, образы и волевые импульсы, которые иначе остались бы не вскрытыми для него.

В предлагаемом упражнении ваше воображение играет такую же важную роль, как и в предыдущем.

Начните с простых жестов: поднимите спокойно руку, представляя себе, что при этом проходит много времени. Сделайте тот же жест, сопровождая его представлением о кратчайшем промежутке времени.

Делайте подобные простые упражнения до тех пор, пока не почувствуете, что ваше воображение приобрело для вас силу убедительности.

Сделайте спокойно широкий жест раскрытия (см. рис. 13).

*Стр. 125*

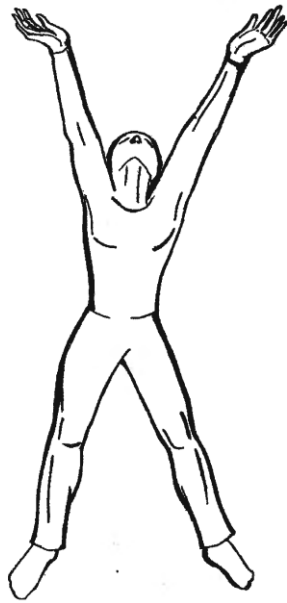


Рис. 13

Продолжайте его в вашем воображении бесконечно долго, распространяя в бесконечные дали. Тот же жест сделайте мгновенно, в ограниченном пространстве, фактически делая его в прежнем спокойном тоне.

То же — с жестом закрытия.

*Стр. 126*

Начните с открытого жеста и затем закрывайте его, сжимая первоначальное беспредельное пространство до точки (см. рис. 14).



Рис. 14

Делайте жест сначала долго, потом скоро. Тот же жест: сначала — долго, в беспредельном пространстве, к концу — быстро, в ограниченном пространстве. Затем: вначале — быстро, в беспредельном пространстве, к концу — долго, в ограниченном пространстве.

***Найдите сами несколько вариаций с ПЖ***

Перейдите к несложным импровизациям. Например: застенчивый человек входит в магазин. Выбирает и покупав! нужную ему вещь. Пусть застенчивость явится в результате уменьшения, сжатия пространства в воображении в течение импровизации. В магазин входит развязный человек. Постарайтесь получить

развязность, мысленно расширяя пространство во время импровизации. Скучающий, ленивый человек перед книжной полкой выбирает книгу для чтения. Скука и лень

*Стр. 127*

получатся в результате «растянутого времени». Иное делает человек, ищущий определенную книгу с большим интересом. «Сокращенное время» даст вам в результате переживание интересующегося человека. Внешне постарайтесь во всех случаях сохранить приблизительно ту же длительность импровизации. Делайте то же с образами из пьес и литературы.

Наблюдайте свои «фантастические» переживания времени и пространства в повседневной жизни. Наблюдайте людей, с которыми вы встречаетесь, стараясь угадать их переживания пространства и времени.

## *Глава 4 Внимание память, воображение*

### **ВНИМАНИЕ В ЖИЗНИ И НА СЦЕНЕ**

Для актера чрезвычайно важна способность быстро и легко создавать в себе устойчивую доминанту активной сосредоточенности, т. е., другими словами, способность захватывать свое внимание объектами сценической жизни. В жизни, когда мы не заняты какой-нибудь установленной работой, наше внимание по большей части увлекается непроизвольно: мы увидели нечто интересное и внимание наше само собою пристало к данному объекту; иногда целиком и полностью случайное воздействие приводит в деятельное состояние нашу способность думать, и вот мы уже сконцентрированы на разрешении того или иного вопроса, той или иной проблемы.

Моменты, когда мы произвольно привязываем свое внимание к тому или иному объекту, составляют в нашей жизни довольно незначительную часть. Это бывает тогда, когда мы заняты какой-нибудь нелегкой и сложной работой, которая еще не стала объектом нашего увлечения. Случается, что мы иногда заставляем прочесть трудную для восприятия книгу, приготовить малоинтересный урок, внимательно выслушать лекцию, которая сама по себе не способна увлечь наше внимание, и т.п. За исключением этих случаев, окружающая нас действительность большей частью сама своими влияниями направляет наше внимание в ту или другую сторону и, возбуждая в нас по отношению к определенным объектам известный интерес, привязывает к этим объектам наше внимание.

Абсолютно по-другому обстоит дело на сцене. Каждый объект сценического внимания сам по себе не представляет для актера, по существу, никакого интереса. В особенности, если актер играет данную роль в десятый, пятнадцатый или в

*Стр. 129*

сотый раз. В этом случае все объекты внимания и вся сценическая среда являются для актера известными, исследованными во всех своих подробностях; никаких неожиданностей эта среда в себе не таит и абсолютно ничего занимательного в себе не содержит: в десятый, пятнадцатый или даже сотый раз актер должен глядеть на Одну и ту же вещь, слушать одни и те же слова, наблюдать за одним и тем же до мельчайших подробностей изученным лицом партнера. Повсеместно актеру приходится, читая на сцене какое-нибудь письмо, держать перед глазами лист чистой бумаги, т. е. иметь дело с объектом, который сам по себе не только не заключает в себе ничего занимательного, но просто-напросто оказывается лишенным вообще какого бы то ни было содержания.

Итак, сценическая среда в отличие от той среды, которая обступает человека в реальной жизни, не обладает способностью захватывать внимание актера. Отсюда сам собой напрашивается вывод о том, что тайна сценического внимания заключается не в той среде, которая обступает актера, а в самом актере: актер делает для себя увлекательными объекты, которые таковыми не являются. Неинтересное он превращает в интересное. Ничего неинтересного, неувлекательного на сцене существовать не должно. Это ужасно, если актер только делает вид, что ему

интересны те объекты, с которыми он имеет дело, а на самом деле он на сцене тоскует. Внутренняя скука, только слегка заслоненная внешними средствами, является, к сожалению, весьма популярной актерской болезнью.

Вот почему актер обязан поставить перед собой требование: научиться увлекать свое внимание. Актер должен уметь всякий объект сделать для себя увлекательным и любопытным. Он должен уметь хорошо известный ему объект сделать для себя новым — знакомое обратить в незнакомое. Только воспитав в себе это умение, актер сможет увлеченно играть каждый спектакль, увлеченно проводить каждую репетицию.

### *Стр. 130*

Помочь ему в этом может его фантазия. Чем активнее работает фантазия актера, тем больше и тем энергичнее его внимание удерживается на данном объекте. Попробуйте сконцентрировать свое внимание, например, хотя бы на тарелке, которая находится на столе перед вашими глазами. Она вам очень хорошо знакома, вы видите ее каждый день, она вам даже успела надоесть. Вряд ли при таких условиях вы сможете долго и с интересом ее разглядывать. Однако постарайтесь! Определите ее цвет, рассмотрите хорошенько ее форму, ее изъяны — пятнышки, царапины и т.п., установите все ее особенности. Вы это сделаете, само собой разумеется, очень быстро и скоро соскучитесь. Но не прекращайте. Включите в процесс внимания свое мышление, сделайте этот процесс максимально активным. Ведь это только кажется вам, что вы уже рассмотрели пепельницу и очень хорошо ее знаете. Поищите, нет ли в ней чего-нибудь такого, чего вы раньше не заметили. Вы непременно сделаете ряд открытий, которые разбудят вашу мысль. Из какого материала эта тарелка сделана? Каким способом? Где и как добывается этот материал?

Если вы затрудняетесь в ответе на эти вопросы, призовите на помощь вашу фантазию, и вы не заметите, как увлечетесь. Ваше внимание станет активным и творческим. Неинтересная тарелка начнет обрастать очень интересным материалом, который будут поставлять ваше собственное творческое мышление, ваше воображение, ваша актерская фантазия. Тарелка заживет для вас новой жизнью, которую вы сами же будете создавать, и в конце концов вам уже будет трудно оторвать от нее свое внимание.

Однако до сих пор тарелка в этом упражнении все время оставалась тарелкой. Объект внимания при помощи вашей фантазии расширялся, но не превращался в нечто иное. Попробуйте теперь осуществить это превращение. Допустите, что перед вами не тарелка, а, например, бомба. Если вы к этому • предположению отнесетесь вполне серьезно, у вас радикально изменится отношение к объекту и резко возрастет к нему

### *Стр. 131*

интерес. Вы будете рассматривать теперь тот же предмет, те же пятнышки и царапины, вы снова прочтете уже однажды прочитанное вами название фабрики, где изготовлена эта теперь уже не пепельница, а бомба, но ко всему этому вы отнесетесь по-новому. Вы захотите понять устройство этой бомбы, способ обращения с нею и т.п., но в данном случае «понять» - значит создать, нафантазировать; «понимать» вы

будете, создавая одновременно объект своего понимания. Вы увидите, что простое разглядывание предмета вас в конце концов перестанет удовлетворять, вы захотите по отношению к объекту действовать. Вы начнете обращаться с тарелкой так, как обращаются с бомбой. Процесс творческого внимания постепенно под воздействием вашей фантазии превратится в процесс сценической игры, причем интенсивность и длительность этого процесса будет находиться в прямом соответствии с количеством питательного материала, поставляемого вашим творческим воображением.

Посмотрите, как иногда ребенок, играя, по несколько часов подряд возится с какой-нибудь тряпичной куклой и наряду с этим очень быстро охладевает к роскошной, дорого стоящей игрушке. Это происходит по той причине, что дорогая игрушка не открывает простора творческой фантазии ребенка: в ней самой уже все заранее дано и ребенку не о чем фантазировать. Совсем другое дело — какая-нибудь самодельная кукла. Сама по себе она неинтересна. Но при помощи своей фантазии ребенок делает ее для себя интересной. Именно процесс фантазирования и доставляет ребенку то наслаждение, ради которого он снова и снова возвращается к любимой игрушке. И он будет возиться с тряпичной куклой, пока не иссякнет его фантазия. Длительность игры с одной и той же игрушкой всегда свидетельствует о богатстве фантазии ребенка. Если же ребенок бросается от одной игрушки к другой, не будучи в состоянии надолго задержать внимание ни на одной из них, если он постоянно требует от своих родителей все новых и новых игрушек — это значит, что он обладает

*Стр. 132*

бедной фантазией, что у него мало развито творческое воображение.

Дети — лучшие учителя актеров. Наблюдайте детей, учитесь у них сосредоточенному вниманию, творческой наивности, тому глубокому серьезу, с которым они относятся к продуктам собственного вымысла, — и вы поймете без всяких объяснений самую суть актерского искусства! Итак, участие в акте внимания той способности, которую мы называем фантазией, является важнейшим отличием сценического внимания от внимания жизненного.

### ***ВНИМАНИЕ ФОРМАЛЬНОЕ И ТВОРЧЕСКОЕ***

Теперь следует отличить внимание формальное от внимания творческого.

Внимание формальное — это такое внимание, при котором актер, хотя и воспринимает заданный ему сценический объект, не испытывает к нему никакого интереса. Другими словами, внимание формальное — это такое внимание, которое реализуется без участия творческой фантазии. Оно, по существу, почти не рознится от естественного внимания, когда последнее бывает направлено на неинтересный объект.

Внимание творческое — это такое внимание, при котором актер при помощи своей фантазии делает заданный ему объект необходимым для себя, нужным, важным, интересным, таким, что ему в конце концов трудно от него оторваться. Актер должен стремиться к тому, чтобы его сценическое внимание всегда было творческим. Играя одну и ту же роль в десятый, в двадцатый или даже в сто первый раз, актер должен слушать хорошо знакомую ему реплику партнера с настоящим непритворным интересом — с интересом он должен ее ожидать, с интересом ее оценивать, с

интересом и увлечением взвешивать свой ответ, с интересом искать нужные слова для ответа. Только при этих условиях он в сто первый раз скажет одни и те же слова — твердо заученную

*Стр. 130*

фразу авторского текста — так, как если бы эти слова и эта фраза были его собственными, произвольно появившимися тут же, на месте.

Творческое внимание — источник колоссальных творческих радостей для актера. Невозмутимо сидеть на сцене, на глазах тысячной толпы зрителей, и читать, к примеру, хотя бы газету или книгу — это громадное наслаждение. Если актер добьется того, что, находясь в условиях сцены, он будет читать газету целиком и полностью так же, как если бы он находился без свидетелей в своей собственной комнате, — с тем же самочувствием свободы и покоя, в том же темпе, с той же степенью интереса, с теми же мыслями, ощущениями и ассоциациями — это будет его грандиозной победой на пути овладения духовной техникой актерского искусства.

Путь к этому заключается в следующем. Сначала вы смотрите на газетный лист и видите его. Что значит видеть газетный лист? Это значит, что глаза ваши на самом деле воспринимают пребывающую перед вами белую бумагу с черными знаками. Следующий этап — вы начинаете постигать смысл каждого слова. И, наконец, вы начинаете воспринимать содержание того, что вы читаете. Но этого мало. Ваше внимание пока еще носит формальный характер. Нужно достичь заинтересованности, истинного увлечения. Нужно, чтобы каждая прочитанная фраза возбуждала в вашем сознании тот самый комплекс мыслей и ассоциаций, который эта фраза возбудила бы в вас, если бы вы прочли ее не на сцене, а в реальной жизни. Нужно, чтобы вы не только читали, но и раздумывали по поводу прочитанного. Если вы этого добьетесь, вы начнете испытывать известное творческое наслаждение. Но и этого еще мало. До сих пор, читая газету, вы оставались самим собой. Попробуйте прочесть ее так, как если бы это были не вы, а герой какой-нибудь пьесы (поскольку газета современная, то и героя следует выбрать из какой-нибудь современной пьесы). Достигните того, чтобы каждая фраза прочитанного текста возбуждала бы в вашем

*Стр. 134*

сознании как раз тот комплекс мыслей, какой она должна была бы вызвать в разуме данного действующего лица. Когда вы этого добьетесь, когда вы начнете по-настоящему думать в качестве образа, — думать его мысли и ощущать его чувства, а этого нельзя добиться, если не работает ваша фантазия, — то вы в конце концов испытаете такое наслаждение, которое трудно с чем-нибудь сравнить. Но это уже не игра, это уже творчество. Однако и самый первый шаг на пути к этому творчеству — внешняя и внутренняя сосредоточенность на заданном объекте в то время, когда за вами из зрительного зала следят сотни глаз, — уже этот первый шаг юн с переживанием того совершенно особенного удовольствия, которое является специфической принадлежностью именно актерского творчества.

В основе того наслаждения, которое испытывает актер, находясь на сцене, лежит не что иное, как сосредоточенное внимание. Итак, сценическое внимание — это основа внутренней техники актера, это первое, основное, самое главное условие

правильного внутреннего сценического самочувствия, это самый важный элемент творческого состояния актера.

### ***ПАМЯТЬ НА ОЩУЩЕНИЯ***

Актеру важно не только воспринимать и наблюдать жизнь во всех ее проявлениях, но и уметь сохранять в своей памяти воспринятые ощущения и произведенные наблюдения.

Память на ощущения — это способность к мысленному воспроизведению образов действительности. Значение этой творческой способности нельзя переоценить, так как, воспроизводя в своем воображении образы реальности, мы вместе с тем вызываем в себе и те эмоции, которые были связаны с их восприятием. Иными словами, через память на ощущения мы оказываем влияние и на эмоциональную память, т. е. память на ранее испытанные чувства.

*Стр. 135*

Попытки непосредственного обращения к эмоциональной памяти могут привести лишь к негативному результату. Содержащиеся в подсознании эмоции возникают в нас непреднамеренно, при воспоминании об образах и событиях, запечатленных в зрительных, слуховых, мышечных и иных ощущениях. Но нельзя вызвать эмоции простым усилием воли.

Нередко, рассказывая о драматическом событии и восстанавливая в зрительной, слуховой, мышечной и иной памяти все его подробности, человек с новой силой воскрешает в себе ранее испытанные состояния тревоги, досады, страха, отчаяния и т. п. Это особенно справедливо по отношению к творчески одаренным натурам с сильно развитой впечатлительностью. Писатель, художник, композитор, актер, воздействующие на наше воображение с помощью книг, картин, музыки, сценического действия, заставляют нас плакать и смеяться над их вымыслом, испытывать те же эмоции, которые вдохновляли их на творчество. Память на ощущения и связанные с ней эмоциональные воспоминания имеют исключительное значение для художника. Они — тот материал, который питает его творчество.

Людям, лишенным способности тонко видеть и слышать, ярко воспринимать впечатления и прочно хранить их в своей памяти, нет оснований посвящать себя актерской профессии.

Способность хранить в своей памяти ранее испытанные ощущения, к счастью, поддается усовершенствованию. Она теснейшим образом связана с развитием предметного, образного мышления, которое лежит в основе художественного творчества.

Можно рекомендовать ряд упражнений и на память слуховых ощущений: вспомнить шум ветра, дождя, раскаты грома, пение жаворонка, тембр знакомого голоса, мелодию популярной песни. Можно также вспомнить запах фиалки, розы, свежего сена, вкус горчицы, лимона, молодого вина, ощущение горячей или холодной воды, зубной боли, сильного мороза, жаркого летнего дня. Возможны комбинации различных

*Стр. 136*



ощущений, которые в своей совокупности создают целостное представление о предмете. Так, воспоминание о море включает в себя память о многих ощущениях: вид перекатывающихся волн, шум прибоя, солоно-горьковатый вкус и запах морской воды, ощущение ее температуры и т. д.

В упражнениях важно добиться точности и конкретности воспоминаний о ранее испытанных ощущениях. Результаты этих упражнений, к сожалению, трудно поддаются контролю. Но в ряде случаев такой контроль возможен. Можно, например, предложить зарисовать по памяти форму предмета: фасон костюма, вид архитектурного сооружения, планировку виденного спектакля. Произведение скульптуры можно воспроизвести собственным телом, картины известных художников можно зансценировать с помощью присутствующих на уроке товарищей; крик птицы, животного, мелодию — воспроизвести голосом и т. п.

Следующий этап в развитии памяти на ощущения заключается не только в том, чтобы вспомнить и восстановить в своей памяти тот или иной образ, событие, но и уметь описать его словами, заразить слушателей своими видениями. Это уже относится к словесному действию. Надо добиваться умения за словами видеть образы действительности и заражать этими образами партнеров.

### ***ДЕЙСТВИЯ С ВООБРАЖАЕМЫМИ ПРЕДМЕТАМИ***

Начинающего художника, который при поступлении в учебное заведение уже проявил себя как талантливый жанрист или колорист, заставляют взять карандаш и точно перенести на бумагу объемную геометрическую фигуру. Музыканта, играющего по слуху виртуозные пьесы, сажают за гаммы, требуя абсолютной ритмичности и ровности звучания простейшего звукового ряда; танцора, способного на вдохновенные хореографические импровизации, заставляют ежедневно упражняться у станка, чтобы вытянуть ему

*Стр. 131*

носки и выправить фигуру; певца, прежде чем позволить ему распевать арии и романсы, тренируют на простейших вокализах, экзерсисах и т. п.

И драматический актер в этом отношении не составляет исключения. Он также должен учиться профессиональной точности и завершенности при решении самых элементарных творческих и технических задач. Этого нельзя добиться путем внезапного озарения таланта или вспышками артистического темперамента; этому не в силах помочь ни яркая эмоциональность, ни утонченная интуиция будущего художника, ни взлеты его творческой фантазии. Тот, кто намерен стать мастером своего дела, должен на более или менее длительный срок вооружиться огромным терпением, выдержкой и волей для выполнения подготовительной, черновой и, быть может, не всегда увлекательной работы.

В театральной педагогике выработаны свои «экзерсисы» и «вокализы» для тренировки актера. К ним в первую очередь относятся так называемые беспредметные действия, или, точнее, действия с воображаемыми предметами.

Эти действия легко поддаются контролю сознания и чрезвычайно удобны для тренировки всего комплекса элементов органического творчества. Беспредметные

действия требуют огромной сосредоточенности, воображения, острой наблюдательности, памяти на ранее испытанные ощущения, логики и последовательности и т. п. Ввиду возможности точного контроля они могут быть доведены до абсолютной правды, а стало быть, и веры в подлинность совершаемого, т. е. до того рубежа, когда в процесс творчества вступает сама органическая природа артиста с ее подсознанием. Они доступны ученикам, которые встречаются здесь с хорошо знакомыми им по жизни бытовыми действиями, не обремененными сложным психологическим содержанием. В силу своей доступности эти упражнения могут быть выполнены со всей точностью и техническим совершенством.

Беспредметные действия — это классический пример простейших физических действий, которые, как мы убедимся впо-

*Стр. 138*

следствии, являются первичным звеном творческого процесса актера.

Существуют разные точки зрения на упражнения с воображаемыми предметами. Некоторые считают их устаревшими, не оправдавшими себя на практике. Говорят, что упражнения с воображаемыми предметами засушивают молодых актеров, сковывают их творческие порывы, мешают проявлению эмоциональности, темперамента. Они лишены активного действенного начала, фиксируют внимание на будничных бытовых действиях, не несущих больших мыслей и чувств и часто засоряющих игру актера ненужными натуралистическими подробностями.

Аргументом против такого рода упражнений служит также мнение, что действия с воображаемым предметом не понадобятся актеру в момент творчества. На этом основании их иногда исключают из программы.

Но даже там, где упражнения с воображаемыми предметами входят в актерскую тренировку, они нередко выполняются формально, без понимания их глубокой связи с творчеством. Их превращают в самоцель, в демонстрацию ловкости и изобретательности актера, в умение манипулировать с «пустышкой».

При таком подходе упражнения не достигают цели, не затрагивают природы артиста. Они не вызывают в нем ощущения правды совершаемых действий и вместо пользы приносят вред, утверждая учеников в ложном актерском самочувствии.

Упражнения на беспредметные действия помогают сознательно восстанавливать логику и последовательность простейших физических действий, которые в жизни от частого повторения автоматизировались и выполняются механически, рефлексивно.

При «беспредметном действии» создаются другие условия. При них волею-неволей приходится приковывать внимание к каждой самой маленькой составной части большого действия. Без этого не вспомнишь и не исполнишь всех подсобных час-

*Стр. 139*

тей целого, а без подсобных частей целого не ощутишь всего большого действия...

К упражнениям на «беспредметные действия» целесообразнее всего подойти от выполнения реального жизненного действия. Например, вы зажигаете спички, чтобы закурить папиросу или найти в темноте потерянный предмет. После того как вы

выполните это действие, ставшее для вас в жизни полуавтоматическим и выполняемым при минимальной затрате внимания, повторите процесс зажигания одними пальцами без спичек и коробок или постепенно отнимая сперва спички, а затем и коробок.

Чтобы в точности восстановить привычные движения пальцев, поначалу придется затратить немало усилий и внимания, то и дело возвращаясь для проверки к реальным спичкам. Нельзя сразу охватить весь процесс действия целиком, придется сперва расчленив его на мелкие составные части:

- 1) Нащупать коробок в кармане.
- 2) Захватить и вытащить его.
3. Повернуть коробок этикеткой вверх, чтобы при открывании спички не вывалились.
- 4) Вытолкнуть пальцем коробок из футляра, придерживая футляр двумя другими пальцами.
- 5) Отделить пальцами другой руки одну спичку.
- 6) Захватить ее двумя пальцами и вытащить из короба.
- 7) Повернуть ее головкой вниз.
- 8) Взяться за конец спички, чтобы не обжечься при зажигании.
- 9) Подставить под спичку боковую плоскость короба, покрытую серой.
- 10) Чиркнуть спичкой.
- 11) Повернуть ее так, чтобы пламя разгорелось.
- 12) Если дело происходит на улице или на сквозняке, то загородить пламя рукой или всем корпусом.
- 13) Поднести спичку к папиросе или темному углу.
- 14) Прикурить или рассмотреть то, что надо.

*Стр. 140*

- 15) Задуть спичку или погасить ее резким движением руки.
- 16) Сообразить, куда деть обгорелую спичку.
- 17) Бросить ее, или сунуть в пепельницу, или обратно в коробок.

Вы должны последовательно пройти по всем этим логическим ступеням до тех пор, пока ваше действие не станет до конца продуктивным и целесообразным, пока вы не поверите, что проделанный вами ряд движений действительно приведет к зажиганию спички. Это легко проверить, сопоставляя беспредметное действие с реальным.

При изучении действия полезно ставить перед собой препятствия, которые сделают его наиболее типичным и отчетливым. Конечно, в жизни коробок может сразу открыться без всяких усилий, спичка может сразу повернуться нужной стороной и воспламениться от легкого соприкосновения с коробком, но для выявления процесса действия более выгодны возникающие препятствия и затруднения, которые могут быть усилены новыми привходящими обстоятельствами. Например: первая спичка сломалась или отказала, а коробок отсырел; в момент зажигания подул ветер и т. п.

Приступая к упражнению, не обязательно сразу окружать себя предлагаемыми обстоятельствами. Они создаются по мере надобности, когда в них возникает потребность. Со временем подобное упражнение может перерасти в целый этюд; например, зажигание спички в инсценировку одного из моментов подвига Зои Космодемьянской, которая пыталась поджечь вражеский штаб. Но если такую задачу поставить перед ученицей в самом начале работы, ее внимание будет направлено по ложному пути: не на точность совершаемого действия и доведение его до последней степени правды, а на изображение героического образа и драматической ситуации.

Прежде всего следует освоить технику самого действия, в данном случае — зажигания спички, отдавая этому все внимание.

#### *Стр. 141*

Надо следить за тем, чтобы упражнение не превращалось в показ, в демонстрацию действия. Вы ни при каких обстоятельствах не должны изображать действие, но всегда искать, заново исследовать его при всяком повторении упражнения.

Вначале обычно затрачивается значительно больше внимания и напряжения, чем это требуется для выполнения такого же действия в жизни. Например, вы будете пытаться взять воображаемый стакан с водой всей пятерней, тогда как в жизни мы берем его двумя-тремя пальцами. Там, где должны работать лишь кончики пальцев, возникнут мышечные напряжения всей руки и т. д. Доискиваясь правды физических действий, необходимо помнить, что ложь обычно скрывается в излишках. Поэтому упражнения на беспредметные действия, особенно в их первоначальной стадии, могут успешно выполняться лишь при строжайшем контроле своих движений.

При овладении беспредметными действиями целесообразно комбинировать воображаемые предметы с реальными. Например, из реального стакана можно пить воображаемый чай, помешивая настоящей ложечкой воображаемый сахар, и лишь впоследствии отнять стакан и ложечку.

Можно воображаемой кистью писать на реальной плоскости холста или фанеры, воображаемую лопату или лом заменить реальной палкой, бутафорское бревно перепиливать воображаемой пилой, подрубать настоящий платок воображаемой иглой с ниткой, легкий мяч принять за воображаемый тяжелый арбуз и т. п.

Польза от упражнений на беспредметные действия скажется лишь при условии предельной тщательности и точности их выполнения, доведения до возможной степени мастерства. Необходимо помнить, что мастерство начинается не по окончании театрального учебного заведения, а уже на первом курсе. С годами изменяется мера сложности творческой задачи, но степень совершенства ее выполнения должна оставаться неизменно высокой.

#### *Стр. 142*

Разобрав беспредметное действие по частям, нельзя на этом остановиться. Путем многократного повторения необходимо довести его до полной

автоматичности, чтобы обращаться с «пустышкой» точно так же, как с реальным предметом, с такой же легкостью и непринужденностью, при минимальной затрате внимания. Необходимо бескомпромиссно проделать путь от сознательного овладения логикой действия до подсознательного его выполнения. Только при этом условии начнется процесс творчества. Знакомая логика и привычные мышечные ощущения будут рефлекторно извлекать из архива нашей памяти все новые характерные подробности исполняемого действия и толкать на экспромты.

Следующий этап работы над беспредметными действиями заключается в том, чтобы ответить на вопросы: для чего и почему я выполняю это действие? Технически отработанное действие (например, выпить стакан воды) должно постепенно обрасти теми или иными «если бы», предлагаемыми обстоятельствами. В идеале они должны рождаться сами собой по ассоциации с испытанным, или подсмотренным в жизни, или прочитанным в книгах. Можно выпить воду потому, что мучает жажда, или пересохло в горле во время доклада, или чтобы запить лекарство и т. п. Вода может превратиться то в лекарство, то в вино, то в горячий чай, то в отраву.

Отработанное действие надо уметь выполнять в различных обстоятельствах, меняющих характер и окраску действия, но оставляющих его логику и последовательность почти без изменений.

Если на первом этапе освоения действия не только не следует бояться излишней его детализации, а наоборот, по выражению Станиславского, добираться до «ультра натурализма», то при дальнейшей отработке упражнения необходимо выделить все типичные, характерные детали и отсеять случайное, лишнее, мешающее. Этот процесс отбора происходит попутно с уточнением предлагаемых обстоятельств, вносящих дополнительную конкретизацию действия.

*Стр. 143*

Например, тарелку на стол можно поставить так, что предмет делается неопределенным и теряет свои свойства, или, наоборот, обращение с предметом выявляет его форму и особенности.

Если стол накрывает официантка в ресторане, желающая поскорее отделаться от посетителей, — возникнут одни характерные детали, если хозяйка готовится к встрече дорогого гостя — другие. Между уточнением предлагаемых обстоятельств и отбором типичных действий обнаруживается прямая связь.

Работа над упражнениями с воображаемыми предметами и доведение их до этюда проходит через следующие этапы:

1. Овладение техникой самого беспредметного действия, например писание письма, т. е. обращение с бумагой, ручкой, чернилами и т. д. Тщательное изучение логики и последовательности каждой мельчайшей составной частицы действия и всего процесса действия в целом.
2. Доведение техники обращения с воображаемыми предметами до

совершенства. Постепенный переход от сознательных усилий воли к автоматичности действия.

3. Постановка вопросов: кому и почему пишется письмо. При этом интереснее взять любовное признание, чем, например, снятие копии с деловой бумаги. Первое приводит к более интересной логике и создает препятствия, которые не возникают во втором случае.

Если пишется любовное письмо, то логика действия осложняется мучительными поисками нужных слов, бесконечными переделками, уничтожением написанного и писанием заново. И в этом случае не бумага, перо, чернильница, а лицо, которому адресуется письмо, становится главным объектом. Немой разговор с воображаемым партнером составляет теперь основу логики действия, техника же писания письма постепенно отходит на второй план.

4. Отбор типических, наиболее выразительных деталей в самой технике писания письма и нахождение новых

*Стр. 144*

подробностей, подсказанных предлагаемыми обстоятельствами. Например, писание письма при помощи обычного пера и чернильницы дает большие возможности в смысле действия, чем автоматическая ручка.

Этот вопрос решается обстоятельствами времени и места, т. е. где и когда пишется письмо. Если действие происходит в начале XIX века, то нужно освоить технику писания гусиным пером, научиться пользоваться не промокательной бумагой, а песочницей и т. д.

5. Углубляя обстоятельства, можно прийти к этюду писания любовного письма Татьяны Онегину и построить логику действия, воплощающую всю противоречивость чувств и поступков героини: ее смятение, мучительные поиски выхода, моменты душевного подъема и упадка. Однако завершение такого рода этюда, как уже было сказано, должно быть отнесено ко второму году обучения, после того как будут освоены все основные элементы органического действия.

Если предлагаемые обстоятельства не складываются сами собой, можно проделывать упражнения на беспредметные действия под музыку, которая определяет ритм совершаемого действия и придает ему ту или иную эмоциональную окраску, организует действия, питает воображение, направляя его по пути все новых и новых вымыслов.

По своему характеру упражнения на действия с воображаемыми предметами могут быть разбиты на два вида. К первому относятся действия, требующие усилий всего тела или группы мышц. Это всякого рода физическая работа, связанная с ощущением тяжести, со сгибанием и разгибанием туловища, с движениями рук и ног, с перемещением всего тела в пространстве и т. д. Например, уборка комнаты, мытье полов, стирка, топка печей, перемещение воображаемых предметов различного веса и формы, копка земли,

посадка дерева, игра в кегли, в городки, открывание театрального занавеса, различные трудовые, производственные процессы.

*Стр. 145*

В этом виде упражнений приходится учиться произвольно напрягать и освобождать ту или иную группу мышц, чтобы ощутить правду физических действий. Для контроля целесообразно привлечь Педагога по сценическому движению, который может подсказать ученикам верные приемы обращения с предметами разного веса и формы. Потом на занятиях по движению он может помочь эти упражнения усовершенствовать.

В упражнениях второго вида действуют преимущественно пальцы и кисти рук. К ним, например, относятся бытовые действия — умывание, еда, питье, одевание и раздевание, шитье, глаженье, чтение, писание, рисование, закуривание, обращение с замками, ключами, деньгами, проводка электричества, настольные игры, украшение елки, уборка комнаты, игра на музыкальных инструментах и т. п.

Много примеров на всякого рода беспредметные действия дает жизнь школы, учреждения, завода, фабрики, больницы, театра, лаборатории, колхоза, а также отдых на природе: прогулки в лесу, сбор ягод, грибов, цветов, рыбная ловля, охота и т. п. Упражнения на беспредметные действия включают в себя все ранее пройденные элементы и допускают комбинации с другими типами упражнений. По мере усвоения техники самого действия и разгрузки внимания можно в упражнениях на беспредметные действия установить процесс взаимодействия между двумя исполнителями или группой исполнителей. Люди, занятые на конвейере, ни на секунду не прекращая работы, обмениваются между собой отдельными репликами, вступают в общение. То же самое возможно в любом трудовом процессе, где логика действия постепенно автоматизируется и выполняется почти подсознательно.

Поскольку техника овладения беспредметными действиями помогает изучить природу простейших физических действий и восстанавливать их логику и последовательность, можно утверждать, что эти упражнения на развитие артистической

*Стр. 146*

техники являются вместе с тем важным звеном в овладении методом будущей работы над ролью. Они служат средством воспитания в актере определенных навыков, которые переносятся с элементарных физических действий на действия более сложные, насыщенные психологическим содержанием. Они укрепляют актера в правильном сценическом самочувствии, связанном с нормальной работой всех элементов его физической и духовной природы.

Упражнения эти помогают выработать более тонкие средства выразительности актера. Они требуют от исполнителя большой точности и наблюдательности, пристального внимания, тончайшей работы мышц,

прививают начинающему актеру вкус к профессиональной четкости и законченности сценического действия.

Из сказанного следует, что упражнения на беспредметные действия существуют не только для того, чтобы актер научился обращаться на сцене с воображаемыми объектами, хотя и эти навыки имеют большой практический смысл.

Трудно найти роль, в которой актеру не пришлось бы есть воображаемые кушанья, пить воображаемое вино или чай, зажигать мнимый костер или лампу, читать несуществующие тексты писем, условно писать и рисовать, не пользуясь ни чернилами, ни красками, чокаться пустыми бокалами, наполнять воображаемой водой ведра и кувшины, носить по сцене пустые чемоданы и другие предметы, лишенные веса, как тяжелые, орудовать бутафорскими мечами и кинжалами, как стальными, воспринимать пустые кастрюли из папье-маше, как наполненные и горячие, нюхать бумажные цветы, ловить воображаемых бабочек, шить воображаемыми нитками и т. п.

Не многие актеры умеют придать бутафорским вещам свойства реальных предметов, оживить их своим искусством. В большинстве случаев письма на сцене пишутся с молниеносной быстротой, причем их обычно суют в конверт, не давая чернилам просохнуть, телефоны набираются неполным

*Стр. 147*

номером, тяжелые чемоданы поднимаются, как пустые, при тостах так размахивают бокалами, что неизбежно выплеснется все вино, в драке герои-любовники без опасения хватаются за лезвие шпаги, деньги за покупку отдаются без счета, записки прочитываются одним махом, горячие предметы берутся голыми руками и т. п.

Большие актеры, руководимые чувством правды, всегда дорожили логикой простейших физических действий.

*Стр. 148*



## Глава 5 Актерское мастерство

### ВОПЛОЩЕНИЕ ОБРАЗА

В то время как вы, делая упражнения, сосредоточенно следите в вашей фантазии за жизнью создаваемого вами образа, вы замечаете, что тело ваше непроизвольно и еле заметно начинает двигаться, как бы принимая участие в процессе воображения. Такое же легкое движение вы ощущаете и в голосовых связках, когда вслушиваетесь в слова, произносимые вашим образом. Чем ярче видите и слышите вы его в вашей фантазии, тем сильнее реагирует ваше тело и голосовые связки. Это свидетельствует о вашем желании воплотить создание вашей творческой фантазии и указывает вам путь к простой, соответствующей актерской природе технике такого воплощения.

Предположим, работая над образом роли, вы достигли того, что ясно видите и слышите его в вашем воображении. Внешний и внутренний облик вашего героя стоит перед вами во всех деталях. Как следует вам приступить к его воплощению?

Было бы ошибкой, если бы вы захотели воплотить ваш образ сразу. Как бы тонко ни были развиты ваши чувства, тело и голос, они все же могут получить шок от слишком больших требований, внезапно предъявленных к ним. Они не будут в состоянии верно передать характер, созданный вашим воображением. Актеры слишком хорошо знакомы с такого рода шоком и часто ищут спасения от него в старых, избитых сценических привычках.

Если вы хотите идти верным и более легким путем — приступайте к воплощению вашего образа по частям. Вы видите его движения, слышите его речь, проникаете в его душевную жизнь. Из всего, что стоит перед вашим внутренним взором, вы выбираете одну черту: движение рук, походку, наклон головы, слово, фразу, взгляд, характерный

*Стр. 149*

жест, душевное состояние и т.п. и со вниманием изучаете эту черту в воображении. Затем вы воплощаете только ее одну, как бы имитируя созданное и проработанное вами в вашей фантазии. Теперь ваши тело, голос, чувства без излишнего напряжения или привычного клише (штампа) легко выполняют эту посильную для них задачу. После одной или нескольких попыток воплощения вы снова вглядываетесь в ваш образ, снова имитируете его и т.д. Вы повторяете этот процесс до тех пор, пока выбранная вами для воплощения деталь не станет близкой вам, пока вы не достигнете легкости в ее исполнении.

Переходя таким образом от одной черты к другой, прорабатывая и воплощая шаг за шагом вашу роль, вы приходите, наконец, к моменту, когда чувствуете, что весь образ живет в вас и вам уже нет больше надобности воплощать его по частям. Позднее вы всегда можете вернуться к описанному приему, если почувствуете, что в силу тех или иных причин отклонились от правильного пути.

При работе над воплощением роли вы можете пользоваться техникой вопросов и ответов, о которой я говорил выше. Вместо догадок или рассуждений о том, что следует сделать в данный момент изображаемому вами на сцене лицу, вы, задав ему вопрос, заставляете его тем самым сыграть перед вами сцену во многих вариациях и, сделав свой выбор, приступите к воплощению увиденного.

### **Характерность**

Нет нехарактерных ролей, как нет двух внешне и внутренне одинаковых людей. То, что различает их друг от друга, есть, говоря актерским языком, их характерность, как бы слабо ни была она выражена. Тот, кто неизменно изображает на сцене только самого себя, едва ли знает, какую творческую радость дает актеру перевоплощение, т. е. принятие на себя характерных особенностей другого лица. Радость эта будет для вас тем больше и совершеннее, чем яснее и проще сред-

*Стр. 150*

ства, при помощи которых вы усваиваете себе характерные особенности вашей роли.

Работая над ролью, вы совершаете два процесса: с одной стороны, вы приспособливаете образ роли к себе, с другой — себя к образу роли. Так вы сближаетесь с ним. И хотя есть предел, за который вы не можете перейти (ваши внутренние и внешние актерские данные определяют этот предел), вы все же можете достичь многого, если будете применять правильные средства.

Обычное разделение характерности на внутреннюю и внешнюю справедливо только отчасти. Вы не можете усвоить манеры внешнего поведения другого лица, не проникнув в его психологию, как не можете ие выразить внешне его внутренних особенностей. Всякая характерность есть всегда внешняя и внутренняя одновременно, лишь с большим уклоном в ту или другую сторону.

### **Воображаемое тело**

Работая над усвоением характерных черт роли, вы снова должны обратиться к силе своего воображения, для того чтобы быть в состоянии правдиво и в кратчайший срок вызвать необходимые превращения в самом себе. Представьте себе, что вам нужно изобразить на сцене человека, характерные черты которого вы определяете как лень, неповоротливость (душевную и телесную), медлительность и т.п. Тело его вы видите полным и неуклюжим, рост — низким, плечи и руки — опущенными и т.п. Вы создали этого человека в своей фантазии. Что делаете вы для того, чтобы воплотить его со всеми его душевными и телесными особенностями? Вы воображаете на месте вашего тела другое тело, то, которое вы создали для вашей роли. Оно не совпадает с вашим; оно ниже, полнее вашего, руки его, может быть, длиннее ваших, оно неспособно двигаться с такой быстротой и ловкостью, как ваше, и т.д. В этом

«новом теле» вы начинаете чувствовать себя другим человеком. Оно постепенно становится при-

*Стр. 151*

вычным и знакомым для вас, как ваше собственное. Вы учитесь ходить, говорить в соответствии с его формами. Эта увлекательная и легкая работа шаг за шагом приводит вас к тому, что вы свободно и правдиво начинаете действовать и говорить уже не как вы, но как изображаемое вами лицо. Причем воображаемое тело — это как продукт вашей творческой фантазии есть одновременно и душа и тело человека, которого вы готовитесь изобразить на сцене. В нем объединяется для вас и внутреннее начало и внешнее. Скоро вы по-новому переживете и ваше собственное, пронизанное новой психологией тело, и уже больше не будете нуждаться в воображаемом теле. Никогда рассудочный анализ не раскроет перед вами психологии роли с такой правдивостью, глубиной или юмором, как созданное вами воображаемое тело. Малейшее изменение, которое вы пожелаете сделать в нем, совершенствуя его, будет раскрывать перед вами новые душевные нюансы роли.

### **Представляемый центр**

Еще глубже и тоньше овладеете вы характерностью роли, если к созданному вами телу присоедините и представляемый центр. Этот центр, помещенный в груди, делает ваше тело гармоничным, приближая его к идеальному типу. Но как только вы хотя бы несколько переместите его из середины груди и прислушаетесь к новому ощущению, вы тотчас же заметите, что вместо идеального тела вы обладаете телом характерным. Соответственно изменится и ваша психология. Если вы, например, перенесете центр из груди в голову — мысль начнет играть характерную роль в вашем исполнении на сцене. Однако вы различным образом ощутите характерное участие мысли в вашей игре в зависимости от того, какую роль вы играете. Для Фауста, например, центр, помещенный в голове, придаст вашей игре характер мудрости, в роли же Вагнера, наоборот, он поможет вам изобразить фанатизм и узость мысли. В зависимости от

*Стр. 152*

особенностей роли будет меняться и ваше представление о центре, если вы дадите волю вашей творческой фантазии. Центр в голове Фауста вы можете, например, вообразить большим, сияющим и излучающим, в то время как центр в голове Вагиера — небольшим, напряженным и даже жестким. Вы можете поместить небольшой, похожий на кристалл центр в плечо или глаз для таких характеров, как Квазимодо или Тартюф. Мягкий, теплый, не слишком маленький, в области живота — для Фальстафа или сэра Тоби Бзлча. Хрупкий и прозрачный центр в коленях — для сэра Эндрю Эгьючика. Даже вне пределов тела можете вы вообразить центр. Для Гамлета, Просперо или Отелло, например, вы можете поместить его перед телом. Для Санчо Пансы — сзади, пониже спины, и т.п.

Найдя воображаемое тело и центр и вжившись в них, вы заметите, что они становятся подвижными и способными меняться в зависимости от сценического положения. Вы заметите, что не только вы играете созданными вами телом и центром, но и они играют вами, вызывая новые душевные и телесные нюансы в вашем исполнении.

Возьмите пример. Вы готовите роль Дон Кихота. Ваше воображение давно уже нарисовало вам его внешний и внутренний облик. Теперь вы ищете для него тело и центр. Видите ли вы его влюбленным и тихим, или он является вам строгим, закованным в латы, верхом на тощем коне, в душной пустыне, или в бою, или за книгами в минуты страстных мечтаний о шлеме Мамбрена — вы знаете: тело его — прямое, худое, тонкое, нежное. Центр -г- сияющий, маленький, беспокойный, горячий — вращается высоко-высоко над его головой. Вы вошли в это тело и поместили центр над своей головой. «Ты стоишь на страже оружия», — говорите вы Рыцарю Печального образа (т. е. себе самому). «Шорох - враг приближается!..» Послушный вашему приказу, рыцарь в шлеме и в латах (вы сами) приходит в движение: его плечи упали, длинные руки повисли и пальцы по-детски

*Стр. 153*

раскрылись. Шея, худая и длинная, как у испуганной птицы, хочет поднять беспокойную голову к центру, но центр уходит все выше, вращаясь и искривляясь. Чем упорнее тянется вверх худая фигура, тем больше гнутся в коленях старые слабые ноги. Сбитые в сторону латы носков на веревках звякают тихо... рыцарь крадется. «Теперь — нападай!» Все изменилось! В мгновение ока центр падает вниз и застывает в верхней части груди, опирая дыхание! Плечи взлетают, рыцарь сутулится, ноги становятся длинными, тонкими. Пика направлена во тьму, в пустоту... Прыжок на врага, и центр, теперь маленький, темный, как мяч на резинке, летает вправо и влево, вперед и назад. Вслед за ним мечется рыцарь, то пригибаясь всем телом к земле, ширясь в плечах, то на мгновение худея и устремляясь вверх на цыпочках...

Так, забавляясь, вы незаметно вживаетесь в роль, в ее характерные особенности, все время оставаясь в сфере творческой фантазии. Ваша работа легка и артистична. Вы все больше и больше отходите от грубости и тяжести плоского натурализма с его требованиями «точности, как в жизни».

Представьте себе какое-нибудь воображаемое тело с центром в том же пространстве, где находится ваше собственное тело. Начните двигаться, говорить и выполнять простые действия, стараясь вжиться в характер, возникший от случайно взятых вами тела и центра. Проработайте этот характер так, как будто бы вы готовили роль. Возвращайтесь к нему в течение нескольких дней, совершенствуя и детализируя его.

Создайте другой такой же случайный характер. Начните вносить легкие изменения в воображаемое тело.

Меняйте характер центра, представляя его себе, например, большим, маленьким, сжимающимся, расширяющимся, удаляющимся, приближающимся,

излучающим, светлым, темным, тяжелым, легким, жестким, мягким, теплым, холодным и т.п. Следите, какие изменения возникают в характере от перемен, производимых вами в теле и центре.

#### *Стр. 154*

Выберите характер из пьесы или литературы и найдите для него воображаемое тело и центр. Упражняйтесь в разработке и усвоении их.

Когда вы почувствуете некоторую уверенность и легкость при выполнении предыдущих упражнений — поставьте себе задачу: в кратчайший срок (в несколько минут) создать и разработать в деталях характер, исходя из случайно взятых вами тела и центра. Постарайтесь в этот же короткий промежуток времени выработать также и манеру речи созданного вами лица. Затем, после упражнений, попробуйте представить себе его биографию и образ жизни.

### **Восприимчивость**

Участники упражнения должны начать с того, чтобы сказать себе: «Мы представляем из себя группу, мы здесь, мы вместе». Затем каждый из членов группы должен постараться осознать индивидуальное присутствие каждого другого члена группы так же, как и свое присутствие среди них. Творческий коллектив состоит из индивидуальностей. Он не должен превращаться в массу, поглощающую в себе отдельные личности. Поэтому каждый участвующий в упражнении должен быть в состоянии, преодолев общее представление: «мы», сказать себе: «ОН, и ОН, и ОН, и Я».

Без сентиментальности и излишней чувствительности каждый член группы делает внутреннее усилие открыться своим партнерам. Это значит: быть готовым воспринять впечатление, даже самое тонкое, от каждого присутствующего в каждый данный момент и быть в состоянии гармонично реагировать на него.

Когда таким образом установился некоторый контакт между участниками упражнения, они выбирают ряд определенных простых действий для последовательного их выполнения. Действия эти могут быть, например, такими:

1. спокойно ходить по комнате;
2. бегать;

#### *Стр. 155*

3. стоять неподвижно;
4. сидеть на стульях;
5. разойтись и встать вдоль стен;
6. сойтись в центре комнаты; и т.п.

Внутренне открывшись друг другу, каждый из участников старается угадать, какое из намеченных действий группа хочет выполнить в данный момент. Не условливаясь предварительно о порядке их выполнения, группа переходит от одного действия к другому. Стремление угадать желание группы

развивает тонкость восприятия участников по отношению друг к другу. Желание угадать не исключает, разумеется, возможности непосредственного наблюдения участниками друг друга. Смысл упражнения именно и заключается в том, чтобы повысить наблюдательность и восприимчивость актера по отношению к партнерам на сцене.

Проделайте ряд этюдов-импровизаций. Например: конец многолюдного собрания. Председатель произносит несколько фраз своей заключительной речи и объявляет собрание закрытым. То, как он делает это, дает тон всей последующей импровизации. Своим поведением и манерой речи он как бы диктует «музыкальную тональность», объединяя в ней всех участников упражнения. Вспыхнет ли горячий спор, погрузятся ли члены собрания в задумчивость, выкажут ли они удовлетворение или раздражение, создастся ли тяжелая, напряженная или, наоборот, радостная, приподнятая атмосфера, начнут ли члены собрания расходиться или захотят остаться и продолжать беседу и т.п., будет зависеть от того, что сумеют «услышать» участники упражнения в тоне, данном им председателем. (Подобные же упражнения могут быть построены и для двух лиц.) Выберите тему для импровизации и определите только в общих чертах, например: фабрика, семейный праздник, сборы в дорогу, скандал в ресторане и т.п. Вначале импровизация, по всей вероятности, окажется несколько хаотичной. Но участники снова повторяют ее, не обсуждая, пока их усилия угадать и поддержать твор

*Стр. 156*

ческое намерение партнеров не превратят импровизацию в стройный этюд с ясно выраженным содержанием и четкой последовательностью событий. Постепенно группа может перейти к более сложным темам, например: паника в театре, взрыв на химическом заводе, битва, карнавал, возбужденная толпа и т.п. Путем многократного повторения и такие импровизации должны быть доведены до степени хорошо репетированных сцен.

### **Активность**

Большую ошибку делают актеры, предполагая, что они могут появляться на сцене (или на репетиции) с той степенью активности, которая знакома им в их повседневной жизни. Желая быть «натуральными», они переносят на сцену вместе с повседневностью и эту пониженную активность. Повседневная жизнь, перенесенная на сцену, производит то же впечатление, что и статуя в нормальный рост, поставленная на высокую колонну. Как статуя, поставленная на высокую колонну, теряет для наблюдателя свою натуральную величину, так и актер теряет для зрителя свою натуральную активность, перенося ее на сцену.

Инстинктивно чувствуя необходимость повышенной активности, большинство актеров, играя, прибегают к так называемому нажиму. Но эта ложная активность не достигает цели. Она отталкивает публику и парализует творческие силы актера. Она всегда локализуется в отдельных частях нашего тела (в руках, ногах, шее, голосовых связках и т.п.), сжимает их конвульсивно,

образовывает скверные театральные привычки (штампы) и разъединяет актера с партнерами на сцене. Здоровая же активность, наоборот, наполняет собой все душевное и телесное существо актера, освобождает его, делает сильным, способным к излучениям и помогает установить контакт с партнерами. Она вызывает новые, неожиданные средства выразительности на сцене и ощущается актером как постоянное желание творчества.

*Стр. 157*

Разделите чертой вашу комнату на две части. Пусть эта черта будет «порогом» сцены. Приближайтесь к «порогу» с намерением повысить степень вашей активности, как только вы переступите за него. Сделайте внутреннее усилие поднять волевою волну снизу, из области ног, вверх, к области груди, и держите ее там. Делайте это упражнение много раз.

Следите, чтобы активность не переходила в физическое, мускульное напряжение. При правильно выполненном упражнении вы почувствуете ваше существо как бы расширившимся и увеличившимся. При мускульном напряжении, напротив, вы переживете род сжатия, уменьшения вашего существа.

Переступив «порог», начните излучать вашу активность из груди, затем из вытянутых рук и, наконец, из всего вашего существа. Посылайте излучения в различных направлениях.

Излучайте активность, придавая ей определенную окраску.

Перейдите постепенно к несложным импровизациям. Старайтесь делать их, сохраняя активность и излучение.

Групповое упражнение: один за другим участники входят на сцену, переходя намеченную линию «порога». Каждый из входящих вносит с собой повышенную активность. Он излучает ее в пространство вокруг себя. То же делают и остальные. Активность накапливается, насыщая пространство (так, по крайней мере, должны представлять себе участники упражнения). Сойдясь, они начинают делать импровизацию, пользуясь как своей внутренней активностью, так и активностью, накопленной в пространстве вокруг них.

Цель упражнения достигнута, когда участники его могут сказать себе: «Активность имеет объединяющую силу. Она помогает вступать в общение с партнерами и побуждает к коллективному творчеству».

Возьмите себе за правило не начинать репетиции или спектакля, не перейдя внутренне «порога» сцены.

*Стр. 158*

## **Стиль**

Не только потому должен актер стремиться пробудить в себе чувство стиля, что профессиональная работа сталкивает его с разными эпохами. Это само собой. Но и потому еще, что стиль, так же как способность коллективной импровизации, восприимчивость к творческим импульсам других и правильная активность, обладает объединяющей силой, помогающей актеру сливаться с

коллективом. Актеру недостаточно быть знатоком существующих стилей. Он должен быть в состоянии жить, двигаться, говорить и общаться с партнерами в определенном стиле. Он должен пробудить в себе живое чувство стиля.

Участники выбирают тему, например: печаль, мщение, победа, экстаз, благоговение и т.п. и затем на выбранную тему строят ряд пластических групп в разных стилях. В качестве стилей они берут сначала трагедию, драму, комедию, водевиль и клоунаду.

Упражнение производится следующим образом: медленно, с разных концов комнаты, наблюдая друг за другом, участники сходятся одновременно к центру, где должна быть образована группа. Каждый стремится найти для себя позу, которая гармонировала бы с темой, с позами других и была бы подсказана выбранным для упражнения стилем.

Постепенно группа образовывается сама собой. Участники должны осознать гармонизирующую и объединяющую силу стиля.

Проделав таким образом одну и ту же тему последовательно в различных стилях, образовывая каждый раз новые группы, участники выбирают другую тему и также проводят ее через все стили.

### ***Вариации упражнения:***

1. Участники сходятся к центру комнаты один за другим. Первый вошедший, найдя позу, соответствующую теме и стилю, ждет, пока к нему последовательно присоединятся остальные.

### ***Стр. 159***

1. *После того как группа сформировалась и движение в ней прекратилось, участники снова начинают двигаться, стараясь и в движении сохранить найденные гармонию, стиль и характер, продиктованные темой.*
2. *В разных местах комнаты одновременно образуются две или три группы. Каждая из них должна гармонировать с другими. Темы для каждой группы могут быть разными, но стиль для всех один.*
3. *Тема и стиль для образования группы (или групп) диктуются музыкальным отрывком или атмосферой. В последнем случае предварительно создается атмосфера.*
4. *Создав и зафиксировав группу, участники переплавляют ее в другой стиль (например: экстаз в стиле драмы переплавляется в экстаз в стиле комедии, водевиля и т.п.). Они стремятся достигнуть этого минимальными внешними средствами: каждый участник, по возможности сохраняя свою первоначальную позу, доверившись чувству стиля, старается придать ей другой характер.*

Делая упражнение на пластические группы, старайтесь избегать танцевальных и так называемых пластических движений и поз, так же как и стилизации, заменяя их движениями, подобными психологическому жесту. Стилизация достигается внешними средствами, комбинирующей способностью рассудка, в то время как стиль рождается из глубин творческой души.



Группы становятся разнообразнее, пластичнее и живописнее, если упражнения производятся на станках, подмостках и лестницах, расположенных на полу.

Перейдите к простым (групповым или индивидуальным) импровизациям. Делайте их в разных стилях. Стиль в этом случае определяйте автором (например: Гоголь, Достоевский, Толстой, Чехов, Шекспир, Метерлинк, Ибсен, Мольер и т.д.).

Представляйте себя одетым в различные костюмы, например: греческая тога, латы средневекового рыцаря, современный бальный туалет, лохмотья нищего и т.п. Двигайтесь и говорите в гармонии с воображаемым костюмом. Костюм даст

*Стр. 160*

вам чувство стиля. Для групповых упражнений (импровизаций или пластических групп) все участники «надевают» однородные костюмы.

К воображаемым костюмам через некоторое время прибавьте воображаемые декорации того же стиля.

### ***ТВОРЧЕСКАЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ***

Если актер хочет усвоить технику своего искусства, он должен решиться на долгий и тяжелый труд; наградой за него будут: встреча с его собственной индивидуальностью и право творить по вдохновению.

#### **Общая характеристика**

Здесь будет уместным сказать несколько слов о том, что называется творческой индивидуальностью художника. Даже краткое знакомство с некоторыми из основных ее свойств может оказаться полезным для актера, ищущего пути к свободному проявлению своей творческой сущности на сцене.

Если вы предложите двум в равной мере талантливым пейзажистам изобразить один и тот же ландшафт с непременным условием передать его с возможной точностью, вы в результате их творческой работы получите два различных пейзажа. Произойдет это потому, что каждый из них изобразит вам свое индивидуальное восприятие пейзажа, так сказать, пейзаж внутренний, а не внешний. Один из них, может быть, передаст вам атмосферу пейзажа, красоту его линий и форм, другой увидит и передаст силу контрастов, изобразит игру света и теней и т.п. Один и тот же пейзаж послужит им предлогом для проявления их индивидуальностей, причем картины их будут свидетельствовать о различии этих индивидуальностей.

Творческая индивидуальность каждого художника всегда стремится выразить одну основную идею, проходящую как лейтмотив через все его произведения. То же следует сказать и об индивидуальности актера.

*Стр. 161*

Как часто мы слышим, например, что существует только один Гамлет, тот, которого создал Шекспир. А кто дерзнет сказать, что он знает, каков был

Гамлет в воображении самого Шекспира? «Шекспировский» Гамлет — миф. В действительности существуют и должны существовать столько различных Гамлетов, сколько талантливых, вдохновенных актеров изобразят нам его на сцене. Творческая индивидуальность каждого из них изобразит нам своего, в своем роде единственного Гамлета. Со всей скромностью, но и со всей смелостью должен актер, если он хочет быть артистом на сцене, искать свой собственный подход к изображаемым им ролям. Но для этого он должен постараться вскрыть в себе свою индивидуальность и научиться прислушиваться к ее голосу.

### **Переживание творческой индивидуальности \***

Теперь спросим себя: как переживается актером его творческая индивидуальность в минуты вдохновения? В нашей обыденной повседневной жизни мы говорим о самих себе — «я»: «я хочу, я чувствую, я думаю». Это наше «я» мы отождествляем с нашим телом, привычками, образом жизни, семейным и социальным положением и т.д. Но таково ли «я» художника, находящегося в творческом состоянии? Вспомните самого себя в счастливые минуты пребывания на сцене. Что происходит с нашим обыденным «я»? Оно меркнет, уходит на второй план, и на его место выступает другое, более высокое «я». Вы, прежде всего, чувствуете его как душевную силу, и притом силу иного порядка, чем та, которую вы знаете в обыденной жизни. Она пронизывает все ваше существо, излучается из вас в ваше окружение, заполняя собой сцену и зрительный зал. Она связывает вас с публикой и передает ей ваши творческие идеи и переживания. Вы чувствуете: сила эта связана и с вашим телом, но иначе, чем сила обыденного «я». Свободно излучаясь вовне, она почти не напрягает ни мускулов, ни нервов вашей физической

*Стр. 162*

организации, делая вместе с тем ваше тело гибким, эстетичным и чутким ко всем душевным волнениям. Тело становится послушным проводником и выразителем ваших художественных импульсов.

### **Три сознания**

Значительные изменения происходят и в вашем сознании. Оно расширяется и обогащается. Вы начинаете различать в себе как бы три отдельных, до известной степени самостоятельных существа, три различных сознания. Каждое из них имеет определенный характер и свои задачи в творческом процессе.

Материалом, которым вы пользуетесь для воплощения ваших художественных образов, являетесь вы же сами, с вашими душевными волнениями, с вашим телом, голосом и способностью движения. Однако «материалом» вы становитесь только тогда, когда вами овладевает творческий импульс, т. е. когда ваше высшее «я» пробуждается к деятельности. Оно овладевает «материалом» и пользуется им как средством для воплощения

своего творческого замысла. При этом вы находитесь в том же отношении к своему материалу, как и всякий другой художник к своему. Как живописец, например, находится вне материала, которым он пользуется для воплощения своих образов, так и вы, как актер, находитесь в известном смысле вне вашего тела и вне творческих эмоций, когда вы играете, охваченный вдохновением. Вы находитесь над самим собой. Ваше высшее «я» руководит живым «материалом». Оно вызывает и гасит творческие чувства и желания, двигает вашим телом, говорит вашим голосом и т.д. В минуты творческого вдохновения оно становится вашим вторым сознанием наряду с обыденным, повседневным.

Но к чему же сводится роль вашего повседневного сознания в такие минуты? К тому только, чтобы следить за правильным выполнением всего, что должно быть произведено на сцене: установленные режиссером мизансцены,

*Стр. 163*

найденный на репетициях психологический рисунок роли, композиция отдельных сцен и всего спектакля и т.д. не должны быть нигде нарушены. Словом, наряду с вдохновением, исходящим от высшего «я», должен быть сохранен и здравый смысл низшего «я».

Если бы здравый смысл вашего обыденного сознания перестал оберегать найденную и зафиксированную ранее форму, ваше вдохновение могло бы разбить ее, сделать вашу игру хаотичной, и вы, потеряв самообладание на сцене, подверглись бы риску выйти за пределы не только вашей роли, но и всего спектакля. Нередко старые русские актеры на провинциальных сценах, увлекаясь идеалом «вдохновенной игры», ломали мебель на сцене, «не помня себя», душили своих партнеров и, не будучи в состоянии обуздать своих «переживаний», рыдали в антрактах и пили после спектакля, сжигаемые огнем «вдохновения». В этом было много романтики, и иногда, вопреки здравому смыслу, все-таки хочется пожалеть о том, что эта романтика исчезла бесследно.

С другой стороны, если вы, сохраняя найденную форму, выступите перед публикой без вдохновляющего вас вашего второго сознания, если вы захотите руководиться только здравым смыслом, ваша игра останется мертвой и холодной. Современные актеры, в противоположность старым, «вдохновенным», нашли оправдание своей безжизненной игре: они называли ее «игрой на технике». Но об этой игре, когда она исчезнет со сцены, едва ли придется пожалеть.

Таковы два различных сознания, которые вы переживаете в моменты вдохновенной игры на сцене. Но где же третье сознание? Кому принадлежит оно? Созданный вами сценический образ есть носитель этого третьего сознания.

## **Переживания на сцене нереальны**

Вы создали новую «душу», носительницу третьего сознания. Рассмотрите ее поближе. Сравните ее с вашей собственной душой, поскольку вы знаете ее в вашей обыденной

*Стр. 164*

жизни. В чем разница? Все чувства, желания, все переживания I вашего сценического образа, как бы сильны они ни были,

все они — нереальны. Не должны быть реальны. Ваши слезы и смех, ваше горе и радость на сцене, как бы искренни и глубоки они ни были, никогда не станут частью вашей повседневной душевной жизни. Они безличны, очищены от всего эгоистического. Откуда приходят эти нереальные, чистые творческие чувства? Они даруются вам вашей творческой индивидуальностью. Рождаясь в этом мире, вы уже приносите с собой известные способности, склонности, характерные особенности, тот или иной темперамент, так же как все ваши индивидуальные черты. Но не только они одни проявляются в вашем творчестве. Все, что вы пережили в течение вашей жизни, все, что вы наблюдали, видели, что радовало ваш взор, что вы любили или ненавидели, от чего страдали, к чему горячо и пламенно стремилась ваша душа, все, чего вы достигли или что навсегда осталось для вас мечтой и идеалом, — все это уходит в так называемые подсознательные глубины вашего «я». Там оно очищается от всепронизывающего эгоизма вашей обыденной жизни, вашего низшего сознания и преобразуется в материал, из которого ваша творческая индивидуальность строит душу сценического образа. В минуты вдохновения вы получаете как дар ваши забытые чувства в новом, преображенном виде. Так возникает ваше третье сознание — душа сценического образа. Попытки актеров использовать на сцене их непроработанные, еще не забытые личные чувства приводят к печальным результатам: сценический образ становится неэстетичным, быстро превращается в клише и не заключает в себе ничего нового, оригинального, никакого индивидуального откровения.

I

### **Чувства становятся сочувствием**

Но помимо того, что ваши творческие чувства нереальны, они обладают еще одной характерной особенностью: из чувств они становятся сочувствием. Оно-то и строит «душу»

*Стр. 165*

сценического образа. Ваше высшее «я» сочувствует созданному им же самим сценическому образу. Художник в вас страдает за Гамлета, плачет о печальном конце Джульетты, смеется над выходками Фальстафа. Но сам он остается в стороне от них как творец и наблюдатель, свободный от всего личного. И его сострадание, сорадость, солюбовь, его смех и слезы передаются зрителю как смех, слезы, боль, радость и любовь вашего сценического образа, как его душа. Сочувствие вашего высшего «я» Отелло так велико и интенсивно, что оно

становится отдельным, самостоятельным, третьим сознанием в вас. Рождается новое, иллюзорное существо, и ваше высшее «я» говорит: «Это — Отелло, это — Гамлет, это — Фальстаф».

Актер ошибается, полагая, что он может сыграть роль при помощи своих личных чувств. Он не всегда отдает себе отчет в том, что его личные чувства говорят ему только о нем самом и ничего не могут сказать о его роли. Только сочувствие способно проникнуть в чужую душу. Даже в обыденной жизни вы могли заметить, что вы действительно проникаете в душу другого человека только тогда, когда возбуждено ваше сочувствие. То же самое происходит и в моменты творческого состояния.

### **Видеть себя со стороны**

Если вы хотите в полной мере освободить ваши творческие силы, вы можете помочь себе в этом, последовав простому практическому совету. Заключается он в том, чтобы выработать в себе способность до некоторой степени смотреть на себя самого в жизни со стороны, объективно, как на постороннего. (Речь идет, разумеется, не о наблюдении себя в зеркале, не о позировании перед ним или перед другими людьми, как это часто делают современные актеры.) Такая способность в значительной степени раскрепостит ваше творческое «я», и оно все чаще и чаще будет дарить вам минуты вдохновения.

*Стр. 166*

### **Социальное значение высшего «я»**

Ваше пробужденное «я» является не только творцом сценического образа, но и зрителем. Находясь одновременно по обе стороны рампы, оно следит за переживаниями зрителя, разделяя с ним его восторги, волнения и разочарования. Больше того: оно обладает способностью предвидеть реакцию зрителя на то, что произойдет на сцене в следующий момент. Оно знает наперед, что удовлетворит зрителя, что разочарует его, что воспламенит или оставит его холодным. Для актера с пробужденным «я», с развитой творческой индивидуальностью, зрительный зал является живым связующим звеном между ним и художественными запросами современного зрителя. Благодаря этой особенности своей творческой индивидуальности актер становится способным отличать истинные нужды современного ему общества от требований дурного вкуса толпы. Прислушиваясь к голосу, доходящему к нему из зрительного зала, он постепенно научается чувствовать себя участником социальной жизни и соответственно этому давать направление своей профессиональной работе.

Путем соответствующих упражнений вы можете помочь пробуждению социального чувства вашей творческой индивидуальности.

Представьте себе, что вы смотрите спектакль из зрительного зала. Пьеса, которую разыгрывают перед вами, должна быть хорошо знакома вам.

Зрительный зал наполнен публикой, пришедшей с улицы. Это — публика сегодняшнего дня. Сидя вместе с ней в зале, вы наблюдаете в вашем воображении ее реакцию на то, что происходит на сцене. Вы стараетесь понять, что удовлетворяет эту публику с улицы, что оставляет ее равнодушной, что кажется ей правдивым, что — фальшивым как в игре актеров, так и в самой пьесе. Поставьте перед собой ряд конкретных вопросов и постарайтесь ответить на них на основании того, что вы переживаете вместе с публикой: зачем нужна эта пьеса в наше время?

*Стр. 167*

Какую общественную миссию она выполняет? Что извлечет эта публика из этой пьесы? Какие мысли, чувства и желания может такая пьеса и такая игра актеров возбудить в современной публике? Сделает ли эта пьеса и этот спектакль современного зрителя более чутким и восприимчивым к событиям современной жизни? Вызовут ли они в душе зрителя моральные чувства, или воздействие их ограничится только удовольствием?

Может быть, спектакль возбудит только низшие чувства зрителя? Какого качества юмор пробудит он в его душе?

Попробуйте теперь, все еще оставаясь в зрительном зале, но уже как режиссер, внести некоторые изменения в трактовку пьесы, ролей и в игру актеров, ища лучшего воздействия на вашу воображаемую публику.

Затем постарайтесь проследить, как покинет публика театр после окончания спектакля. Что ценного унесет она с собой? Изменится ли отчасти ее взгляд на жизнь? Будет ли впечатление от спектакля отрицательным или положительным? И т.д.

Перейдите к следующей, более тонкой форме того же упражнения. Представьте себе тот же спектакль перед зрительным залом, наполненным специальной публикой: профессорами университета, учителями или студентами, рабочими, актерами, докторами или политическими деятелями и дипломатами, представителями провинции или обитателями столицы, коммерсантами или крестьянами, иностранцами, принадлежащими к различным странам, классам и профессиям, понимающими или не понимающими язык, на котором говорят актеры на сцене; наполните зрительный зал детьми и т.д., и т.п. Постарайтесь угадать реакцию и этой специфически подобранной публики.

Такие упражнения помимо удовлетворения, которое они могут дать вам, разовьют в нас постепенно новый орган для восприятия социальной жизни, и этот орган будет частью сложного духовного организма вашего высшего «я», вашей

*Стр. 168*

творческой индивидуальности, поскольку она проявляется в вашей профессии.

### ***ИМПРОВИЗАЦИЯ***

Усвоить психологию импровизирующего актера — значит найти себя как художника.

Все, что в игре актера принимает застывшую, неподвижную форму, уводит его от самой сущности его профессии — импровизации.

Импровизирующий актер пользуется темой, текстом, характером действующего лица, данными ему автором, как предлогом для свободного проявления своей творческой индивидуальности. Его психология существенно отличается от психологии актера, не способного к импровизации на сцене. В то время как последний педантически держится за найденные им однажды удачные приемы игры, за ремарки автора, стремится к точному повторению указанных ему мизансцен и полагает главной своей задачей произнесение текста, данного ему автором, импровизирующий актер чувствует себя гораздо независимее. Сколько бы раз он ни исполнял одну и ту же роль, он всегда находит новые нюансы для своей игры в каждый момент своего пребывания на сцене.

Путем соответствующих упражнений вы можете усвоить себе психологию и технику актера-импровизатора.

Наметьте исходный и заключительный моменты для своей импровизации. Они должны быть точны и просты. Например: в начале вы быстро встаете с места и твердо произносите «Да!». В конце вы безвольно опускаетесь на стул и говорите «Нет!». Всю среднюю часть, весь переход от исходного момента к заключительному вы импровизируете. Не придумывайте заранее оправданий вашим действиям, не берите никакой определенной темы, но, отдавшись впечатлению от вашего же собственного движения и слова (исходный момент), свободно, с доверием к себе начните играть то, что подскажет вам ваше

*Стр. 169*

подсознание. Пусть каждый последующий момент будет психологическим следствием предыдущего. Так, не имея заранее намеченной темы, вы продолжаете импровизировать, продвигаясь от начала к намеченному вами концу. Все, что вы делаете при этом, приходит целиком из области вашего творческого подсознания и является неожиданностью для вас самого. Это чистая форма импровизации. В эту минуту вы — актер в настоящем смысле этого слова. Импровизируя таким образом, вы проходите целую гамму разнообразных чувств, настроений и волевых импульсов. Вы знакомитесь с богатствами вашей собственной актерской души, о которых вы, возможно, не подозревали раньше. Ваше воображение пробуждается, и вы, может быть, создаете неожиданный и новый для вас образ. Вы чувствуете, как освобождается в вас истинный художник: актер-импровизатор.

Но вы не блуждаете бесцельно; вами руководит заключительный момент импровизации.

Он направляет вашу игру, не связывая ни ваших действий, ни вашей фантазии. Вы импровизируете свободно, но не бесцельно.

Упражняйтесь таким образом до тех пор, пока ваша душа не разовьет полного доверия к самой себе. Пока вам не станет чуждой мысль: «Что же я

буду делать без темы и слов, данных мне автором?» При импровизации ваше творческое подсознание (не рассудок) заменяет вам автора.

Затем перейдите к упражнению, где вы кроме заранее намеченных начала и конца берете еще и определенную основу для вашей импровизации. Такой основой могут быть, например: легкость, форма, красота («эстетическая совесть»), завершенность, атмосфера, психологический жест, характерность (воображаемые тело и центр), излучение и т.п. Даже определенный род движений может быть основой для вашей импровизации, например: формирующие, плавные, реющие или излучающие движения. Не берите вначале больше одной основы.

*Стр. 110*

Для групповых импровизаций принцип построения и проведения их остается тем же самым. Различие заключается только в том, что каждый из импровизирующих считается с игрой своих партнеров (реагируя на нее не рассудочно, но так же непосредственно, как на свою собственную игру при индивидуальной импровизации). Начальный и исходный моменты при групповых упражнениях должны сохранять такую же простоту, как и при индивидуальных. Например: начало — автор читает собравшимся у него коллегам свое новое произведение. Конец — все расходятся, прощаясь друг с другом и с автором. Или: начало — ночь, полустанок железной дороги. Скучающие пассажиры ждут прибытия поезда. Конец — звонок возвещает приближение поезда. Успевшие перезнакомиться путешественники, спешно собрав свой багаж, направляются к выходу, ведущему на перрон, и т.п.

Не усложняйте ничем ваших упражнений. Чем они проще, тем скорее и вернее они приведут вас к цели.

Способность импровизировать слова не есть актерская способность, и не следует отвлекать свое внимание подыскиванием наилучших слов. Смысл упражнения не пострадает от неудачно подобранных фраз и выражений.

Слишком длинные импровизации могут вызвать ненужные, затемняющие смысл упражнения затруднения, как, например: рассудочное увлечение счастливо возникшим диалогом, одностороннее развитие внезапно осознанной темы, доминирование одного участника над другими и т.п. Нежелательные явления подобного рода почти отсутствуют в коротких импровизациях.

### **Импровизация как способ репетиций**

Теперь представьте себе, что между исходным и заключительным моментами вы установили еще один переходный момент в середине. Ничего не изменится для вас от этого в процессе импровизации. Вы свободно пройдете через средний момент и направитесь к заключительному. Представьте

*Стр. 111*

себе теперь, что вы установили много таких моментов и что вы переходите от одного к другому. Что напомнит вам такое упражнение? Разве не то же делаете вы, репетируя или играя пьесу, написанную автором? Разница



заключается только в том, что, приступая к работе над готовой пьесой обычным путем, вы забываете себя как импровизатора и предполагаете бессознательно, что автор уже сделал за вас всю творческую (импровизационную) работу и вам остается только в точности выполнить его указания. Вы снижаете значение своего творческого процесса, сводя его на степень второстепенного. Но если вы устраните эту чисто психологическую ошибку и разовьете путем упражнений свою способность импровизации, вы скоро придете к убеждению, что театральное искусство есть непрерывная импровизация, что нет такого момента на сцене, когда вы, как актер, были бы лишены возможности импровизировать. Едва ли следует упоминать о том, что импровизация не должна переходить в произвол актера на сцене. Актер не должен искажать ни текста автора, ни мизансцен режиссера. Без них его импровизация не имела бы основы. Свобода импровизирующего актера выражается в том, как он произносит слова автора, как следует мизансценам режиссера, как нюансирует интерпретацию роли, найденную в период репетиций. Опыт показывает: чем бережливее относится актер к общей композиции спектакля, тем свободнее он чувствует себя как импровизатор.

Импровизация может быть одним из способов репетирования. Вы выбираете сцену, с которой хотите начать ваши репетиции. Если сцена длинна, вы берете небольшую часть ее и, установив, по автору, начало и конец, вместе с партнерами начинаете импровизировать. В этом случае вами руководит и направляет ваши действия не только конец, как в предложенном выше упражнении, но и содержание сцены, тема, которую дает вам автор. Прodelав несколько раз такую импровизацию, вы прибавляете к исходному и

*Стр. 112*

заключительному моментам один или два момента для средней части импровизации, также заимствуя их из сцены, над которой вы работаете. Автор дает вам для этого и текст, и психологический рисунок. Постепенно, все больше заполняя пробелы между намеченными вами моментами, вы, не теряя психологии импровизирующего актера, будете в состоянии легко провести всю сцену так, как она написана автором. Но вы будете переживать все, что вы делаете на сцене, как ваше собственное творение. Написанная автором пьеса будет предлогом к вашему творчеству. Она даст вам направление, вдохновит вас, но не лишит самостоятельности: во всем оставаясь верным авторскому замыслу, вы вместе с тем в полной мере будете его сотворцом.

Усвоив таким образом сцену, вы берете теперь одну за другой различные основы для вашей репетиции-импровизации (легкость, форма, излучение, атмосфера, характерность, психологический жест, игра с окраской и т.п.). Это избавит вас от манеры репетирования вообще, бесцельно, что задерживает обычно как рост отдельных ролей, так и всего спектакля в целом. Кроме того, вы скоро заметите, что, взяв ту или иную основу для репетиции, вы благодаря ее воздействию на вас пробудите в вашей душе больше, чем могли бы ожидать

от нее. Она действует как ключ, отпирающий не одну только, но многие двери, ведущие в тайники вашего творческого подсознания.

### **«Я» как импровизатор**

Создавая сценический образ и одновременно наблюдая его со стороны, ваша творческая индивидуальность часто сама поражается своим находкам. Все, что вы делаете на сцене, ново и неожиданно для вас самих, потому что ваше высшее «я» всегда импровизирует. Оно не хочет, да и не может пользоваться старыми театральными привычками и клише. Они появляются в вашей игре только тогда, когда ваше обыденное «я» переступает положенные ему границы

*Стр. 113*

здорового смысла и пытается принять активное участие в творческом процессе. И здесь вы можете прийти себе на помощь, развивая путем простых упражнений свою изобразительность и оригинальность.

Возьмите простое действие, например: убрать комнату, накрыть на стол, найти затерянный предмет и т.д. Повторите это действие десять-двадцать раз, не повторив при этом ни одного движения, ни одного положения, уже использованных вами. Это упражнение пробудит в вас уверенность в себе, изобретательность и, что важнее всего, нелюбовь к избитым сценическим клише, которые больше, чем что-либо другое, способны убить живое проявление творческих сил актера.

Выберите отрывок из роли, уже игранной вами раньше (или приготовьте отрывок заново), и представьте себе, что этот отрывок исполняете не вы, но другой актер, хорошо вам известный как художник, актер, игру которого вы легко можете вообразить. Затем таким же образом представьте себе игру другого актера и постарайтесь, сравнивая ваши впечатления от их игры, почувствовать, в чем выражается различие их индивидуальностей. Прodelайте тот же опыт с целым рядом хорошо знакомых вам актеров.

В заключение постарайтесь увидеть в вашем воображении себя самого исполняющим тот же отрывок. Когда перед вами выступят характерные особенности вашего исполнения той же роли и вы сравните их с исполнением других актеров — вы переживете нечто, что можно назвать интимной встречей с вашей собственной индивидуальностью.

Не анализируйте рассудочно впечатления, полученные вами от вашей собственной игры. Ограничьтесь общим переживанием «встречи» с самим собой.

### **Развитие артистической смелости и непосредственности**

Процесс творчества контролируется чувством правды артиста. Чем тоньше и совершеннее ощущение правды, тем

*Стр. 114*

взыскательнее он к себе, тем больших результатов достигает в искусстве. Чувство правды — важнейшее свойство артистического дарования.

Но как бы ни были высоки требования актера к самому себе и своему искусству, он должен примириться с мыслью, что нельзя всю роль от начала до конца провести на одном лишь подлинном переживании, нигде не отступая от правды. Моменты «истины страстей» неизбежно будут чередоваться с «правдоподобием чувств», с элементами представления и даже ремесла. В момент творчества актер всегда балансирует на грани правды и лжи. И дело не в том, чтобы никогда не отклоняться от правды, а чтобы уметь, как верно учит Станиславский, использовать ложь для корректирования своего поведения и утверждения себя на позициях правды.

Чрезмерная боязнь лжи на сцене может привести артиста к результатам, прямо противоположным его стремлениям. Она вызывает излишний самоконтроль, который сковывает творческую природу артиста, мешает ее свободному, естественному проявлению.

В момент сценического выступления нужно думать о действии, а не о правде. Иначе можно легко скатиться к наигрышу правды ради самой правды. Это худшая из всех неправд. Что же касается чрезмерной боязни лжи, то она создает неестественную осторожность, тоже одну из самых больших сценических неправд.

Наилучшим противоядием от распространенной среди актеров боязни сфальшивить на сцене является воспитание внутренней творческой свободы, смелости, решительности и непосредственности в выполнении сценических задач. Для этого нужно помочь ученикам преодолеть своего рода оборонительный рефлекс, который создается в результате болезненного, актерского самолюбия, застенчивости, конфуза, боязни показаться бездарным, неловким, смешным.

Необходимо внушить ученикам, что к правде в искусстве нельзя подкрадываться, чересчур осторожничать с ней, что

*Стр. 115*

иногда нужно не раздумывая бросаться в воду, рисковать, брать барьеры с разбега. Не случайно Станиславский рекомендовал молодым актерам заниматься акробатикой. Поэтому в систему тренировки актера он вводил специальные упражнения для выработки в нем готовности быстро и смело откликаться на поставленные задачи. Например, ученику предлагается по сигналу вскрикнуть от ужаса, от радости, расхохотаться, зарыдать, закричать «караул», пропеть петухом, залаять. Такого рода задания требуют мгновенного выполнения. Они не допускают аналитического подхода и длительной настройки. Чем дольше ученик будет размышлять и настраиваться, тем труднее ему будет оправдать и выполнить задание. В этом случае надо смело пробовать, дерзать. Данный вид упражнений называется внутренней акробатикой актера.

В первых пробах неизбежен момент наигрыша. Прежде чем поразить цель, артиллерист должен пристреляться, допуская перелет или недолет снаряда, чтобы по разрыву откорректировать прицел. Так и актер в первый момент выполнения трудной задачи может перехватить через край, чтобы затем оправдать свое действие и, сняв излишки напряжения, найти естественную меру его выражения. Причем оправдание не придумывается актером заранее, а подсказывается физическим ощущением выполняемого действия, которое вызывает соответствующие ассоциации. Например, вопль ужаса может вызывать у него представление об уличной катастрофе,падении хищного зверя на человека, о срыве акробата с трапеции, о неожиданном физическом соприкосновении со змеей, крысой, морским чудовищем и т. п.

В этих упражнениях можно идти не только от словесного, звукового выражения действия, но и от позы, жеста, мизансцены. В театральной педагогике используются упражнения, заимствованные из тренировки японских актеров. По сигналу педагога ученики принимают самые неожиданные, порой даже

*Стр. 116*

нелепые положения, затем замирают и находят соответствующее им оправдание. При помощи оправдания случайно возникшая поза превращается в целесообразное действие. В зависимости от этого корректируется сама поза и убирается излишнее напряжение. Предположим, я с ногами забрался на стул, а рукой коснулся пола. Ощущение этой позы подсказало мне следующее оправдание: я присел на мостике и полощу белье или на краю крыши пытаюсь вложить в гнездо под карнизом выпавшего птенца.

Можно предложить и другие упражнения на развитие артистической смелости и решительности. Перед учениками ставятся трудные, неожиданные задачи, которые нужно тотчас же выполнить. Так, например, все — участники концертно-эстрадного или циркового представления. Кто-либо берет на себя функцию конферансье. Объявляя номер, он называет и исполнителей из числа учеников, которые обязаны тут же в порядке импровизации и со всей ответственностью продемонстрировать обещанное публике. Одним приходится выступать с исполнением классического дуэта, изображая знаменитых итальянских певцов, другим — с акробатическим трюком, третьим — изобразить группу дрессированных животных: львов, лошадей, моржей, собак и т. д., четвертым — разыграть клоунаду, пятым — исполнить танец маленьких лебедей из балета «Лебединое озеро» или модный эксцентрический танец.

По такому же принципу может быть организована демонстрация зверинца, магазина игрушек, оранжереи и т. д., где ученики по назначению должны изображать зверей, кукол, игрушки, растения.

Все эти упражнения выполняются вначале как экспромт, а наиболее интересные из них отрабатываются до степени этюда. С этой целью ученики изучают работу акробатов, жонглеров, канатоходцев, дрессировщиков,

поведение животных на арене, в зоопарке и т. д. При подготовке циркового представления перед учениками, разумеется, не ставится задача

*Стр. 177*

овладеть профессиональной техникой цирковых артистов, а предлагается изучить логику их поведения на арене.

В этих упражнениях важен не столько сам номер, сколько подготовка и подход к нему. «Канатоходцы» будут ходить не по канату, а по линии, начерченной на полу, подобно тому как это делает знаменитый французский мим Марсель Марсо, но выполнять свой номер должны с такой же ответственностью, как если бы они демонстрировали его под куполом цирка.

Чтобы изображать животных, надо понаблюдать за их поведением в различных обстоятельствах, уловить наиболее интересные, характерные детали.

В качестве материала для таких упражнений можно также использовать и басни, и сказки, и былины, и легенды, всевозможные фантастические сюжеты. Ученики выходят здесь за пределы обычной, бытовой логики. Они встречаются со сверхъестественными обстоятельствами, фантастическими персонажами, чудесными превращениями, оживающими предметами и т. д. Они как бы снова погружаются в мир своих детских интересов, представлений и поэтических образов. Для фантазии актера, как и для фантазии ребенка, нет ничего недоступного: люди могут превращаться в животных, а животные разговаривать человеческими голосами, сказочные герои могут опускаться в подводное царство или летать над облаками на ковче-самолете, приводить в действие с помощью волшебной палочки силы природы, оживлять камни, превращать уродство в красоту, нищету — в богатство. Можно посещать другие планеты, населенные фантастическими существами, приводить в действие машину времени, совершать великие открытия.

В этот мир поэтической мечты не проникнуть с помощью трезвого рассудка и обычной житейской логики. Здесь нужны смелость воображения, непосредственность, вера и наивность, свойственные ребенку.

Среди других упражнений на развитие сценической веры и наивности он вводил в тренировку актера детские игры:

*Стр. 178*

в кубики, в куклы, в лошадки, в железную дорогу и т. д. Задача актера в подобного рода упражнениях не в том, чтобы изображать ребенка, копировать его поведение, а поставить себя в предлагаемые обстоятельства ребенка, поверить в них и найти верную логику действий.

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПАРТНЕРОМ**

Взаимодействие с партнером — основной вид сценического действия. Оно вытекает из самой природы драматического искусства. В процессе сценического взаимодействия раскрываются идея пьесы и характеры действующих лиц, т. е. достигается главная цель творчества. Поэтому момент

перехода в учебной работе от неодушевленного к живому объекту общения знаменует собой новый, более высокий этап в овладении артистической техникой.

Сейчас никто не отрицает огромного значения общения в творчестве актера. Это понятие прочно вошло в современную театральную педагогику и сценическую практику. Однако сценическое общение по-разному понимается и по-разному преломляется в актерском творчестве. Не добиваясь живого, органического общения, некоторые довольствуются общением условным, театральным, т. е. внешним изображением процесса. Другие подменяют общение с партнером общением со зрителем. В результате общение, как живой органический процесс, является у них скорее счастливым исключением, чем правилом. Это огрубляет артистическую технику, мешает достигать подлинной правды в раскрытии на сцене «жизни человеческого духа».

Современное понимание процесса сценического общения сложилось не сразу. Оно явилось результатом длительного исторического развития. Было время, когда слова роли адресовались актером не партнеру, а непосредственно в зрительный зал. Стоять спиной к публике считалось верхом неприличия. Позднее актер стал делить свое внимание между зрительным залом и партнером.

*Стр. 119*

Дальнейшее развитие театральной реалистической эстетики все больше приводило к убеждению, что наилучший способ воздействия на зрителя идет через общение с партнером. Правда, долгое время общение понималось упрощенно, как поддержание общего тона спектакля, как условная связь с партнером, и лишь в творчестве больших актеров стихийно создавалось на сцене подлинное, живое общение.

Общение актеров в момент творчества приобрело особое значение, когда в театральном искусстве на первый план выдвинулась проблема сценического ансамбля. Осуществление единства художественного замысла в спектакле потребовало от актеров особой согласованности и взаимной зависимости в процессе творчества. Задача актера заключалась теперь не только в том, чтобы адресовать партнеру предназначенные ему слова, улавливать и поддерживать общий тон исполнения, но и в том, чтобы установить внутренний контакт с действующими лицами, чутко отражая малейшие изменения в их сценическом поведении. Не случайно, разрабатывая систему актерского творчества, Станиславский уделил такое большое внимание проблеме сценического общения. Он считал живое органическое общение важнейшей отличительной особенностью искусства переживания.

Ни в искусстве представления, где форма поведения актера на сцене раз и навсегда зафиксирована, ни тем более в ремесле живого общения как органического взаимодействия не происходит. Для искусства представления типична игра актера вне сегодняшнего, живого ощущения партнера и обстановки, игра, при которой главным объектом внимания становится он сам,

демонстрирующий себя в образе. В искусстве переживания актер отдает все свое внимание сценическому объекту, находясь от него в прямой и непосредственной зависимости. Станиславский говорил, что для ремесла характерна «игра на публику», для искусства представления — «игра для себя», а для искусства переживания — «игра для партнера», непрерывное взаимодействие с ним.

*Стр. 180*

Из этого не следует, что всякое обращение к зрительному залу есть признак ремесла. Иногда оно используется как сознательный художественный прием.

Прямое общение актера со зрителем получило в наши дни широкое распространение. Но это частный прием, не опровергающий общего правила: основой сценического действия как в прошлом, так и в настоящем является общение партнеров между собой.

Живому взаимодействию партнеров на сцене Станиславский придавал исключительное значение. Но, разрабатывая свою систему, он не сразу подошел к правильному пониманию природы сценического общения. Долгое время он рассматривал общение как элемент внутреннего творческого самочувствия актера. Он допускал возможность чисто духовного общения вне конкретного действия.

Внутреннее общение Станиславский считал высшим видом общения. Вместе с тем он не исключал необходимости и внешнего, «телесного общения» на сцене с помощью движений, жестов, мимики и всех физических органов чувств, но рассматривал его как самостоятельный и притом второстепенный вид сценического общения.

Взаимодействие с живым объектом существенно отличается от взаимодействия с объектами воображаемыми и объектами реальными неодушевленными, с которыми мы уже встречались в предыдущих разделах программы. Тут мы сталкиваемся с активной волей партнера, с его противодействием, с различными, подчас неожиданными изменениями в его поведении, что в свою очередь заставляет и нас действовать по-другому. Происходит тончайший процесс взаимодействия, сценической борьбы, посредством которой разрешается тот или иной драматургический конфликт. Борьба может вызываться различными поводами, принимать самые различные формы, однако во всех случаях она предполагает органическое взаимодействие, а взаимодействие — борьбу.

*Стр. 181*

Но поскольку в спектакле исход борьбы заранее предрешен, процесс ее точно зафиксирован и уже не таит в себе неожиданностей, то реальная потребность в ней исчезает. Здесь законы сцены вступают в противоречие с законами жизни, и нужна высокая артистическая техника, чтобы не утратить на сцене жизнь, восстановить ее нарушенные законы.

Органичность взаимодействия утрачивается иногда совершенно незаметно для актера. От частого повторения роли внутренняя связь с партнером притупляется и остается неизменной лишь внешняя сторона процесса, т. е. воспроизводимые по мышечной памяти мизансцены и привычные приспособления. Каждый чуткий актер это остро испытывает на себе.

Но что делать актеру, когда партнер не стремится устанавливать органический процесс взаимодействия, а удовлетворяется внешним, формальным его изображением? Как быть, если партнер должен был по пьесе меня убеждать, но по-настоящему не убедил, должен был удивить, испугать, но не удивил и не испугал, так как его внимание было направлено на зрителя, а не на меня. В результате обрывается нить живого общения, нарушается ансамбль. Но актер не может из-за этого остановить спектакль. Он должен уметь находить выход из трудного положения. Тут на помощь приходит воображение. В таком случае нужно поставить перед собой вопрос: а если бы он меня убедил, удивил, испугал и т. п., и постараться ответить на него действием. Такой прием помогает до некоторой степени возместить художественный ущерб, причиненный партнером.

Но и тогда, когда оба партнера стремятся к подлинному общению, им приходится преодолевать серьезные препятствия. Главное из них заключается в повторном характере сценического действия. Органичность творчества — это тот идеал, к которому надо стремиться, но абсолютное его достижение на всем протяжении спектакля, как уже было сказано, практически неосуществимо.

*Стр. 182*

Утверждать на сцене объект — это прежде всего научиться по-настоящему видеть, слышать, остро воспринимать партнера и его действия. Это значит отдавать преимущественное внимание не тому, «как действую я», а «как действует он» на сцене, чтобы, верно приспособившись к нему, откорректировать и свое поведение. Для тренировки указанного навыка нужны упражнения, которые давали бы возможность точно проконтролировать, куда направлено внимание каждого из партнеров, требовали бы для своего успешного выполнения острой взаимной «слежки», точного учета поведения.

Таким требованиям лучше всего отвечают упражнения, в которых партнерам неизвестны истинные намерения друг друга. Ставится какая-нибудь простая задача, например вернуть товарищу деньги, взятые в долг на определенный срок. Тот, кому возвращается долг, зная о затруднительном материальном положении товарища, отказывается сейчас взять у него деньги. Но должник из самолюбия настаивает. Оговорив обстоятельства действия, педагог дает еще каждому из партнеров в отдельности дополнительное задание: ни в коем случае не оставлять денег у себя. Если партнер не захочет их принять, то незаметно подсунуть их ему в карман. По результату упражнения можно судить, кто оказался внимательнее к поведению партнера и действовал более точно. Чтобы выполнить скрытое от партнера действие, нужно быть очень внимательным к нему, находчивым и точно учитывать его поведение. Но



чтобы при этом обнаружить и его скрытый поступок — нужно быть вдвойне внимательным. Вне подлинного, жизненного взаимодействия такого упражнения не выполнишь, и в этом его несомненная польза.

Чтобы овладеть процессом живого взаимодействия, надо тщательно изучить его, проследить, как он зарождается и протекает в жизни, через какие обязательные стадии проходит.

Исходный момент всякого органического действия — процесс ориентировки. Не сориентировавшись в обстановке, не

*Стр. 183*

обнаружив партнера, не поняв, чем он занят, в каком состоянии находится, не оценив, как это может отразиться на осуществлении моего замысла, — нельзя начать правильно действовать. Нарушение ориентировки неизбежно повлечет за собой и дальнейшую ложь в поведении актера, и, наоборот, верная ориентировка может сразу поставить взаимодействие на правильные рельсы.

Чтобы завязать общение с партнером, после предварительной ориентировки необходимо привлечь к себе его внимание. Привлечение внимания может превратиться в активное действие, если партнер избегает общения либо отвлечен чем-то другим. Попробуйте незаметно привлечь внимание других, чтобы попросить их о чем-нибудь, или передать им что-либо, или договориться о чем-нибудь. Проверьте, что означает привлечь внимание незнакомого человека, знаменитости, ребенка, расшумевшейся аудитории, которая к тому же не желает вас слушать, привлечь внимание начальника, который спешит или умышленно уклоняется от разговора, и т. п. Какие для этого надо совершить физические действия?

Другой важный момент органического процесса — приспособление или пристройка к объекту. Характер пристройки (или приспособления) зависит от многих обстоятельств: от моих взаимоотношений с партнером, от намерений по отношению к нему, от поведения самого партнера и условий, в которых протекает наше взаимодействие. В упражнениях можно поставить задачу: пристроиться к партнеру с целью заставить его выполнить просьбу, приказ, для сообщения ему приятного или неприятного известия, для установления дружеских связей; или, наоборот, перестроиться для разрыва отношений, для интимного или официального разговора со старшим, младшим, симпатичным или неприятным человеком и т. п.

По ходу взаимодействия партнеров приспособления не будут оставаться неизменными. В зависимости от перемены обстоятельств и развития взаимоотношений они будут постоян-

*Стр. 184*

но меняться с целью подготовки к новому наступлению или обороне, если рассматривать взаимодействие как борьбу.

Если органический процесс правилен, приспособления как в жизни, так и на сцене чаще всего возникают произвольно. Если же они придуманы актером, подсмотрены им со стороны или предложены режиссером, то и в этом

случае, как советует Станиславский, надо уметь оживить их с помощью психотехники, чтобы влить в них хотя бы «долю подсознания». Сознательно повторяемые сценические приспособления постепенно мертвеют, перестают быть выразителями внутренней жизни артиста: вместо приспособлений к партнерам они незаметно превращаются в приспособления к зрителям, т. е. в штампы, парализующие органику жизни роли.

Для постоянного обновления старых и нахождения новых приспособлений необходимо постоянно беречь свою фантазию, обогащать запас эмоциональных воспоминаний. Если для каждого момента роли актер будет располагать не одним, а множеством приспособлений, он не станет цепляться за однажды найденное и сможет смело довериться своему сегодняшнему ощущению. С этой целью следует вернуться к ранее исполненному действию и испробовать на практике различные приспособления к нему. Предположим, актер должен пристроиться к партнеру, чтобы убедить его выполнить просьбу.

При этом случается, что самое, казалось бы, неподходящее, противоречащее на первый взгляд логике действия приспособление оказывает на партнера самое сильное воздействие. Обращение к человеку с просьбой трудно совместить, например, с насмешливым и презрительным отношением к нему. Однако именно такие неожиданные контрасты между прямым смыслом слов и характером выполняемого действия нередко приводят к наибольшей его эффективности и выразительности.

Ориентировка, привлечение внимания объекта, пристройка к нему — все эти необходимые стадии живого органического

*Стр. 185*

процесса нужны для того, чтобы подойти к самому главному, к воздействию на партнера.

В общении людей преобладает словесное воздействие. Но в особых случаях, когда того требует обстановка или слова делаются ненужными, возможно взаимодействие с помощью одних лишь физических действий. Они проявляются через жесты, мимику, прикосновения, взгляды, интонации. Именно с этих исключений и следует начинать изучение органического процесса взаимодействия, который легко нарушается при взаимодействии словесном. Поэтому с самого начала важно прочно закрепить самый процесс органического взаимодействия, который всегда проявляется во взаимодействии физическом. Физическое действие лежит в основе словесного. Словесное взаимодействие вне физического невозможно, тогда как физическое при известных обстоятельствах может осуществляться и без слов.

Упражнения и этюды на бессловесное взаимодействие обычно называют этюдами на органическое молчание. Если молчание не будет абсолютным — это не играет существенной роли, важно лишь, чтобы физические действия на первых порах преобладали над словесными.

Взаимодействие предполагает не только умение активно воздействовать на партнера, но и правильно воспринимать это воздействие. Между тем процесс

восприятия часто нарушается или вовсе отсутствует на сцене. Нельзя правильно воздействовать на партнера, не воспринимая и не оценивая его реакции.

Существует педагогический прием, который помогает наладить органическое взаимодействие и проконтролировать его. После исполнения упражнения или этюда актеру предлагается во всех подробностях рассказать о поведении партнера. Если он был действительно внимателен к партнеру, то сделать это не так трудно. Если же он был внимателен только к самому себе, т. е. шел по линии представления роли, то он не сможет рассказать о том, как действовал партнер.

*Стр. 186*

## **Оглавление**

Введение	3
<b>Глава 1. Как и куда поступать</b>	<b>5</b>
Что нужно	5
Что такое прослушивание	8
Программа	8
Советы	10
<b>Глава 2. Как правильно говорить</b>	<b>14</b>
Дыхание и его тренировка	14
Структура голоса	17
<i>Характеристики голоса</i>	19
<i>Как изменить голос</i>	26
<i>Работа над голосом</i>	27
<i>Забота о голосе</i>	31
<i>Дикция</i>	32
Орфоэпия	40
<i>Сценическое произношение и его особенности</i>	48
<i>Работа над текстом</i>	52
<b>Глава 3. Как правильно двигаться</b>	<b>55</b>
Тело актера	55
Четыре качества	57
Чувство движения	65
Основные составляющие тренировки	68
Варианты подготовительных упражнений	80
Построение движения и пластическая фраза	95
Строение пластической фразы	96
О движении и музыке	97
Психологический жест	98
<i>Практическое применение ПЖ</i>	102
<i>Восприимчивость к ПЖ</i>	122
<i>Найдите сами несколько Вариаций с ПЖ</i>	127
<b>Глава 4. Внимание, память, воображение</b>	<b>129</b>
Внимание в жизни и на сцене	129
Внимание формальное и творческое	133
Память на ощущения ....	135
Действия с воображаемыми предметами	137
<b>Глава 5. Актерское мастерство ..</b>	<b>149</b>
Воплощение образа	149
Творческая индивидуальность	161
Импровизация	169
Взаимодействие с партнером	179



