### Эльвира Сарабьян, Ольга Лоза Большая книга тренингов по системе Станиславского



«Большая книга тренингов по системе Станиславского / Эльвира Сарабьян, Ольга Лоза»: Астрель; Москва; 2012

ISBN 978-5-271-44091-5

## Аннотация

*В этой книге собраны лучше актерские тренинги по системе Станиславского. По таким тренингам его систему изучают во всем мире – и вряд ли можно найти в мире актера, который не прошел хотя бы некоторые из них.*

*Но полезны они не только актеру. Любой публичный человек – учитель, политик, рекламист – сталкивается с необходимостью донести до аудитории свои мысли. И без тренингов по системе Станиславского ему тоже не обойтись.*

*Если вы хотите наладить связь со зрителями и слушателями, суметь донести до каждого свои идеи – воспользуйтесь этим сборником. Многие тренинги можно выполнять самостоятельно, некоторые – в группе. И каждый из них поднимет вас над толпой, позволит развить и укрепить свою индивидуальность, сделает узнаваемым и почитаемым, позволит достичь вершин в своей профессии. Успехов!*

### Эльвира Сарабьян, Ольга Лоза Большая книга тренингов по системе Станиславского

### Предисловие: НАУЧИТЕСЬ ТВОРИТЬ!

   Эта книга – самое полное собрание тренингов по системе Станиславского. Она предназначена для того, чтобы любой человек, вне зависимости от возраста и профессии, мог развить все стороны своей духовной и физической природы. Иными словами – научился творить. А объектом творчества может быть все что угодно.  
   Константин Сергеевич Станиславский был твердо убежден, что и воображение, и вера в вымысел, и чувство правды, как и сосредоточенность и мышечная свобода, поддается развитию и упражнению. Главное – стремиться к ц ели и не оставлять попытки.  
   Актерский тренинг по системе Станиславского имеет колоссальное значение не только для оттачивания собственно актерского мастерства. Любое человеческое занятие можно поднять до уровня творчества, будь то управление корпорацией или воспитание детей. Главное – найти свой собственный путь, раскрыть свою собственную природу. Станиславский говорил: «Каждый человек вскрывает в себе и освобождает для творчества свое зерно, свою любовь совершенно особым и неповторимым образом, составляющим его индивидуальную неповторимость, его тайну. И поэтому тайна творчества одного не годна для другого и не может быть передана как образец для подражания никому». [1] Мы искренне надеемся, что наши тренинги по системе этого величайшего театрального деятеля помогут вам раскрыть вашу творческую индивидуальность, благодаря которой только и можно достичь вершин любой профессии.

### Актерский тренинг:    АЗБУКА ПРОФЕСС ИИ

  Главная задача актера    
   Применительно к актерской профессии знаменитое изречение «Vita brevis, ars longa» [1 - Жизнь коротка, искусство вечно (лат.).] должно звучать наоборот – искусство коротко, жизнь бесконечна. Актер творит в рамках сегодняшнего дня и не может надеяться на то, что его искусство, непонятное современниками, оценят по достоинству потомки. Быть востребованным – в этом заключается первая и основная задача того, кто начинает артистическую карьеру. Без этого условия у актера не может быть никакой карьеры. История театра и кино изобилует драматическими примерами, когда артисты, сыграв одну-две роли, словно уходили в небытие. О них забывали и режиссеры, и публика. Тому есть несколько причин, и одна из них – нацеленность актера на какой-то один жанр, застывание в границах амплуа. Конечно, во все времена были великие комики и великие трагики – те, кто, найдя «свою» маску, беспрестанно ее развивали, расцвечивали новыми нюансами и открывали публике ее неведомые стороны. Но таких мастеров единицы! – большинство же, «заняв нишу», останавливается в творческом развитии и всю жизнь играет одну и ту же роль – как на сцене, так и в жизни. На это сетовал сам Станиславский:  
   «Мне приходилось слышать такие разговоры: Какие роли вы играете? – Сельских учителей с надрывом. А вы? – Светских мерзавцев и бонвиванов. Третьи отвечают: “Я играю готических злодеев и костюмных героев”. Четвертые, пятые, шестые говорят: “Я играю стариков, чиновников с нервом. А я гауптмановских неврастеников. Я люблю ибсеновские роли с дымкой”». [1]  
   В своем труде «Работа актера над собой» он предостерегал учеников, как губительно влияет на личность артиста творческий застой:  
   «…эти бедные актеры так однообразны, неестественны и скучны на сцене и вне ее. Искусство, перестав быть для них творчеством, становится тяжелым ремеслом, и если бы не театральная богема, заключающ ая в себе заманчивые элементы свободы, хотя и разнузданной, этим труженикам не хватило бы воздуха для дыхания». [1]  
   Большинство из этих актеров так и остались «за сценой» или «за кадром»: в массе им подобных режиссеры их просто не заметили. Казалось бы, время «незамеченных» актеров и актрис прошло: театр, кино и телевидение предоставляют массу возможностей для творческой реализации – а значит, любой талант может найти свою нишу. Но это иллюзия. Современные условия таковы, что актер, если хочет быть востребованным, просто не имеет права «засиживаться» в одном амплуа. Чтобы продюсер (который сегодня, собственно, и является «вершителем» судеб) обратил внимание на актера, тот должен быть поистине универсальным. Вот почему даже известные актеры не только снимаются в кино и играют в театре, но и ведут телепередачи, принимают участие в разного рода шоу и т. д. И дело тут не только в том, что «раскрученные лица» привлекают внимание публики, обеспечивая рейтинги и коммерче ский успех. Просто эти люди виртуозно владеют всем тем набором инструментов, который лежит в основе актерской профессии: именно поэтому они так востребованы. Обилие развлекательных жанров, или, говоря современным языком, форматов, создает обманчивое ощущение, будто актер, овладев несколькими базовыми приемами, сможет «переходить» из формата в формат; а значит, у него всегда будет работа. Многие так и делают: просто копируют своих более талантливых коллег, буквально воруя у них жесты, мимику, интонации, фразеологию. Этому способствует и общая атмосфера сегодняшнего культурного пространства, где сценическое или экранное произведение искусства превратилось в массовый продукт. Как и всякий продукт, оно ориентировано не на воплощение творческого замысла, а на некий «стандарт качества», установленный для того или иного жанра. Соответственно, и актеры стремятся – сознательно или подсознательно – «подогнать» свое умение под стандарты любого рода. Достижение подлинной актерской универсальности, которая предполагает творческую гибкость, развитие новых граней таланта, постоянный поиск – представляется слишком трудоемкой работой. И вместо того, чтобы шаг за шагом осваивать все секреты мастерства, большинство предпочитает поскорее приобрести набор форматных штампов. Поэтому «форматных» актеров много, а профессиональных – единицы. Первые довольствуются случайным заработком; даже если порой судьба и выносит их на гребень популярности, звезды их скоро гаснут. А имена вторых не сходят с афиш десятилетиями.  
  Мускулатура веры. Психологические основы актерской профессии    
   Конечно, известность и востребованность – далеко не главные показатели истинного мастерства. И чтобы отличить хорошего актера от плохого, чтобы понять, кто пользуется готовыми клише, а кто подлинно переживает роль, не нужно быть арт-критиком или «зрителем-профессионалом». Формула проста; Станиславский выразил ее очень точно и емко: «Верю!» или «Не верю!». Причем ве рить должен, в первую очередь, сам артист – только тогда ему поверит зритель. Знаменитая система Станиславского целиком и полностью построена на овладении «инструментом веры». В ней нет ни одного упражнения или этюда, которые бы делались «просто так», для отработки навыка. Любое действие должно быть оправдано изнутри – то есть актер должен создать сам для себя такую правду, в которой бы он жил и действовал естественно и органично. Сценическая вера и правда были для Станиславского непременным условием работы актера, основным законом сцены. Открытие этого закона и сделало его систему столь эффективной и популярной.  
   Психологи всех направлений много говорят о «системах веры», о том, что каждый человек живет в измерении какой-либо веры: ведь большинство вещей, на которых базируются человеческие убеждения, невозможно проверить. Но при этом никто не задается вопросом – а для чего людям нужно верить в непроверяемое? Откуда эта потребность, без которой человеку не выжить в этом мире? Не является ли она неотъемлемым свойством человеческой личности, неким душевным «мускулом», который поддерживает и направляет все проявления этой личности? Вот почему, чтобы систему Станиславского оценить по достоинству, нужно понимать, что великий театральный реформатор строил ее на базовом свойстве человеческой души. Развитие «мускулатуры веры» – вот в чем суть метода Станиславского.  
  От теории к практике    
   Полное теоретическое описание «системы» содержится в четырех томах книги «Работа актера над собой», с которой каждый начинающий актер знакомится в первую очередь. Знакомится, вдохновляется, и – теряется оттого, что теорию очень трудно воплотить в жизнь. Но не потому, что «система» непрактична, а потому, что ее практические методы в книге содержатся как бы в «растворенном» виде. Как ни странно, но сама «система» не приведена в систему, что подчеркнуто и композицией «Работы актера…». Для своего многотомного труда Конс тантин Сергеевич выбрал форму дневниковых записей, а это само по себе предполагает разбросанность и непоследовательность.  
   В данном издании, которое основано на книге «Работа актера над собой», мы постарались отойти от теории и выделить, прежде всего, практические моменты: упражнения, этюды, тренировочные задания, направленные на развитие актерского инструментария. На основе этих упражнений под руководством преподавателей и режиссеров актеры не один десяток лет постигают «азбуку профессии». Но при этом каждому руководителю приходится заново «отделять зерна от плевел», самостоятельно выписывать упражнения и выстраивать из них программу актерских тренингов. Мы поставили перед собой задачу составить такое руководство, которое бы, с одной стороны, сохранило всю полноту и стройность «системы Станиславского», а с другой – избавило бы преподавателей и режиссеров от необходимости «выдирать» упражнения из контекста. Но эта книга поможет не только руководителям. Ею может пол ьзоваться абсолютно любой человек, интересующийся театральным искусством. При составлении мы опустили теоретические рассуждения и оставили только практику. Упражнения, данные в виде «сухих» заданий, поясняются примером из «школьного опыта ученика Названова» – главного действующего героя книги «Работа актера над собой». В книгу не включены упражнения по развитию и постановке речи, а также указания по работе над ролью и пьесой. Эти два раздела слишком обширны – каждый из них мог бы составить отдельную книгу; кроме того, работа по этим направлениям должна осуществляться только в группе и только под руководством опытного преподавателя. Поэтому мы ограничились лишь упражнениями на развитие психофизического актерского инструментария.  
   Ознакомившись с содержанием, читатель наверняка уже понял, что книга выстроена по особому принципу. Упражнения и тренировочные задания, из которых состоит «система Станиславского», упорядочены здесь по типам эмоциональной памяти. Как извест но, в психологии этих типов три: зрительная, слуховая, чувственная (аудиальная, визуальная, кинестетическая). Такой порядок выбран нами не случайно. Сам Станиславский отмечал, как важно обращать внимание на то, к какому психоэмоциональному типу принадлежит актер:  
   «Артисты сцены, подобно художникам и музыкантам, обладают памятью внутреннего зрения и слуха. С их помощью они могут запечатлевать и воскрешать в себе воспоминания о зрительных и слуховых образах, о лице человека, о его мимике, о линиях тела, о походке, о манерах, о движениях, о голосе, об интонации встречающихся в жизни людей, об их костюме, о бытовых и других подробностях, о природе, о пейзаже и прочем. Кроме того, человек, а тем более артист, способен запомнить и вновь воспроизвести не только то, что он видит и слышит в реальной жизни, но и то, что невидимо и неслышно создается в его воображении. Артисты зрительного типа любят, чтоб им показали в действии то, чего от них добиваются, и тогда они легко о щущают чувство, о котором идет речь. Артистам слухового типа, напротив, хочется поскорее услышать звук голоса, речь или интонацию того лица, которое они изображают. У них первый толчок для возбуждения чувствования исходит от слуховых воспоминаний». [1]  
   К этим трем типам мы добавили временную (личный ритм), реактивную (способ переключения с одного чувственного различения на другое, смена эмоций) и ассоциативную (яркость реакций, ассоциативный след, воображение). Такая структура выбрана не случайно. Как уже было сказано, сама «система» базируется на основной психологической особенности человека – потребности в вере. Зрительные, слуховые, осязательные, временные, ассоциативные впечатления укрепляют эту веру, заставляют артиста проникнуться ролью и зажить на сцене естественной жизнью образа. Но не бывает такого, чтобы у одного человека в равной степени были развиты все типы психоэмоциональной памяти. Всегда доминируют один-два типа. Для обычной жизни это нормально, но совершенно недостаточно для жизни на сцене. Поэтому так важно начинающему актеру: 1) узнать свой доминирующий тип; 2) развить в нужной мере все второстепенные типы психофизиологической памяти.

### Как выстраивать тренинг

   На основе содержащихся здесь упражнений, этюдов и заданий можно выстраивать тренинговые занятия – индивидуальные или коллективные. Предпочтение отдается коллективным занятиям под руководством педагога. Так советует сам Станиславский: он объясняет это тем, что ученик не может видеть себя со стороны, а потому допускает опасные ошибки, которые впоследствии могут превратиться в штамп или зажим. Впрочем, некоторые упражнения, такие как «ослабление мышц» или «кинолента прожитого дня», могут выполняться и индивидуально.  
   Как выстраивать тренинговые занятия? В начале курса в одно занятие рекомендуется включать какой-то один тип упражнений, затем можно приступать к комбинированным тренингам. Сразу по сле занятия записывайте свои наблюдения: что далось легко, что труднее; как оценили вас другие участники группы. Это нужно для того, чтобы найти свой доминирующий тип и определить «слабые места», нуждающиеся в развитии.  
   И, конечно, необходимо помнить, что никакое сокращенное руководство не даст полного понятия о системе Станиславского. Для этого нужно изучать оригинальные труды самого Константина Сергеевича и его последователей. Кроме того, не стоит забывать и о личных зрительских впечатлениях. Ходите в театр, смотрите кинофильмы, старайтесь посещать репетиции разных режиссеров, думайте, чувствуйте, записывайте… И тогда актерская профессия откроется вам так, как понимал ее Станиславский, говоря, что «сценическая индивидуальность – это духовная индивидуальность прежде всего. Это тот угол зрения художника… та художественная призма, через которую он смотрит на мир, людей и творчество». [2]

### УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ

### Тренинг визуальных и ассоциативных впечатлений

  Развитие зрительной памяти, внешнего и внутреннего видения    
   Театр, кино или телевидение – искусство, прежде всего, визуальное. Любой актер должен обладать хорошо развитой зрительной памятью, уметь видеть и представлять не только то, что находится вокруг него – сцену, декорации, зрительный зал. Внутренним зрением он должен видеть то, что видит зритель (актеров, мизансцену, сцену целиком), и то, что «видит» его персонаж. Упражнения данного раздела направлены на развитие внешнего и внутреннего видения, а также на построение визуальных ассоциативных цепочек.  
  Простые упражнения на рассматривание объекта    
   1. Выберите несколько предметов. Рассмотрите их поочередно и рассказывайте друг другу о каждом из них.  
   2. Рассматривайте сразу два предмета, отыскивая в них сходство или различие.  
  3. Просите учеников одновременно рассматривать один и тот же предмет. Переключайте внимание с объекта на объект.  
   4. Показывайте группу предметов ученикам, затем закройте эти предметы и попросите описать, какие это предметы, и в каком порядке они расположены.  
   5. Попросите учащихся запомнить расположение предметов в данной части комнаты. Смотреть запрещается. Поменяйте расположение и просите рассказать об изменениях.  
   6. В публичных местах (на улице, в транспорте, в библиотеке и проч.) рассматривайте людей: а) по одному; б) по двое, отыскивая в них сходство или различие. Подумайте, кем бы могли быть эти люди, куда они направляются, чем заняты их мысли.  
   7. Всматриваясь в человека, пытайтесь «поймать» его характер для роли.  
   8. Просматривайте рисунки костюмов по эпохам. Самостоятельно выбирайте их (и развешивайте на стенах).  
   9. То же с архитектурой.  
   10. Представьте себе, что вам нужно организовать дружескую вечеринку или светский прием. 1. Современная вечеринка (прием). 2. То же в разные исторические периоды: а) в 60-е годы XX века; б) перед Второй мировой войной; в) в начале XX века; г) в 1860-е годы; д) в начале XIX века.  
   11. Вспоминайте свои зрительные впечатления: любимые картины, природные пейзажи, виды городов, обстановку комнат, форму и цвета предметов.  
   12. Переходите к активному рассматриванию объектов. Например, возьмите объект – картину. Что она изображает? Каков ее размер? Цвета, краски, техника? При каких обстоятельствах она могла бы быть написана? Какую задачу ставил перед собой художник? Что его подвигло на выбор именно этого сюжета? Оправдайте и оживите все – сначала одним, а потом другим вымыслом воображения!  
  Круг внимания    
   Круг внимания представляет не одну точку, а целый участок малого размера и заключает много самостоятельных объектов. Глаз перескакивает с одного на другой, но не переходит границ, очерченных кругом внимания. Чтобы построить круг внимания, надо ограничивать намечаемую площадь, или круг для зрительного внимания, линиями самих предметов, находящихся в комнате. Вот, например, круглый стол, уставленный разными вещами. Площадь его доски является очерченным малым кругом внимания на свету. А вот на полу довольно большой ковер со стоящей на нем мебелью – это средний круг на свету. Другой, еще больший ковер ясно очерчивает большой круг на свету. Там, где пол открыт, отсчитайте нужное количество нарисованных на половике квадратиков паркета. Самый большой круг внимания – вся сцена.  
  Управление вниманием в большом кругу    
   Во время расширения круга на свету площадь внимания увеличивается. Однако это может продолжаться лишь до того момента, пока вы способны удерживать мысленно очерченную линию круга. Лишь только намеченн ые границы начнут колебаться и таять, надо скорее суживать круг до пределов, доступных зрительному вниманию. Но как раз в этот момент нередко происходит катастрофа; внимание выскальзывает из вашей власти и растворяется в пространстве. Приходится снова собирать и направлять его. Для этого нужно скорее обратиться к помощи объекта-точки, хотя бы, например, к лампочке, светящейся в коробке. Нужды нет, что на свету она не так ярка, как казалась раньше, в темноте, тем не менее, это не мешает ей и сейчас привлекать к себе внимание. Теперь, после того как вы его на минуту укрепили, создавайте сначала малый круг на свету с лампой в его центре. Потом наметьте средний круг внимания на свету и в нем несколько малых. Проделывайте эти упражнения в темноте и на свету. Если заблудитесь в большом кругу, скорее «цепляйтесь» за объект-точку. Удержавшись на ней, создайте себе малый круг, а потом и средний. Следует помнить, что чем шире и пустыннее большой круг, тем уже и плотнее должны быть внутри него ср едние и малые круги внимания, и тем замкнутее публичное одиночество.  
   Задание  
   Мысленно намечайте, суживайте и расширяйте круги внимания, лежащие вне вас.  
  Передвижной круг внимания    
   Возьмите обруч для хула-хупа. Наденьте его на себя, и держите его руками так, чтобы самому быть в его центре. Ходите по комнате внутри этого обруча. Осязаемые линии обруча помогут удерживать контуры круга в ясно зафиксированных границах. Теперь снимите обруч и постарайтесь носить с собой мысленно такой передвижной круг внимания.  
  Кинолента прошлого    
   Ложась спать и потушив свет, приучите себя ежедневно просматривать всю жизнь каждого прошедшего дня, стараясь при этом детализировать свои воспоминания до последнего предела, то есть: если вы думаете об обеде или об утреннем чае, то старайтесь вспомнить и увидеть не только кушанья, которые вы ели, но и посуду, н а которой подавались блюда, и общую ее расстановку на столе. Вспоминайте и мысли, и внутренние чувствования, вызванные обеденным разговором, и вкус съеденного. В другие разы вспоминайте не ближайший день, а более отдаленные моменты жизни. Еще детальнее просматривайте мысленно квартиры, комнаты, места, где вам приходилось когда-то жить или гулять, причем, вспоминая отдельные вещи, мысленно пользуйтесь ими. Это возвратит вас к когда-то хорошо знакомой последовательности действий и к линии дня былой жизни. Их тоже детально проверяйте своим внутренним вниманием. Старайтесь как можно ярче вспомнить своих близких, живых или умерших. Но во всей этой работе отведена большая роль вниманию, которое получает новые поводы для упражнения.  
  Вглядываемся в мир    
   Вглядывайтесь в природу. Возьмите цветок, или лист, или паутину, или узоры мороза на стекле и т. д. Постарайтесь определить словами то, что вам в них нравится. Это заставит внимание сильне е вникать в наблюдаемый объект, сознательнее относиться к нему при оценке, глубже вникать в его сущность. Не брезгуйте и мрачными сторонами природы. И тут не забывайте, что среди отрицательных явлений скрыты положительные, что в самом уродливом есть и красивое, так точно, как и в красивом есть некрасивое. Обращайтесь к такому же исследованию произведений искусства – литературы, музыки, музейных предметов, красивых вещей и прочего, к исследованию всего, что попадается вам на глаза и что помогает вырабатывать хороший вкус и любовь к красивому. В незнакомом месте – гостях или еще где-то – задавайте себе вопросы и честно, искренне ответьте на них: кто, что, когда, где, почему, для чего происходит то, что вы наблюдаете? Определяйте словами то, что вы находите красивым, типичным в квартире, в комнате, в вещах, которые интересуют вас, что больше всего характеризует их владельцев. Определяйте назначение комнаты, предмета. Спрашивайте себя и отвечайте: почему так, а не иначе расставлена мебель, те или другие вещи и на какие привычки их владельцев они намекают. Наблюдать можно не только внешний, видимый мир. Рассматривать можно и внутренний мир другого человека, когда он вскрывается через его поступки, мысли, порывы, под влиянием предлагаемых жизнью обстоятельств. Следите внимательно за этими поступками и изучайте обстоятельства, сопоставляйте те и другие, спрашивайте себя: «Почему человек поступил так или иначе, что у него было в мыслях?» Выводите из всего этого соответствующее заключение, определяйте ваше отношение к наблюдаемому объекту и с помощью всей этой работы старайтесь понять склад его души.  
  Отрешитесь от видимого    
   Отрешитесь от данного места, от времени, перенеситесь в другую обстановку, хорошо вам известную, и действуйте так, как вам подскажет вымысел воображения. Решите, куда бы вы хотели мысленно перенестись. Допустим, вы хотите очутиться у себя дома. Для этого нужно сначала мысленно подняться по лестнице, позвонить у входной двери, словом – совершить ряд последовательных логических действий. Подумайте о ручке двери, которую надо нажать. Вспомните, как она повертывается, как дверь отворяется и как вы входите в свою комнату. Что вы видите перед собой? Попробуйте пройтись по комнате и пожить в ней. Что вы хотите делать? Который теперь час? Мысленно переноситесь в другие, незнакомые, не существующие сейчас, но могущие существовать в реальной жизни условия. Например, совершите кругосветное путешествие. Эти мечтания нужно выполнять не «как-нибудь», не «вообще», не «приблизительно» (всякое «как-нибудь», «вообще», «приблизит ельно» недопустимы в искусстве), а во всех подробностях, из которых складывается всякое большое предприятие. Во время дороги вам предстоит иметь дело с самыми разнообразными условиями, с бытом, обычаями чуждых стран и народностей. Едва ли вы найдете в своей памяти весь необходимый материал. Поэтому придется его черпать из книг, картин, снимков и иных источников, дающих знание или воспроизводящих впечатления других людей. Из этих сведений вы выясните, где именно вам придется мысленно побывать, в какое время года, месяца; где вам предстоит мысленно плыть на пароходе, и где, в каких городах придется делать остановки. Там же вы получите сведения об условиях и обычаях тех или иных стран, городов и проч. Остальное, чего недостает для мысленного создания кругосветного путешествия, пусть творит воображение. Все эти важные данные сделают работу более обоснованной, а не беспочвенной, какой всегда бывают мечтания «вообще», приводящие актера к наигрышу и ремеслу. После этой большой предварительной работы можно уже составлять маршрут и пускаться в дорогу.  
  Приблизьте невозможное к вероятному    
   Теперь вообразите то, что в реальной жизни неосуществимо. Например, перенеситесь на другую планету или в сказочный мир. Каковы ваши планы? Зачем вы попали в этот неведомый мир? Что вы намереваетесь делать? Будьте последовательны: учитывайте «местные» условия и ваши жизненные потребности. Логически оправдайте свои действия – то есть «приблизьте невозможное к вероятному».  
  «Я есмь», или Отход в сторону    
   Представьте, что ваши партнеры отправились в экспедицию по Крайнему Северу, в то время как вы остались дома. Попробуйте угадать, что они делают сейчас? Мысленно «отойдите в сторону» и посмотрите, как они мерзнут на Севере, чинят поломанный аэроплан, или готовятся к защите от нападения зверей. В этом случае вы являетесь простым зрителем того, что рисует вам ваше воображение, и не играет е никакой роли в этой воображаемой жизни. Теперь вообразите, что вы находитесь там же. Еще раз «отойдите в сторону» и постарайтесь увидеть себя среди них. Чем вы заняты? Сами перенеситесь в свою мечту. Теперь в качестве действующего лица в воображаемой жизни вы уже не можете видеть себя самого, а видите то, что вас окружает, и внутренне отзываетесь на все совершающееся вокруг как подлинный участник этой жизни. В этот момент ваших действенных мечтаний в вас создается то состояние, которое мы называем «я есмь».  
  Мысленное путешествие    
   Мысленно путешествуйте по разным местам: ходите по улицам города, катайтесь в трамвае, метро, заходите в магазины, музеи и проч.  
  
   – Пойдемте в церковь, – предложил нам Торцов, когда вошел в класс.  
   – В церковь?! Зачем? – недоумевали мы. – А как же урок?  
   – В этом и будет заключаться урок, что мы с вами пойдем сначала в церковь, потом в м ебельную лавку, потом в какое-нибудь правление, на станцию железной дороги, на рынок.  
   Вьюнцов уже встал, по-видимому, собираясь идти, но Торцов его остановил.  
   – Нам, артистам, совсем не требуется нанимать извозчика, чтоб объехать все эти места. Сидите спокойно, а путешествовать будет ваше воображение. Его сфера, а не реальная жизнь является нашей артистической областью.  
   Не прошло и несколько секунд, как большинство из нас уже очутились мысленно в церкви.  
   – В какой? – спросил Торцов Вельяминову, которая уже успела перекреститься, помолиться и пококетничать глазками с мнимым Николаем Чудотворцем, прикладываясь к его ручкам.  
   Наша красавица не сумела определить, в какую церковь она зашла.  
   Вообще – в церковь.  
   – Нет. «Вообще» в искусстве не считается, – сказал ей Аркадий Николаевич. – Вы сходите в церковь в честь какого-нибудь святого, а не в церковь – вообще.  
   – Я не знаю, как это делается, – кокетничала Вельяминова.  
   – Мы сейчас разберем, – успокоил ее Торцов. – Позвольте вашу ручку, – любезно обратился он к ней. Она поспешила исполнить его просьбу и протянула Аркадию Николаевичу свою красивую руку. Но Торцов положил ее обратно на ее полные колени, сказав при этом:  
   – Только мысленно… мысленно протяните мне вашу ручку, я ее возьму, и мы пойдем. По какой улице? – спросил Торцов Вельяминову.  
   – По Покровке, – ответила она.  
   – Идем, – смело промолвил Торцов, не двигаясь с места. – Не забудьте сказать мне, когда вы придете.[1]  
  
  «Родословная» предмета    
   Рассматривая какой-либо объект, постарайтесь заглянуть в его прошлое, придумайте ему «родословную». Переключайте внимание с объекта на объект. Делитесь своими фантазиями с партнерами.  
  
   Рахм анов указывал нам какой-нибудь предмет, хотя бы люстру. И все направляли на нее взоры и старались сконцентрировать на ней внимание. Если объект не захватывал нас сам собой, то, как полагается в таких случаях, мы начинали с рассматривания и изучения формы, линий, цвета. Но так как такое занятие мало увлекательно и не длительно, то прибегали к помощи ума, воображения и вымысла.  
   Я говорил себе:  
   «Эта люстра знает времена Александра I и Наполеона. Может быть, она светила кому-нибудь из них во время пышных празднеств, балов или при государственных переговорах, творивших историю. Пусть даже ее судьба была скромнее и она служила не императорам, а простым вельможам. Сколько красивых дам и господ она видела! Сколько пышных, витиеватых фраз, сентиментальных стихов, трогательных романсов под клавикорды или под старые фортепиано она прослушала! При скольких любовных свиданиях, пикантных сценах она присутствовала!  
   Потом пришли суровые времена Николая I. Кто знает, быть может, эта люстра светила во время тайных собраний декабристов, а после она долго висела заброшенная в опустевшем доме, пока ее господа томились далеко в снегах, на севере, под землей, в кандалах, с прикованными к тачкам руками.  
   Время летело и, кто знает, может быть, люстру продали с торгов разбогатевшему и сиволапому купцу. Он повесил ее в свою лавку. Как была шокирована бедная изящная аристократка-люстра новым вульгарным обществом, в которое она попала.  
   Неужели купец проворовался? Неужели чудесная люстра надолго повисла в антикварной лавке? Ее аристократическая простота не ценилась. Она ждала знатока. Явился Торцов и с почетом перенес ее в свой театр…  
   Но здесь она попала не в его руки, а к Рублевым, Полушкиным и к театральным бутафорам. Смотрите, что они с ней сделали! Вот помятая тончайшая прорезь! Вот погнутый подсвечник! А тусклый тон бронзы! Разве он не свидетельствует о тяжелой доле, которую нашла нежная аристократка среди театральной сутолоки и богемы?!  
   Бедная изящная старая люстра! Что-то ждет тебя впереди? Неужели тебя продадут в лом? Неужели тебя сплавят в горне, чтоб после наделать дверных петель или пузатых самоваров?!»  
   Я так замечтался, что пропустил назначение нового объекта.  
   Все уже перенесли внимание и фантазировали по поводу пошлого плюшевого бутафорского альбома с металлическими углами и прорезными бляхами.  
   А попробуйте раскрыть альбом. Вы удивитесь сброду фотографий, которые в него нарисовали бутафоры. Наверху портрет какого-то вольноопределяющегося из Рогожской. Молодой купчина впервые надел мундир и поспешил сняться для потомства. Как показать свою удаль? Он схватил саблю, наполовину выдернул ее из ножен и с свирепым лицом тянется к аппарату, точно собираясь уложить на месте невидимого врага. Рядом с героем из Рогожской фотография австрийского императора Фра нца-Иосифа в напыщенной позе. Под ним человек-рыба под водой, в аквариуме, с неприятными белесоватыми глазами. А рядом с рыбой – портрет почтенной старицы-монахини, настоятельницы монастыря. В какую пеструю компанию попала святая женщина![1]  
  
  Создавать видения    
   Создавайте внутренние видения. Вспоминайте свою предыдущую жизнь – по десятилетиям, по годам, по месяцам, по дням. Восстанавливайте в памяти события, лица людей, обстановку. Детализируйте воспоминания. Если вы, например, восстанавливаете в памяти, как вы обедали сегодня, то надо вспомнить: все, что вы ели и в какой очередности, вкус всего съеденного, всю посуду и общую ее расстановку на столе, мысли и внутренние чувства, вызванные обеденным разговором. Представляйте себе не только прошедшее, но и будущее время.  
  Из кадров – в киноленту    
   Прочитывая литературное произведение или пьесу, создавайте зрительные образы для отдельных отрывков, а затем и для целого произведения. Пусть эти образы, как отдельные кадры, складываются в «киноленту». «Прокручивайте» эту киноленту внутри себя.  
  Что было бы, если…    
   1. Я был бы один у себя в комнате, и пытался вспомнить песню для роли…  
   2. Мне было бы скучно, ищу чем бы заняться, все валится из рук…  
   3. Я вошел в комнату, где жил в детстве и где теперь живет другой человек…  
   4. Мне пришлось бы решать для себя важный и срочный вопрос…  
   5. Я собирался в театр, где назначена встреча с дорогим мне человеком…  
   6. Все участники группы были бы: зверьми; французами, англичанами и т. д.; цветами на клумбе; птицами; статуями, например, в античном музее…  
   7. Если я был бы деревом…  
   8. Выполняя эти упражнения, нужно не просто представлять себе отвлеченные картины, но попытаться вжиться в этот образ.  
  
   …Попробуйте пожить жизнью дерева, глубоко вросшего корнями в землю. Если бы вы были дубом, и вокруг вас сложились такие-то и такие-то обстоятельства, то что бы вы стали делать?  
   – Однако, – усомнился Шустов, – как же можно действовать в бездействии, неподвижно стоя на одном месте?  
   – Да, конечно, вы не можете передвигаться с одного места на другое, ходить. Но кроме этого существуют другие действия. Чтоб вызвать их, прежде всего вам надо решить, где вы находитесь? В лесу, среди лугов, на горной вершине? Что вас больше взволнует, то и выбирайте.  
   Шустову мерещилось, что он дуб, растущий на горной поляне, где-то около Альп. Налево, вдали, высится замок. Кругом – широчайший простор. Далеко серебрятся снеговые цепи, а ближе – бесконечные холмы, которые кажутся сверху окаменелыми морскими волнами. Там и сям разбросаны деревушки.  
   – Теперь расскажите мне, что вы видите вблизи?  
   – Я вижу на самом себе густую шапку листвы, которая сильно шумит при колыхании сучьев.  
   – Еще бы! У вас там, наверху, часто бывает сильный ветер.  
   – Я вижу на своих сучьях гнезда каких-то птиц.  
   – Это хорошо при вашем одиночестве.  
   – Нет, хорошего тут мало. С этими птицами трудно ужиться. Они шумят крыльями, точат клювы об мой ствол и иногда скандалят и дерутся. Это раздражает… Рядом со мной течет ручей – мой лучший друг и собеседник. Он спасает меня от засухи, – фантазирует дальше Шустов.  
   Торцов заставил его дорисовать каждую деталь в этой воображаемой им жизни.  
   Если воображение бездействует, начинайте задавать вопросы  
   Что вы слышите?  
   Что вы слышите вашим внутренним слухом в воображаемой жизни старого дуба?  
   Сперва Шустов ничего не слышал. Торцов напомнил ему о возне птиц, свивших себе гнезда на сучьях дуба, и прибавил:  
   – Ну, а кругом, на своей горной поляне, что вы слышите?  
   Теперь Шустов слышал блеяние овец, мычание коров, звон колокольчиков, звук пастушьих рожков, разговор женщин, отдыхающих под дубом от тяжелой полевой работы.  
   – Скажите мне теперь, когда происходит все, что вы видите и слышите в своем воображении? В какую историческую эпоху? В каком веке?  
   Шустов выбрал эпоху феодализма.  
   – Хорошо. Если так, то вы в качестве старого дуба услышите еще какие-нибудь звуки, характерные для того времени?  
   Шустов, помолчав, сказал, что он слышит песни странствующего певца, миннезингера, направляющегося на праздник в соседний замок: здесь, под дубом, у ручья, он отдыхает, умывается, переодевается в парадную одежду и готовится к выступлению. Здесь он настраивает свою арфу и в последний раз репетирует новую песню о вес не, о любви, о сердечной тоске. А ночью дуб подслушивает любовное объяснение придворного с замужней дамой, их долгие поцелуи. Потом раздаются бешеные ругательства двух заклятых врагов, соперников, лязг оружия, последний вскрик раненого. А к рассвету слышатся тревожные голоса людей, разыскивающих тело погибшего, потом, когда они нашли его, общий гомон и отдельные резкие выкрики наполняют воздух. Тело поднимают – слышны тяжелые, мерные шаги уносящих его.  
   Нюансы «если бы» – почему, зачем?  
   – Почему?  
   – Что почему? – недоумевали мы.  
   – Почему Шустов – дуб? Почему он растет в Средние века на горе?  
   Торцов придает этому вопросу большое значение. Отвечая на него, можно, по его словам, выбрать из своего воображения прошлое той жизни, которая создалась уже в мечте.  
   – Почему вы одиноко растете на этой поляне?  
   Шустов придумал следующее предположение относительно прошлого старого дуба. Когда-то вся возвышенность была покрыта густым лесом. Но барон, владелец того замка, который виднеется невдалеке, по ту сторону долины, должен был постоянно опасаться набега со стороны воинственного феодала-соседа. Лес скрывал от глаз передвижение его войска и мог служить врагу засадой. Поэтому его свели. Оставили только могущественный дуб, потому что как раз подле него, в его тени, пробивался из-под земли ключ. Если бы ключ пересох, не стало бы и того ручья, который служит для водопоя стад барона.  
   Новый вопрос – для чего, предложенный Торцовым, опять привел нас в тупик.  
   – Я понимаю ваше затруднение, так как в данном случае речь идет о дереве. Но вообще говоря, этот вопрос – для чего? – имеет очень большое значение: он заставляет нас уяснять цель наших стремлений, а эта цель намечает будущее и толкает к активности, к действию. Дерево, конечно, не может ставить перед собой целей, но и оно может иметь какое- то назначение, подобие деятельности, служить чему-то.  
   Шустов придумал такой ответ: дуб является самым высоким пунктом в данной местности. Поэтому он может служить прекрасной вышкой для наблюдения за врагом-соседом. В этом смысле за деревом числятся в прошлом большие заслуги. Не удивительно поэтому, что оно пользуется исключительным почетом у обитателей замка и ближних деревень. В его честь каждую весну устраивается особый праздник. Сам феодал-барон является на этот праздник и выпивает до дна огромную чашу вина. Дуб убирают цветами, поют песни и танцуют вокруг него.[1]  
  
  Задавайте вопросы    
   Спрашивайте друг у друга простые вещи, например:  
   • Как вам сегодня спалось?  
   • Что вы видели во сне?  
   • О чем вам думалось при пробуждении?  
   • Что вы ели на завтрак?  
   • Как вы одевались? Что вы надевали и в каком поряд ке?  
   • Во сколько вы вышли из дому?  
   • Как вы добирались до места занятий?  
   • Холодно ли сегодня?  
   Можно отвечать односложно, главное, чтобы за вашими словами стояли реальные ощущения, пережитые вами. Прежде чем ответить «холодно», или «тепло», или «не заметил», мысленно побывайте на улице, вспомните, как вы шли или ехали, проверьте свои ощущения, вспомните, как кутались и поднимали воротники встречные прохожие, как хрустел под ногами снег, и только тогда скажите это одно нужное вам слово.  
  Обстановка диктует воображению    
   Находясь в разных местах – репетиционном помещении, в музее или фойе театра, ходите по разным комнатам и углам и попытайтесь определить: какие настроения, эмоциональные воспоминания, повторные переживания они вызывают в вашей душе? Придумайте мизансцену, подходящую к данной обстановке и попробуйте представить себе, при каких обстоя тельствах и как вы воспользовались бы данной мизансценой.  
  Воображение задает обстановку    
   Пусть кто-то – вы сами, ваш партнер или педагог – придумает для вас ряд мизансцен. В вашу задачу входит вспомнить и определить, при каких душевных состояниях, при каких условиях, при каком настроении или предлагаемых обстоятельствах вы нашли бы удобным сидеть так, как вам указали. Другими словами: если прежде вы сами придумывали мизансцену, по своему настроению, по окружающей обстановке, по чувству задачи действия, то теперь вы должны оправдать чужую мизансцену. Вам нужно подыскать соответствующие переживание и действие, выискать в них соответствующее настроение. Такие задачи как создание собственной мизансцены, так и оправдание чужой – постоянно встречаются в практике актера. Поэтому необходимо уметь ими хорошо владеть.  
  Говорим отдельные слова    
   Быстро-быстро, не думая, назовите какой-ниб удь предмет, которого нет здесь.  
   1. Так же быстро назовите имя.  
   2. Назовите цвет.  
   3. Назовите прилагательное.  
   4. Назовите глагол.  
   5. Назовите междометие – одно или несколько.  
   6. Называя слова, старайтесь мгновенно вызвать в воображении образы, возникающие при произнесении этих слов. Постройте цепочку ассоциаций к этим образам.  
  От слов к картине    
   1. Пусть кто-либо из группы – руководитель или учащийся – назовет несколько не связанных между собой слов. Остальные должны соединить их в одну гармоническую картину, дополнив ее своей фантазией.  
   2. Дается несколько предметов, чтобы фантазировать картину и событие по поводу их.  
   3. Фантазировать в заранее данных условиях: обусловливается время, место и количество действующих лиц.  
   4. Нафантазирова ть картину с данными предметами, переставить или переменить картину, соответственно меняя фантазию.  
   5. Вспомнить яркую характерность знакомого лица и ее передать.  
  От воображения к ассоциациям    
   1. Представьте себе, что вы находитесь в приемной зубного врача. Слышатся звуки медицинского сверла, доносится специфический запах стоматологического кабинета. Какие ассоциации у вас возникают?  
   2. Вы сидите в очереди к доктору и смотрите на лица других пациентов. Попытайтесь угадать, кто чем страдает; подумайте, о какой болезни говорят ваши симптомы; опасаетесь чего-то серьезного, рисуете себе мрачное будущее и т. д.  
   3. Перенеситесь в комиссионный или антикварный магазин. Здесь расставлены не новые уже вещи, каждая из них сменила не по одному хозяину. Выберите себе предмет и начните пристально вглядываться в него. Какие мысли возникают у вас при рассматривании данной вещи?  
   4. Представьте себе обычную белую рубашку. Какие дополнительные ассоциативные образы у вас возникают? Придумайте себе магические «если бы» и пофантазируйте. Например: 1) я болен; кладу рубашку куда-нибудь поблизости, чтоб сменить, когда вспотею; 2) белая сорочка, которую я должен надеть, чтоб идти на бал или в театр; 3) надеваю перед венчанием, чтоб идти в церковь; 4) висит на стене; я принимаю ее за привидение (вспомните Германна из «Пиковой дамы»); 5) волшебная сорочка: кто наденет ее, тот может переноситься в любую эпоху (вроде «Калоши счастья» Андерсена); 6) сорочка, в которой умерла Клеопатра; 7) сорочка, в которой дрался на дуэли Пушкин.  
   5. Точно так же пофантазируйте на тему письма. Вы получили письмо. Кто вы: муж, любовник, шпион, мошенник; письмо – любовное, анонимное, долговое, денежное, богатое наследство, донос, известие о смерти, угрозы и т. д.  
  Воображайте действия    
   Проделайте все указанные ниже упражнения, но только не наяву, а мысленно. Для этого перенесите мысленно место действия в какую-нибудь другую, хорошо вам известную комнату, будь это ваша собственная или комната ваших друзей.  
   1. Перенесите стул, стол, разные предметы с одного места на другое.  
   2. Найдите какую-нибудь безделушку, которую потихоньку от вас кто-то спрятал.  
   3. Сочтите количество предметов из мебели или количество мелких вещей.  
   4. Сотрите пыль со всех столов и вещей, чтоб не было ни одной пылинки.  
   5. Расставьте вещи и мебель в полном порядке, по-старому, по-новому, по вашему вкусу, так, чтобы удобно было для того дела, которому комната предназначена.  
   6. Начертите план комнаты, отсчитывая размеры шагами.  
   7. Налейте воды и подайте стакан даме.  
   8. Полейте цветы и срежьте сухие листья.  
   9. Играйте в мяч. Бросайте какой-нибудь предмет другому или ловите его сами.  
   10. Подайте даме стул. Рассадите других или сами рассядьтесь поудобнее.  
   11. Войдите и поздоровайтесь с каждым. Проститесь с каждым в отдельности и со всеми вместе и уйдите.  
   12. В дверь стучат. Пойдите, отворите и, если там никого нет, постарайтесь понять недоразумение. Если там есть кто-нибудь, впустите и снова заприте дверь.  
   13. Опустите шторы так, чтоб не было никакого про света, никакой щели.  
   14. Закройте глаза, перевернитесь несколько раз, чтоб себя спутать, и найдите выход из комнаты или то кресло, на котором вы сидели.  
   15. Назовите звуки, запахи, которые вам слышатся.  
   16. Завяжите партнеру глаза, подносите ему разные предметы и пусть он угадывает их по осязанию и называет по имени.  
  
   Вообразите все эти действия при следующих «если б» и пред лагаемых обстоятельствах, из них вытекающих логически:  
   1. Когда?  
   Если б дело происходило днем (солнце, пасмурно), ночью (темно, луна), рассвет, утро (то же), вечер, закат (то же).  
   Если б дело происходило зимой (мороз трескучий, умеренный), весной (холод, тепло), летом (ясно, дождь), осенью (ясно, дождь).  
   Если б дело происходило в наше время, в 20–60-х годах прошлого столетия, в XVIII веке, в Средние века, в античные времена, в доисторические.  
   (То, что непонятно, малоизвестно, пропускать. Все от своего лица, как самому представляется.)  
   2. Где?  
   Если б дело происходило на море, на озере, реке (северных, полярных, южных, тропических). На корабле, на палубе, в трюме, в капитанской рубке. На большом, малом корабле, на военном, пассажирском, торговом, на яхте, в подводной лодке, на парусной лодке, на плотах. Если б дело происходило в воздухе (на аэроплане военном, пассажирском, на цеппелине).  
   Если б дело происходило на земле, в России, в Германии, во Франции, в Англии, Италии и проч., в городе, в деревне, в доме, разных комнатах, в избе, в сарае, в подвале, у себя дома, у родных, близких, чужих, в гостинице, в театре (на сцене, в зрительном зале, уборной), в тюрьме, в магазине, в суде, на фабрике, в казармах, в милиции, в общественной столовой, на выставке, в картинной галерее, на улице, на площади, на бульваре, в лесу, в поле, на гумне, в саду, на горах, под горой, в ущелье, в гроте, скале, на ледяных вершинах, на вокзале, в вагоне, на таможне, на аэродроме.  
  Запишите свое состояние    
   Обдумывайте свои физические и другие действия на разные моменты, настроения, состояния, страсти. Анализируйте природу таких состояний. Записывайте свои ощущения и мысли на бумаге. То же делайте с определенной ролью, пьесой, рассказом, повестью. Каждое из этих действ ий, ролей, персонажей попробуйте представить в самых разнообразных ситуациях.  
  Оправдайте свое состояние    
   Пусть ваш партнер назовет какое-нибудь состояние, а вы попытайтесь вызвать в себе это ощущение. Ваше чувство должно быть оправдано внутренне. Подсказка: любое состояние легче всего передать, если попытаться не выразить его, а напротив, скрыть.  
  Кто все эти люди?    
   Разыграйте следующие этюды:  
   1. На семейный ужин является незваный гость, и вы вынуждены пригласить его к столу.  
   2. Вы – школьный учитель или руководитель детской студии. Вы ведете своих учеников на прогулку или экскурсию по городу. Вам навстречу попадается компания пьяных, агрессивно настроенных людей.  
   3. Вы с друзьями заблудились в лесу.  
   В любом предложенном этюде определите, кем вам приходятся все эти люди, и через воображение, ассоциативную цепочку, войдите в образ.  
  Нарисуйте картину из слова    
   Прочтите следующие слова:  
   • Красный.  
   • Сладкий.  
   • Арфа.  
   • Виолончель.  
   • Зелено-коричневый.  
   • Дымный.  
   • Арбуз.  
   • Береза.  
   • Небесно-голубой.  
   • Море.  
   • Роза.  
   Что вам напоминает этот предмет, запах, звук, цвет? Постарайтесь вспомнить какую-нибудь связанную с этими ассоциациями ситуацию из жизни и все ее детали.  
  Смените обстановку!    
   Переставьте мебель в комнате, смените обстановку, создайте хаос. Подумайте, какие ассоциации это все рождает? Придумайте ситуацию и мизансцену, которая соответствовала бы этой новой обстановке.

### Звуковые впечатления. Развитие слуховой и временной памяти. Личный темпоритм

Слух играет в работе актера такую же важную роль, как и зрение. Актер должен отлично слышать себя и партнера, правдиво реагировать на музыкальное и шумовое оформление спектакля; мысленно вызывать в себе звуковые впечатления и действовать под влиянием этих впечатлений. Звук в постановке, вне зависимости от того, речь ли это, музыка или шум, всегда ритмически организован. Поэтому слуховая память непосредственно связана с временно́й. Организация ритма и времени на сцене задают актерам внутренний темпоритм роли. В этом разделе даны упражнения, направленные на развитие слуха и ритма.  
  Вызываем звуки из памяти    
   1. Вспомните свои недавние слуховые впечатления. Что вы слышали дома, собираясь на репетицию? Что вы слышали на улице, в транспорте?  
   2. Вспомните любимую песню или романс. Мысленно спойте ее.  
   3. Вспомните какое-нибудь вокальное музыкальное произведение: а) к лассическое (романсы Чайковского, Грига, Мусоргского); б) современное.  
   4. Возвращаясь с концерта классической музыки, попытайтесь мысленно прослушать симфонию, только что перед тем сыгранную, припоминая все детали исполнения и самые незначительные уклонения от партитуры.  
  Слушайте здесь! Слушайте там!    
   1. Слушайте только то, что звучит в данной комнате.  
   2. Слушайте только то, что звучит за стеной или за дверью и т. д.  
   3. Одновременно читают вслух два человека, одни слушают только одного, другие – другого.  
   4. Подслушивайте разговор.  
  Видеть звуками    
   Сыграйте следующий этюд. Слепая находится у себя дома, и к ней лезет вор. Слепые люди «видят ушами», поэтому то, что происходит, вы можете вообразить только по звукам. Какие это звуки? Откуда они происходят? Как вы догадаетесь, что в комнате – пос торонний человек? Что вы будете делать?  
  Напугайте крысу    
   Представьте себе, что вечером, под выходной день, вы сидите дома, читаете интересную книгу или поглощаете вкусный ужин. Вдруг вы слышите, как скребется крыса… Напугайте ее!  
  Траурная музыка    
   Следующий этюд разыгрывается под траурную музыку. Похороны коммуниста. За стеной поют или играют марш. А вбегает за траурным знаменем. В и С приводят в порядок комнату. Д – жена коммуниста – погружена в мысли о муже. Какое настроение задает звучащая музыка? Выстройте ассоциативную цепочку и постарайтесь выразить свои эмоции, скрывая их (см. предыдущий раздел).  
  Оправдайте музыку    
   Придумайте оправдание для следующих ситуаций:  
   1. Вы сидите на рабочем собрании или на совещании. Вдруг зазвучала музыка… Откуда она? Что происходит?  
   2. Вы нахо дитесь в кинотеатре. За кадром звучит ваша любимая мелодия. Что в этот момент происходит на экране? Какие мысли, воспоминания возникают у вас?  
   3. Вы пришли к товарищу готовиться к следующей репетиции. За стеной включают громкую музыку. Что вы будете делать?  
   4. Вы стоите в рекреации и беседуете с преподавателем. Кто-то проходит мимо и насвистывает какую-нибудь мелодию. Что это за мелодия? Какие ощущения у вас вызывает этот звук?  
  На цыпочках!    
   Представьте себе, что вы сидите за дверью и подслушиваете, что происходит в соседней комнате. Но вот вам понадобилось выйти… Ни в коем случае нельзя выдавать своего присутствия! Вам нужно пройти через всю комнату, стараясь не производить ни малейшего шума, имея в качестве объекта внимания происходящее за дверью.  
   Как бы вы сделали это, если бы за дверью происходило следующее:  
   1. Объяснение в любви, и один из объяснявшихся был бы: а) вашим товарищем; б) соперником; в) недругом.  
   2. Сцена ревности.  
   3. Экзамен.  
   4. Собеседование.  
   5. Совещание совета директоров.  
   6. Обсуждение после просмотра, от которого зависит, примут ли вас в театр, или нет.  
  Что за звуки?    
   Представьте себе, что:  
   1. Вы гуляете в глухой местности, в лесу – вдруг шорох. Что это – медведь, подозрительная личность, влюбленная парочка? Что вы собираетесь делать? (Выяснить, что за звуки, убраться подобру-поздорову, стоять, не двигаясь, в надежде, что вас не заметят, и проч.)  
   2. Вы – мумия фараона. Вы наслаждается вечным покоем; вдруг скрип, стук, врывается свет. Входят какие-то люди. Кто они? Воры, прокравшиеся в гробницу за спрятанными в пирамиде сокровищами? Заблудившаяся группа туристов? Археологи? Жители пустыни, скрывающ иеся от нападения разбойников? Что вы слышите в каждом из этих случаев?  
  Голос задает обстановку    
   1. Вместе со своим партнером спойте дуэтом какую-нибудь песню. Будьте сами себе режиссерами: придумайте пьесу, в которой эта песня может звучать, или же ситуацию из жизни. Придумайте мизансцену и сыграйте ее, при этом следите, чтобы голос естественно, сам собой летел в публику, чтоб глаза и мимика сами собой показывались зрителю.  
   2. Разыграйте какой-нибудь диалог. Выстройте мизансцену так, чтобы говорящий оказывался естественно по направлению зрителя, а когда он замолчит, чтоб естественным путем оказался лицом к публике другой, кто начинает говорить.  
  Оркестр в 10 человек    
   1. С любым количеством партнеров представьте оркестр в 10 человек. Кто-то один должен быть дирижером. Распределите инструменты, выберите произведение, которое будете исполнять. Потренируйтес ь в имитации звуков оркестровых инструментов. Как звучит скрипка, виолончель, труба, гобой, контрабас? Сыграйте выбранное произведение – вслух и мысленно.  
   2. Поставьте магнитофонную запись оркестра. Делайте вид, что играете на инструментах, которые там звучат. Дирижер должен показывать все вступления, а оркестранты – не забывать вовремя вступать.  
   3. «Играйте» на воображаемом рояле под музыку – реальную (звучащую в записи), и воображаемую.  
  Двигайтесь по звонку    
   Преподаватель берет колокольчик или какой-нибудь шумовой инструмент, и в определенном ритме производит сигналы. По сигналам преподавателя учащиеся должны:  
   1. Менять положение тела.  
   2. Напрягать и ослаблять мышцы.  
   3. Быстро менять позы и оправдывать их изнутри.  
   4. Переносить внимание с объекта на объект.  
   5. Произносить слова роли и замолкать.  
  
   Представьте себе, что:  
   Вы находитесь один у себя в комнате, учитесь танцевать. Какая музыка звучит? Какие движения вы совершаете? Что у вас не получается? Чему вы хотите научиться? Зачем вам нужно учиться танцевать?  
   Вы ждете трамвая, мороз 40 градусов, от холода вы пританцовываете на месте; внутри вас звучит какая-то мелодия. Что это за мелодия? Какие воспоминания, ощущения она вызывает?  
   Вы на вокзале ждете прибытия поезда. Лето, жара. Какие звуки и ритмы вокруг вас? Какие ритмы, мелодии, слова звучат внутри вас?  
   На вокзале ждете отхода поезда. Зима, но не холодно, а сыро и промозгло. Вы простужены, вам хочется в тепло. Но уезжает ваш любимый человек, и вы стоите у окна вагона и смотрите на любимого, который сидит в купе и улыбается вам. Что вы слышите в этот момент? Человек что-то говорит вам, но вам не слышно, так как окно плотно закрыто. Что он говорит вам?  
   Остановка автобуса на проселочной дороге, вы: в одиночестве ожидаете автобуса; стоите в компании: а) незнакомых людей, по виду – сельских жителей; б) друзей; в) молодежи, возвращающейся с пикника, у них гитара. Время года – зима, весна, осень, лето…  
   Вы плывете на большом океанском пароходе, сильная качка. Вы у себя в каюте. Что вы слышите, что ощущаете? По радиосвязи передали, чтобы все пассажиры надели спасательные жилеты и разместились поближе к спасательным шлюпкам. Что вы слышите; а) за дверью каюты; б) когда вышли в коридор; в) на палубе, у шлюпок. Что слышно снаружи? Выясняется, что мест в шлюпках хватит не всем. Какие слова, звуки вы вспоминаете в этот момент?  
   Вы едете в вагоне дачного поезда. Какие звуки окружают вас?  
  Упражнения под музыку    
   Под настоящую или воображаемую музыку проделайте следующие действия:  
   1. Вырабатывайте легку ю походку.  
   2. Садитесь, ходите, бегайте, прыгайте.  
   3. Берите предметы, играйте с ними.  
   4. Передавайте предметы легко по кругу, перебрасывайте их и т. д.  
   5. Пробегите через комнату, чтобы спрятать от человека вещь.  
   6. В ритме музыки перенесите всю мебель в один угол комнаты и начните передвигаться между нагроможденными вещами как можно легче и быстрее.  
   7. Представьте себе, что вы находитесь в толпе народу. Вы спешите. В ритме музыки быстро двигайтесь между людьми, стараясь не задевать их.  
   8. Площадка со скамейками в парке. Вы сидите на одной из скамеек. Какие мысли, чувства, воспоминания посещают вас? Какие картины вызывает звучащая рядом музыка? Откуда звучит эта музыка? Кто ее исполняет? По какому поводу концерт?  
  Упражнения с метрономом    
   Ставьте метроном на разные ритмы и соверш айте различные действия под эти ритмы. Например:  
   1. Раздевайтесь – одевайтесь.  
   2. Садитесь – вставайте.  
   3. Ходите.  
   4. Доставайте с полки книгу и просматривайте ее.  
   5. Поливайте цветы.  
   6. Причесывайтесь.  
   А) Действуйте по целым нотам, половинным, четвертям, восьмым, шестнадцатым, тридцать вторым.  
   Б) Действуйте в переменном ритме.  
   7. В ритме метронома живите насыщенной внутренней жизнью. Неподвижно сидите или двигайтесь очень медленно (при том, что внутри бурлит очень быстрый ритм). Медленно разговаривайте, в то время как метроном отсчитывает очень быстро. Учитесь «держать ритм» на воображаемых движениях двух пальцев руки или пальцев ноги и т. д.  
   8. Обменивайтесь репликами сначала в ритме метронома, а затем вразнобой. Пусть один из вас говорит в ритме, а другой – противоре ча этому ритму.  
   9. Мысленно «заводите» внутри себя метроном и переключайте его на разные номера скоростей и темпов.  
  Работа с метрономом    
   Так же, как и в предыдущих упражнениях, двигайтесь в разных ритмах метронома, но теперь старайтесь оправдать вымыслом каждый номер метронома.  
   1. Неловко сел – поправиться, но в ритме.  
   2. Писать письмо, распечатывать, запечатывать тоже в ритме.  
   3. Пить чай в ритме.  
   4. Удить рыбу в ритме.  
   5. Есть в ритме.  
   6. Причесываться, здороваться – все в ритме.  
   7. Кланяться в ритме.  
   8. Уходить со сцены в ритме.  
   9. Растапливать камин в ритме.  
   10. Говорить по телефону в ритме.  
   11. Убирать снег.  
   12. Решать математическую задачу.  
   13. «Тататировать» одновременно и в ритме метронома, и в ритме роли.  
   14. Читать стихи, монолог, диалог.  
   15. Покупать картошку в ритме.  
  Музыка и ритм на сцене    
   Все упражнения выполняются в группе, на сцене, под музыку. Звучат разные мелодии. Каждая мелодия должна звучать 1–2 минуты, затем ее сменяет другая.  
  
   Ходить по сцене. Поворачивайтесь без лишнего вольта, без вращения вокруг собственной оси.  
  
   Разбрасывание толпы по сцене. По знаку – остановка. Размещаться на расстоянии руки в шахматном строении.  
  
   Держать расстояние на длину протянутой руки. Делать всякие передвижения, сохраняя расстояние. Учиться группироваться и заполнять пустое пространство.  
  
   «Приклеиться» к полу, и не «отклеиваясь» проделать всевозможные пластические движения от самых малых до самых больших.  
< br>   Вращать глазами. Направо, налево, вверх, вниз, прямо (оправдывать).  
  
   Двигать шеей. Помогать смотрению глаз: направо, налево, прямо (вдаль), вверх, вниз.  
  
   Поворачиваться туда, откуда звучит музыка (каждый раз она должна звучать их разных источников).  
  
   Пальцы рук. Мелкие жесты их, указывающие направление смотрения, слушания, в добавление к глазам, ушам и шее.  
  
   Рука – тоже. Прибавляется движение руки до локтя в помощь к предыдущему.  
  
   Рука – то же до плеча.  
  
   Спинной хребет. Прибавляется в помощь к предыдущему. Сначала двигается верхняя его часть (в помощь к шее), а потом и ниже.  
  
   Ноги. Тянутся по направлению к предыдущим частям тела, в помощь им.  
  
   Затем все эти упражнения проделать без музыки, но в ритме метронома – по целым, половинным, четвертям, восьмым, шестнадцатым.    Теперь нужно выключить и метроном, и музыку. Преподаватель говорит, какой ритм: он должен звучать внутри у учеников. Выполнять все эти движения во внутреннем ритме. Стараться, чтобы ритмы совпадали и не было разнобоя (слушать друг друга).  
   Выполните эти упражнения во внутреннем ритме и в состоянии:  
   1. Грозного настроения.  
   2. Отчаяния.  
   3. Ласки.  
   4. Радости.  
   5. Любви.  
   6. Ненависти, мольбы, ужаса (оправдать).  
   Сыграйте какую-либо массовую народную сцену (например, из 1 акта «Бориса Годунова»). Все участвующие в сцене должны двигаться в ритме звучащей музыки (можно взять начало оперы «Борис Годунов» М. П. Мусоргского, где оркестр имитирует колокольный звон). При остановке же музыки, пусть в три приема, на трех начальных нотах трех последних тактов, по данному знаку готовятся и замирают в живой карт ине. Первый, второй знак для приготовления, третий – замирать. Музыка вновь играет, все действуют.  
  Живая картина. Группа по законам пластики    
   Та же самая сцена, но выстроенная по законам пластики.  
   Это упражнение требует пояснения. Пластическая группа имеет свои законы и требования. Эти законы преподаются ученикам.  
   В общих чертах они преследуют следующую цель. Нехорошо, когда участники театральной толпы или хора стоят перед рампой, прямо, как палки в огороде. Требуется какая-то пластическая линия, рисунок. Толпа может разбиться на несколько отдельных групп, находящихся друг к другу в каком-то соответствии. Толпа может создать и одну целую большую группу, в которой есть какая-то красивая линия с вершиной, ниспадающей несколькими спусками до самой низкой точки, с новыми повышениями и падениями, создающими какой-то рисунок. Лишь бы не было ни обособленных «палок в огороде», ни однообразной, скучной линии, как панель. Участники таких народных сцен с пластическими группировками должны следить за общим рисунком создающейся группы и, сообразуясь с известными им законами группировки, находить при последних трех тактах свое место в общей композиции. По первому знаку устанавливается верх и низ упомянутого рисунка…  
   1. Военное учение, или оркестр, или борьба.  
   2. Квартет: рояль, виолончель, две скрипки.  
   …Оркестр или ансамбль инструментов – … хорошее упражнение не только для ощущения коллективности творчества, но и для того, чтоб заранее научить учеников уметь создавать иллюзию игры на разных инструментах. Это часто приходится производить на сцене, в то время как музыка играет за кулисами. Редко приходится видеть хорошую срепетовку этих моментов – такую срепетовку, чтобы создавалась иллюзия подлинной игры на сцене подлинных музыкантов.  
  Военный парад    
   Одна группа учеников шествует по комнате или по сцене с воображаемыми инструментами, изображая военный оркестр. За ними идут чины – майоры, лейтенанты, рядовые. Группа стоящих в стороне генералов «принимает» парад. Музыка играет сначала в реальности (магнитофонная запись), затем в воображении актеров. Нужно стараться попадать в ритм. Этот ритм может задавать преподаватель, говоря короткие команды: «напра-во!», «нале-во!», «стой-раз-два!».  
  Развитие двигательных и чувственных ощущений. Кинестетическая и реактивная память    
   Этот раздел упражнений – самый большой и самый важный. Объяснение тому мы найдем у Константина Сергеевича Станиславского:  
   «На сцене нужно действовать. Действие, активность – вот на чем зиждется драматическое искусство, искусство актера. Самое слово “драма” на древнегреческом языке означает “совершающееся действие”. На латинском языке ему соответствовало слово аctio, то самое слово, корень которого – act – перешел и в наши слова: “активность”, “актер”, “акт”. Итак, драма на сцене есть совершающееся у нас на глазах действие, а вышедший на сцену актер становится действующим».  
  Совершаем простые действия    
   Выполняйте простые действия, представляя, что вы:  
   Натираете пол.  
   Шьете на ручной или ножной машинке.  
   Убираете сад.  
   Моете пол.  
   Вытираете пыль.  
   Поливаете цветы.  
   Дежурите на караульном посту.  
   Собираетесь на дачу.  
   Полощете белье.  
   Убираете комнату.  
   Достаете воду из проруби.  
   Дрессируете козла, мартышку, слона.  
   Ловите рыбу.  
   Занимаетесь черчением.  
   Меняете перегоревшую лампочку.  
   Поливаете цветы.<  
>    Рисуете: а) карандашами; б) гуашью; в) масляными красками.  
   Гуляете в лесу летом.  
   Жнете рожь.  
   Обедаете (обед из трех блюд).  
   Пьете кофе, курите сигары.  
   Принимаете лекарство от боли в животе.  
   Стираете.  
   Пьете утренний чай.  
   Перелезаете через забор – трясете яблоки и воруете их.  
   Играете на скрипке.  
   Караулите бахчу, разжигаете костер, варите обед, ужин.  
   Ставите палатку.  
   Устраиваете шалаш.  
   Работаете у станка.  
   Ловите птиц в лесу.  
   Гладите.  
   Подметаете пол.  
   Пишете письмо.  
   Топите печь.  
   Чистите сапоги.  
   Моете окно.  
   Колите дрова .  
   Окно замазываете на зиму.  
   Летом собираете цветы в саду.  
   Сидите в гамаке, читаете книгу, жарко, мешает пчела.  
   Кормите цыплят.  
   Умываетесь.  
   Играете с кошкой.  
   Укладываетесь в дорогу.  
   Моете собаку, играете с ней, вдруг она вас укусила.  
   Тащите ведро, наполненное водой, из колодца.  
   Работаете в огороде.  
   Принимаете слабительное.  
   Ходите босиком по воде.  
   Ставите самовар, накрываете к чаепитию, угощаете чаем друзей, собираете со стола, моете посуду.  
   Пересаживаете цветы.  
   Кроите платье, костюм.  
   Точите и чистите ножи.  
   Расклеиваете афиши.  
   Плетете венок из полевых цветов.  
   Играете вдвоем в т еннис.  
   Играете в оркестре, камерном ансамбле.  
   Сосете леденец.  
   Представляете вкус лимона и т. д.  
   Ощущаете запах комнаты.  
   Ощущаете запах данного предмета.  
   Переходите из угла в угол и обнюхиваете данную комнату, сравниваете запахи, везде ли они одинаковы.  
   Сравниваете запахи двух предметов.  
   Берете стул и обыгрываете его как тяжесть.  
  
   Теперь все эти действия повторите, но – зачем-либо. Придумайте ситуации, в которых вы могли бы их совершать. Сравните свои ощущения: действия ради действий, и действия для чего-то.  
  Невидимый кинжал    
   Преподаватель дает ученику палочку или пустышку и говорит: «Вот кинжал – заколитесь».  
   …Из каких действий и задач складывается процесс закалывания? а) Прикладываю кинжал к разным местам. (При норавливаюсь, так как не решаюсь; то соображаю, как упасть на кинжал и, «хочешь не хочешь», заколоться.). б) Представляю себе, что будет с женой и детьми, когда увидят меня мертвым. в)Вижу себя лежащим в гробу. Допустим, что каждому из действий поверил. Все вместе дало правдоподобие. Как же дальше дойти до правды? С помощью магического «если б», предлагаемых обстоятельств. Они оживят и до конца оправдают правдоподобие. Складывать из многих физических действий целую линию физической жизни дня – получатся сцены, из сцен – акты.  
  Ищем монету    
   Ищите спрятанную монету: а) не зная, где она; б) зная, где она находится, но делая вид, что вы не знаете.  
  
   Что такое сценическая правда? Закройте глаза. Я тайно кладу в один из карманов монету. Ищите! Нашли. Опять, явно, кладу ту же монету в тот же карман. Ищите, как будто бы вы не знаете, где монета. Сделайте вторичное действие первичным. Для этого надо найти новое магич еское «если б» и предлагаемые обстоятельства.[1]  
  
  Драка без побоев    
   Со своим партнером делайте вид, что деретесь, но без нажима и дотрагивания до партнера.  
  Память чувств    
   Для развития памяти чувств выполняйте следующие упражнения.  
  
   Вспоминайте:  
   1. Вкус говядины с горчицей.  
   2. Запах мимозы.  
   3. Морозный ветер в лицо.  
   4. Пушистую шерсть кошки или хороший плюш.  
   5. Звуки рояля, скрипящей двери, глухого кашля за стеной.  
   6. Удушливый запах пыльного чулана.  
   7. Запах старых книг.  
   8. Вкус горького лекарства.  
   9. Вкус лимонада, кофе, чая с молоком.  
  Ощущение себя в пространстве    
   В большом помещении или на сцене просто сидите или стойте – в одиночку или вдвоем. Не забывайте, что сидение или стояние без движения – тоже действие, и оно должно совершаться не само по себе, а для чего-то.  
  Избавляемся от зажимов в позе    
   1. Принимайте самые разнообразные позы не только при горизонтальном, но и при вертикальном положении, то есть: сидя, полусидя, стоя, на коленях, в одиночку, группами. Проделывайте это: со стульями, со столом, с другой мебелью. Во всех этих положениях надо, как и при лежании, подмечать излишне напрягающиеся мускулы и называть их. Само собой понятно, что то или иное напряжение некоторых мускулов необходимо при всякой позе. Пусть эти мускулы и напрягаются, но лишь они одни, а не смежные, которым надлежит оставаться в покое. Следует также помнить, что напряжение напряжению рознь: можно сократить мускул, необходимый для позы, ровно настолько, насколько это нужно, но можно довести напряжение до предела спазма, судороги. Такое излишнее усилие чрезвычайно вредно для самой позы и для творчества.  
   2. Принимайте различные позы и старайтесь избавиться от зажимов не с помощью внутренней самопроверки, а с помощью воображения. Выдумывайт е разные «если бы» – обстоятельства, при которых та или иная поза была естественна.  
  
   Помните, что на сцене при каждой принимаемой позе или положении тела существуют три момента. Первый – излишнее напряжение, неизбежное при каждой новой позе и при волнении от публичного выступления. Второй – механическое освобождение от излишнего напряжения с помощью контролера. Третий – обоснование или оправдание позы в том случае, если она сама по себе не вызывает веры самого артиста.  
  
   3. Выполняйте следующие движения, помня про напряжение, освобождение и оправдание:  
   • Наклоняйтесь.  
   • Встаньте на цыпочки.  
   • Тянитесь наверх.  
   • Поднимайте поочередно руки.  
   • Поворачивайтесь; а) всем корпусом; б) только головой.  
  
   При борьбе с внутренними зажимами надо также иметь в виду три момента – то есть напряжение, освобождение и оправ дание. В первые два момента ищешь самый внутренний зажим, познаешь причины его возникновения и стараешься уничтожить его. В третий момент оправдываешь свое новое внутреннее состояние соответствующими предлагаемыми обстоятельствами.  
   В разбираемом случае воспользуйтесь тем, что один из ваших важных элементов (внимание) не разбрелся по всему пространству сцены и зрительного зала, а сосредоточился внутри вас, на мышечных ощущениях. Дайте собранному вниманию более интересный и нужный для этюда объект. Направьте его на какую-нибудь увлекательную цель или действие, которые оживят вашу работу и увлекут вас.  
   1. Придумывайте трудные позы и оправдывайте их.  
   2. Подмечайте позы, которые вам приходится принимать в той или иной ситуации. Запоминайте их, а затем пытайтесь повторить, оправдывая их каким-либо вымыслом.  
   3. Сыграйте следующий этюд. Вы покупаете рояль, кушетку или какой-либо другой предмет, обыгрываете его, поднимаете и застываете в наиболее яркой позе, характеризующей данную задачу.  
   4. Замахнитесь и ударьте своего партнера. Остановите кулак на полпути, сосредоточив в нем всю энергию удара.  
  От позы к жесту    
   1. Поднимите и опустите руку, задействуя по очереди различные суставы и группы мышц. Проделайте это сначала со сгибанием локтя, потом кисти, первых, вторых, третьих суставов пальцев и т. д.  
   2. То же самое повторите с ногой, головой, наклонитесь вперед: сначала опустите голову, затем сгорбите плечи, затем наклоняется весь корпус. Разогнитесь в обратном порядке.  
   3. Сгибайте и разгибайте спинной хребет по позвонкам, начиная с самого верхнего, у затылка, и кончая нижним, у таза.  
   4. Поворачивайтесь влево и вправо: сначала скашиваете в нужную сторону глаза, затем поворачивается голова, затем спинной хребет – по позвонкам, затем весь корпус.  
  Действия с воображаемыми предметами    
   Совершайте простые и сложные действия с воображаемыми предметами:  
   1. Пишите письмо.  
   2. Расставляйте посуду к чаепитию.  
   3. Чистите фрак.  
   4. Сдувайте пыль со старой шкатулки.  
  Действия с воображаемыми ощущениями    
   1. Вдыхайте запах: а) ландыша; б) приготовляемого обеда (запах доносится с кухни).  
   2. Слушайте воображаемую музыку.  
   3. Выпейте стакан воды.  
  Действия с предметами реальными и воображаемыми    
   Ученики по заданию преподавателя выполняют следующие действия:  
   1. Достают из шкафа книги и ставят их обратно.  
   2. Поливают цветы.  
   3. Вскапывают грядку.  
   4. Накрывают на стол.  
<  
>   Все эти действия проделывайте как с реальными, так и с воображаемыми предметами. Совершайте сначала «действие ради действия», затем придумывайте вымысел, оправдывающий их.  
  Оправдайте действие вымыслом    
   Совершайте следующие действия, стараясь оправдать их каким-либо вымыслом:  
   Походка на пружинных ногах.  
   Садиться и вставать на пружинных ногах.  
   Переводить тело из одного положения в другое, постепенно и сразу.  
   Наметить ряд движений – например, встать, пройти, взять какую-нибудь вещь, добиться легкости и чистоты перехода.  
   Ждете брата после экзамена.  
   Подготавливаете костюм для драмкружка.  
   Учите урок, мешает звонок по телефону, стук в дверь.  
   Воруете лакомства.  
   Кладете сестре подарок до ее прихода.  
   Просы паетесь, слышу запах дыма, обнаруживаю пожар.  
   Просыпаетесь. Все как обычно, ничего не происходит.  
   Учите роль, за стеной мешают жильцы.  
   Ухаживаете за больным товарищем.  
   Ищете записку с номером телефона, очень нужного.  
   Приходите домой после сокращения со службы.  
   Завтракаете на бульваре, ждете любимого человека.  
   Срочно заканчиваете работу и несете ее на службу.  
   Ожидаете дома товарища, чтобы идти в театр.  
   Убираете комнату, ждете гостей.  
   Вы приглашены на парадный ужин, приводите в порядок свой единственный поношенный костюм.  
  Действие ради действия    
   Совершайте следующие действия без всякого вымысла, ради самих действий:  
   Сидите.  
   Войдите в дверь.  
   Поздоровайт есь со всеми.  
   Стойте.  
   Ходите.  
   Вставайте и садитесь.  
   Смотрите в окно.  
   Ложитесь и вставайте.  
   Лежите.  
   Пойдите к двери и отворите ее.  
   То же – затворите.  
   То же – посмотрите, что за дверью, вернитесь назад и сядьте.  
   Войдите в дверь, сядьте, посидите и уйдите в дверь.  
   Пойдите к столу, возьмите книгу, принесите и сядьте.  
   Сидите, встаньте, пойдите к столу, положите книгу, вернитесь, сядьте.  
   Переставьте этот стул туда, а тот сюда.  
   Пойдите к ученикам X, Y, Z. Около последнего постойте или посидите некоторое время (одну минуту), вернитесь назад.  
   Переменитесь местами с учеником X.  
   Сидите с ним пять минут и разговаривайте о своих делах.  
  Пойдите налейте стакан воды, выпейте, вернитесь, сядьте.  
   То же, но подайте стакан ученику Y, поставьте стакан назад, сядьте.  
   Утрите лицо платком и положите его назад.  
   Выньте часы, посмотрите который час и положите часы обратно.  
   Спрячьте этот карандаш куда-нибудь, а другие пусть его ищут…  
  Действие «для чего-то»    
   Следующие действия совершайте не просто так, а ради чего-то:  
   Играйте на рояле.  
   Натирайте пол.  
   Погладьте кошку.  
   Перенесите от двери к окну.  
   Достаньте какую-нибудь безделушку и покрутите ее в руках.  
   Спрячьте какой-нибудь предмет и ищите его. Но не ради игры «в прятки», зачем-нибудь.  
   Оправдайте свои действия каким-либо вымыслом.  
  
   Придумайте оправдания для след ующих действий:  
   • Закрыть дверь.  
   • Растопить камин/разжечь костер.  
   • Обмерить стены и начертить чертеж воображаемого дома.  
   • Спрятать письмо.  
   • Отыскать спрятанное письмо.  
   • Поочередно подавайте партнеру какие-либо предметы (реальные или воображаемые) и называйте, что вы подаете: – Вам – холодная лягушка, а вам – мягкая мышь.  
   • Выпейте стакан воды. Что бы вы сделали, если бы вам, едва вы взяли стакан, сказали бы, что там яд?  
   • Просмотрите газету и расскажите, о чем в ней говорится. Если бы вы прочитали что-то такое, чего нельзя было бы говорить прилюдно (например, корреспондент неприятно отозвался об одном из присутствующих здесь, а вы не хотите его расстраивать), как бы вы выкрутились их ситуации?  
   • Сидите: а) чтоб отдохнуть; б) чтоб спрятаться, притаиться, чтоб не нашли; в) чтоб слушать, ч то делается в соседней комнате; г) чтоб смотреть, что делается напротив в окнах, или чтоб смотреть, как бегут облака; д) чтоб ожидать своей очереди к доктору в приемной; е) чтоб караулить больного или спящего ребенка; ж) чтоб курить хорошую сигару или папиросу; з) чтоб читать книгу, газету или чистить ногти; и) чтоб наблюдать то, что делается кругом; к) чтоб помножить 375 на 15, или чтоб вспомнить забытую мелодию, или чтоб мысленно проговорить и вспомнить стихотворение, роль.  
   • Ищите в лесу клад.  
  Разложите сказку на действия    
   Возьмите пьесу, сказку или рассказ и разложите на простейшие действия.  
   Например, «Спящая красавица»:  
   Молоденькая принцесса просит злую фею научить ее прясть. Ей надоели игрушки, и она пошла тайком путешествовать по своему дворцу. Нашла в какой-то отдаленной полутемной комнате фею. Сперва испугалась. Та ласково заговорила. Разговорились. Принцес са доверчиво подходит к ней и просит научить прясть. Упрашивает. Укололась. На пальце кровь, фея исчезла. Принцесса страшно испугалась, убежала со всех ног с криком и плачем. Прибежала в свою комнату и упала в обморок. Принц собирается на охоту. Принц и его стремянный попали в глушь леса и заблудились. Принц видит какие-то скалы, заросшие плющом и кустарником, подошел ближе, оказывается – древняя стена. Нашел ворота, раскопал вход; наткнулся на воина, который спит стоя, и он тоже увит плющом, покрыт плесенью, грибами. Идет дальше и т. д.  
   («Спящая красавица» – хороший повод повторить упражнение на ослабление мышц.)  
   Разложите на действия сказки «Синяя борода» и «Царевна-лягушка».  
   Разложите на простейшие действия и сыграйте следующий этюд:  
   В Англии существует одна кузница. Хозяин ее в силу установившегося давнего обычая имеет право венчать, и брачные узы, им скрепленные, имеют законную силу. На наковал ьню ставят свечу, крест, Евангелие и обводят молодых вокруг нее, читая молитвы и распевая псалмы.  
  Действия «просто так» и «зачем-либо»    
   Перенесите стул, стол, разные предметы с одного места на другое.  
   Найдите безделушку, которую потихоньку от вас спрячет ваш партнер.  
   Сочтите количество предметов из мебели или количество мелких вещей.  
   Сотрите пыль со всех столов и вещей, чтоб не было ни одной пылинки.  
   Расставьте вещи и мебель в полном порядке, по– старому, по-новому, по вашему вкусу, так, чтобы удобно было для того дела, которому комната предназначена.  
   Начертите план комнаты, отсчитывая размеры шагами.  
   Налейте воды и подайте стакан даме.  
   Полейте цветы и срежьте сухие листья.  
   Играйте в мяч. Бросайте какой-нибудь предмет другому или ловите его сами.  
  Подайте даме стул. Рассадите других или сами рассядьтесь поудобнее.  
   Войдите и поздоровайтесь с каждым. Проститесь с каждым в отдельности и со всеми вместе и уйдите.  
   В дверь стучат. Пойдите отворите и, если там никого нет, постарайтесь понять недоразумение. Если там есть кто-нибудь, впустите и снова заприте дверь.  
   Опустите шторы так, чтоб не было никакого просвета, никакой щели.  
   Закройте глаза, перевернитесь несколько раз, чтоб себя спутать, и найдите выход из комнаты или то кресло, на котором вы сидели.  
   Назовите звуки, запахи, которые вам слышатся.  
   Завяжите партнеру глаза, подносите ему разные предметы, и пусть он угадывает их по осязанию и называет по имени.  
  
   Все эти упражнения проделайте исключительно ради того, чтобы выполнить поставленную вам физическую задачу, так сказать, в ее чистом виде. Для этого проделайте все эти действия при следующих «если б» и предлагаемых обстоятельствах, из них вытекающих логически:  
   1. Когда?  
   Если б дело происходило днем (солнце, пасмурно), ночью (темно, луна), рассвет, утро (то же), вечер, закат (то же).  
   Если б дело происходило зимой (мороз трескучий, умеренный), весной (холод, тепло), летом (ясно, дождь), осенью (ясно, дождь).  
   Если б дело происходило в наше время, в 20–60-х годах прошлого столетия, в XVIII веке, в Средние века, в античные времена, в доисторические.  
   (То, что непонятно, малоизвестно, пропускать. Все от своего лица, как самому представляется.)  
   2. Где?  
   Если б дело происходило на море, на озере, реке (северных, полярных, южных, тропических). На корабле, на палубе, в трюме, в капитанской рубке. На большом, малом корабле, на военном, пассажирском, торговом, на яхте, в подводной лодке, на парусной лодке, на плотах. Если б дело происходило в воздухе (на аэроплане военном, пассажирском, на цеппелине). Если б дело происходило на земле, в России, в Германии, во Франции, в Англии, Италии и проч., в городе, в деревне, в доме, разных комнатах, в избе, в сарае, в подвале, у себя дома, у родных, близких, чужих, в гостинице, в театре (на сцене, в зрительном зале, уборной), в тюрьме, в магазине, в суде, на фабрике, в казармах, в милиции, в общественной столовой, на выставке, в картинной галерее, на улице, на площади, на бульваре, в лесу, в поле, на гумне, в саду, на горах, под горой, в ущелье, в гроте, скале, на ледяных вершинах, на вокзале, в вагоне, на таможне, на аэродроме.  
  Ощущение пространства в массовых сценах    
   1. Изобразите народную сцену борьбы. Помните о том, что артисты, изображающие борьбу, имеют право только одним пальцем касаться тех, с кем они сражаются, для подсказа того нападающего движения, которое они предпринимают. Партнер о бязан принять этот подсказ, намек и развить его дальше, то есть показать, что бы он делал, если б его нажимала в определенном месте сильная рука противника. Но и побеждаемый может вдруг взять инициативу в свои руки и начать таким же образом нападать и теснить противника.  
   2. Разойдитесь по сцене и встаньте так, чтобы создать ощущение большой толпы.  
   3. Теперь встаньте маленькими группками.  
   4. Теперь сбейтесь в кучку, стараясь закрыть друг друга.  
   5. Встаньте в шашечном порядке.  
  
   Часто приходится с малым количеством народа давать иллюзию большой толпы. Вот что при этом в большинстве случаев получается:  
   Все скучиваются в тесную группу, закрывая друг друга. Впечатление маленькой группы. Теперь дайте впечатление более многочисленной толпы. Становятся шашками. Впечатление большой толпы. Такое впечатление более многочисленной толпы получается благодаря шашечному расположению, при котором никто не закрывает друг друга. Это требует от каждого из артистов внимания и ощущения себя во всей общей картине. Вот образцы такой тренировки. За кулисами необходима полная тишина. Между тем, в эти моменты бывают необходимы быстрые массовые перегруппировки.  
   Тишина. Тушится свет.  
   Все ученики со стульями исчезают в темноте. Свет.  
   Тишина. Тушится свет.  
   Все ученики со стульями возвращаются на свои прежние места.  
   То же при полном свете.  
  Этюды для физических действий    
   Придумайте этюды для следующих физических действий:  
   1. Лежание на доске или на столе, или на полу, устланном ковром, для исправления сутуловатых и для выпрямления спинного хребта. Ученики лежат и разговаривают. (Придумать этюд.)  
   2. Ученики встают и выворачивают ступни. (Придумать этюд.)  
  3. Положите под мышки резиновые мячики для исправления неправильного постава рук, ввернутых локтями внутрь, к телу.  
   4. «Говорите» кистями рук.  
   5. Ходите очень прямо, постоянно следя за осанкой.  
   6. Ходите: а) развязно; б) по-балетному; в) по-военному, чеканя шаг.  
  А если бы?..    
   Смысл этого упражнения заключается в том, что один из партнеров предлагает обстоятельства и меняет условия на ходу, а другой приспосабливается к этим обстоятельствам.  
  
   Я расскажу вам любимую игру моей шестилетней племянницы. Эта игра называется «Кабы да если бы» и заключается в следующем: «Что ты делаешь?» – спросила меня девочка. «Пью чай», – отвечаю я. «А если б это был не чай, а касторка, как бы ты пил?» Мне приходится вспоминать вкус лекарства. В тех случаях, когда мне это удается и я морщусь, ребенок заливается хохотом на всю комнату. Потом задается новый вопрос. «Где ты сидишь?» – «На стуле»,– отвечаю я. «А если бы ты сидел на горячей плите, что бы ты делал?» Приходится мысленно сажать себя на горячую плиту и с невероятными усилиями спасаться от ожогов. Когда это удается, девочке становится жалко меня. Она машет ручками и кричит: «Не хочу играть!» И если будешь продолжать игру, то дело кончится слезами. Вот и вы придумайте себе для упражнения такую игру, которая вызывала бы активные действия.[1]  
  
   Сыграйте любой этюд или мизансцену в следующих предлагаемых обстоятельствах и оправдайте их. Условия меняйте на ходу.  
   Если бы:  
   • Было не три часа дня, а три часа ночи.  
   • Было другое время года (зима, весна, лето, осень).  
   • Был другой город (не Москва, а Сочи).  
   • Был другой климатический пояс (Юг, Север).  
   • Вы были пилотами, потерпевшими крушение.  
   • Ночь застала вас в лесу, и вам нужно устраиваться на ночлег.  
  
   По-прежнему пишите письма, накрывайте обеденный стол, готовьте всевозможные кушанья, пейте воображаемый чай, шейте себе платья, стройте дома и проч. и проч. Но только отныне производите все эти физические действия беспредметно, с пустышкой, помня, что эти упражнения нужны нам для утверждения внутри артиста подлинной органической правды и веры через физическое действие.  
  Логика и последовательность действий    
   Изучайте привычные действия, время от времени вспоминайте их и описывайте словами. Добавляйте к ним вымысла, спрашивайте себя: а как бы я совершал эти действия, если бы?  
  
   Например: ученик познал в совершенстве физический процесс одевания. Спроси его: «Как вы одеваетесь в свободный день, когда не надо торопиться в школу?»  
   Пусть он вспомнит и оденется так, как одевается в свободный день.  
   «К ак вы одеваетесь в рабочий день, когда вам еще много времени до начала занятий?»  
   То же, когда он опаздывает в школу.  
   То же, когда в доме тревога или пожар.  
   То же, когда он не у себя дома, а в гостях, и т. д.  
   Во все эти моменты люди одеваются физически почти одинаково: совершенно так же каждый раз натягивают штаны, завязывают галстук, застегивают пуговицы и проч. Логика и последовательность всех этих физических действий почти не меняется ни при каких обстоятельствах. Эту логику и последовательность надо раз и навсегда усвоить, выработать в совершенстве, в каждом данном физическом действии. Меняются предлагаемые обстоятельства и магические или другие «если бы», среди которых происходят одни и те же физические действия. Окружающая обстановка оказывает влияние на само действие, но об этом нечего заботиться. Вместо нас об этом заботится сама природа, жизненный опыт, привычка, само подсознание. Они сделаю т за нас все, что надо. Нам же следует лишь думать о том, чтобы само физическое действие выполнялось правильно в данных предлагаемых обстоятельствах, логично и последовательно.  
  Отношения и действия    
   По заданию преподавателя ученик меняет отношение к предмету. Оправдывайте действия вымыслом:  
   Книга – ваша, библиотечная, книга Ермоловой и т. п.  
   Комната – ваша, музей, фабрика с гремящими машинами, клуб, лес и т. д.  
   Получаете телеграмму: 1) о смерти матери; 2) о свадьбе вашей бывшей невесты; 3) о приезде друга.  
   Выигрываете в лотерею; заново сравниваете номер и выясняется, что вы ошиблись на одну цифру.  
   Шьете, получаете письмо из учреждения о заболевшем муже в командировке.  
   Читаете в газете о смерти товарища.  
   Приходите домой усталая после большой нагрузки, находите письмо долгожданное.   
   Входите в комнату товарища, ждете его, читаете случайно попавшееся в книге письмо.  
   Хотите отнести в ломбард золотую цепочку и не находите ее.  
   Ждете человека, которого давно не видели и который сильно опаздывает.  
   После концерта – одеваетесь, чтобы ехать домой, обнаруживаете, что украли кошелек и перчатки.  
   Возвращаетесь домой и видите, что из сумки исчезли кредитные карточки и деньги.  
   Возвращаетесь из бассейна. Приходите домой, находите случайно в кармане брюк чужие вещи: оказалось, что в спешке надели чужие брюки.  
   Получили от портного новый костюм, который оказался испорчен.  
   В читальном зале. А хочет познакомиться с В, приняв его за известного писателя. В удивлен, что А ему мешает.  
   Ищете железнодорожный билет, опаздываете на поезд.  
   Ищете театральный билет.  
  Рвете с прошлым.  
   Возвращаетесь домой: исключили из студии.  
   Пишете письмо, запечатываете и забываете написать самое важное.  
   Через окно забираетесь в чужую квартиру и воруете.  
   Приходите к врачу с мнимой болезнью сердца, необходим отпуск на один день.  
   Убегаете от догоняющего брата, баррикадируете двери, прячетесь, потом садитесь работать.  
   Скоро отпуск, обдумываете план поездки и денежные возможности.  
   Работаете, но страшно хочется спать.  
   Ждете мужа со службы, беспокойтесь, звоните по телефону.  
   Купили трикотажную кофту, меряете, идете показать соседке.  
   Зачитываетесь, опаздываете на урок.  
   Ждете авто, уезжаете в Кисловодск.  
   1905 год: ждете обыска. 1938: ждете ареста.  
   Заблудились, стучите в сторожку, она пустая, остаетесь ночевать.    Стучитесь в квартиру, чтобы передать срочный пакет, очень спешите, никто не открывает, просовываете его в дверь, обнаруживаете, что не тот номер квартиры.  
   Двое у газетного киоска, А вглядывается в В и старается вспомнить, где он его встречал.  
   А должен сказать В очень тяжелую для него вещь и не решается, В видит, что с А что-то происходит, и тоже не решается начать разговор.  
   В приемной врача встретились А и В, которые когда-то были знакомы, каждый не хочет подать вида, что узнал другого, и боится, что тот его узнает.  
   А только что узнал о В что-то очень плохое, В понял это, думает, как оправдаться, и каждый ждет, когда другой заговорит.  
   После сильной ссоры: А виноват и не хочет подойти, В хочет помириться.  
    А сидит на бульваре, хорошая погода, В – воришка – хочет у него что-то украсть.  
    В сидит в парке к ультуры и отдыха, он здесь должен встретиться с Д, подсел на скамейку А, читает газету, В хочет, чтобы он скорее ушел.  
   Два соседа по комнате, один готовится к экзамену по математике, другой – по пению. Первому это страшно мешает.  
   В вагоне. А едет в Москву учиться, В хочет с ней познакомиться.  
   Двое пришли поступать на место, знают, что примут только одного, ждут ответа.  
   В гостях, едят. Каждый знает, что среди них есть душевнобольной, каждому хочется узнать, кто именно.  
   Все пришли на урок в первый раз в студию. Все незнакомы, только что держали экзамен, ждут объявления результатов.  
  
   Преподаватель дает предлагаемые обстоятельства, участвующие берут подходящие задачи:  
   Женское общежитие: комсомолка, служащая, молочница, каждый находит себе задачу.  
   Две сестры. Старшая проходит с младшей урок иностранного язык.  
  Шляпницы на дому, приходит заказчица с соответствующими задачами.  
   Арест рабочего в 1905 г.; арест ученого в 1937.  
   Вас просят освободить комнату, другой приносит на нее ордер.  
   Фотограф. Каждый клиент приходит со своей задачей.  
   Свидание на бульваре, мимо бегут прохожие.  
   Ссора между мужем и женой в 1933 г. и, как параллель, в 1910 г.  
   Читальный зал библиотеки Ленина.  
   Общее собрание – на темы сегодняшнего дня.  
   Трамвай сегодняшнего дня.  
   Стучит в чужую квартиру, ругаются и не отпирают.  
   Выставка картин. Все посетители, один руководитель.  
   Нанимаетесь в домработницы или поступает на службу.  
   1902 г. Гимназист ждет на свидание гимназистку.  
    А ждет к себе В, а приходит С, не вовремя.  
  Двое не получили паспорта, продают обстановку, к ним приходят покупатели.  
   Справочное бюро, дающее ответы на все вопросы граждан.  
   Крупная ссора между товарищами.  
   Пропажа в доме, хозяйка обвиняет домработницу.  
   Портниха, к ней приходят заказчики.  
   К А приходит В, дает письмо и ждет ответа, они не знакомы.  
    А – известный актер, его приглашают на концерт в модный клуб.  
    А приходит к В занять деньги. В отказывает.  
   Приходят посетители. По объявлению в газете «сдается угол».  
    А, читая газету, видит подходящие условия для перемены своей комнаты на другую, звонит по телефону, сговаривается.  
   Местком учреждения, за столом секретарь, несколько телефонных звонков от разных лиц.  
   Колхозный рынок: продавцы, покупатели, милиционер и т. д.   
   День в учреждении: начальник, машинистка, уборщица и т. д.  
   Кабинет директора фабрики. А сокращают, В переводят на другую работу.  
    А сообщает В о смерти внезапно погибшего близкого человека.  
    А попадает ошибочно не в комнату товарища, а рядом, свободно в ней располагается, приходит хозяйка комнаты.  
   Студентка приносит свою работу профессору, оказывается – по рассеянности взяла половину от другой работы.  
    А идет по улице, сзади его неожиданно схватывают В и С, он думает – грабители, оказывается – его товарищи.  
   В очереди за билетами в театр.  
   В очереди в столовую.  
   Известный писатель в провинции, к нему приходят: А насчет литературного вечера, рецензент В, молодые писатели С и К и т. д.  
   Дочь безнадежно больна, вокруг семья.  
    А пр иходит к В, предлагает быть ее мужем, та отказывает.  
   Товарищ по службе просит телеграфиста, заваленного работой, отправить служебную телеграмму вне очереди, тот отказывает, происходит столкновение.  
   Повар и кухарка в кухне во время спешной работы объясняются в лирических чувствах.  
    А ревнует В к С, который достал ее трикотаж и т. п.  
   На заводе рабочему по телефону сообщили, что у него родился сын, он отпрашивается и бежит.  
   Двое сплетничают о жильцах.  
   Готовится к докладу, несколько стуков в дверь: телеграмма, газета, нищий, молочница и пр.  
   Закрытый распределитель.  
   Тяжелобольной, приезжает районный врач.  
   Начало репетиции: опаздывание, неприход, анекдоты, спят и т. д.  
   Обсуждение премирования.  
   Фойе театра, несколько человек опоздали.  
  Сдача золота и серебра в ломбарде.  
   Ссора с газетчиком, который приносит не те газеты, что выписаны, или совсем не приносит.  
   Подготовка к 8-му Марта.  
   Занятия по политучебе.  
   Урок ликбеза.  
  Мотивация действий    
   Совершайте прежние простые действия, придумывая для них разную мотивацию.  
   1. Войти в дверь: а) чтоб повидать близких и друзей; б) чтоб познакомиться и представиться незнакомым; в) чтоб уединиться; г) чтоб скрыться от неприятной встречи; д) чтоб удивить и обрадовать неожиданным приездом; е) чтоб испугать; ж) чтоб незаметно подсмотреть, что делается в комнате; з) чтоб встретить любимую женщину или друга; и) чтоб впустить неприятного или опасного человека (врага, злодея, неизвестного, который стучится); к) чтоб понять, есть ли кто-нибудь за дверью или нет.  
   2. Поздороваться со всеми: а) чтоб гос теприимно приветствовать; б) чтоб показать свое превосходство; в) чтоб дать понять свою обиду; г) чтоб снискать к себе благоволение, чтоб подлизаться; д) чтоб, по возможности, не обратить на себя внимания; е) чтоб, напротив, показаться всем, обратить на себя внимание; ж) чтоб показать свою близость, интимность, запанибратство; з) чтоб рассмешить, развеселить, оживить общество своим появлением; и) чтоб выразить свое молчаливое соболезнование; к) чтоб поскорее перейти к делу.  
   3. Стоять: а) чтоб притаиться и не обращать на себя внимания; б) чтоб ожидать очереди; в) чтоб показываться; г) чтоб никого не пропускать (на часах); д) чтоб лучше видеть; е) чтоб дать с себя снять фотографию; ж) чтоб наблюдать; з) чтоб дать место для сидения другим; и) чтоб не дать сесть другим, низшим по чинам или по званию; к) чтоб выразить протест или обиду.  
   4. Ходить: а) чтоб обдумывать или вспоминать что-нибудь; б) чтоб скоротать время; в) чтоб доставить себе моцион на станции при остановке поезда; г) чтоб считать шаги или проверять расстояния, размеры помещения и проч.; д) чтоб караулить (на часах); е) чтоб мешать соседу и жильцам внизу спокойно спать; ж) чтоб умерить нетерпение, гнев, волнение, пробовать успокоиться; з) чтоб согреться, и чтоб взбодриться и не заснуть; к) чтоб научиться маршировать.  
   5. Вставать и садиться: а) чтоб приветствовать входящих почтенных людей или даму; б) чтоб обратить на себя внимание; в) чтоб подать свой голос при баллотировке; г) чтоб уходить, а, раздумав, остаться; д) чтоб показать свою легкость и изящество; е) чтоб показать свою лень и апатию; ж) чтоб подлизаться своим утрированным почтением; з) чтоб этим дать условленный заранее знак; и) чтоб протестовать; к) чтоб напомнить гостю или хозяину дома о позднем времени, что пора уходить.  
  Волшебные предметы    
   Возьмите какой-либо предмет и меняйте свое отношение к нему в зависимости от обстояте льств, в которые вы ставите себя в данный момент. Действия, отсюда вытекающие:  
   1. Зеркало: 1) смотрюсь; придумываю грим для роли; 2) прихорашиваюсь, чтоб идти куда-нибудь; 3) гадаю с зеркалом; смотрю в него, в нем должно отразиться, что меня ожидает; 4) смотрюсь и констатирую, что я очень постарел или наоборот, что молод и хорош; 5) антикварная ценность, хочу купить или продать; 6) полученное по наследству; украденное; откопанное в Помпее; волшебное зеркало из «Белоснежки»; из «Фауста»; большое зеркало в гостиной, я – прислуга и убираю комнату; 9) очень старое зеркало, на котором написано каким-то химическим способом и на китайском языке указание, где спрятаны огромные сокровища китайских мандаринов. Об этом я узнал из старых китайских книг, где были даны и приметы зеркала. Это зеркало я нашел у коллекционера, который, не зная тайны зеркала, не хочет все же мне его продать, так как оно очень старинное. Письмена выступают, если зеркало сильно нагреть; 10) зеркало – восприемник для фототипии. 2. Все, что в нем отражается, передается во все концы земли.  
   2. Нож: 1) кухонный, столовый, разрезальный, хирургический, охотничий; 2) кинжал, которым был убит близкий человек, или какой-нибудь великий человек из прошлого, или которым были убиты многие люди, – этот кинжал лежит у меня на столе и превращен в разрезальный нож; я покупаю его у антиквара; я подбираю его после убийства; 3) кинжал, которым я собираюсь убить себя (харакири) сейчас, завтра, через несколько дней, в случае если постигнет неудача (заговор, роман, биржевая спекуляция, дебют в роли и другое) или когда покончу устройством свои дела (окончить мемуары, расплатиться с долгами, привести в порядок денежные дела, распорядиться наследством); 4) навожу блеск, смазываю ядом, точу, упражняюсь в метании.  
   3. Фрак. 1) Он у меня единственный; я беден, фрак хоть и очень стар, но для меня драгоценность. Я собираюсь надеть его, чтоб идти на парадный спектакль. Я купил на свои сбережения страшно дорогой билет, но на этом спектакле будет девушка, в которую я влюблен. Может быть, мне удастся с ней познакомиться в ее же ложе. Но фрак весь в пятнах (объяснить, почему; я припоминаю, откуда пятна). Белая сорочка грязна, или ее нет совсем. Сегодня праздник, и все магазины закрыты и т. д. и т. п.; 2) чищу фрак, чтоб ехать венчаться; у меня нет запонок или нет белого галстука; 3) чищу фрак, чтоб продать его. Он мне необходим для концертных выступлений, но у меня нет больше ни гроша и нечего больше продавать, а есть нужно; 4) чищу фрак и одеваюсь, а сам обдумываю, как мне украсть у посла (или военного министра), к которому я еду на бал, важные для моего правительства документы; или как мне влюбить в себя дочь, жену или любовницу гостеприимного хозяина, чтоб через их посредство получить эти документы.  
   4. Пальто. 1) Снимаю пальто: только что лишился места, или 2) надеваю пальто, чтоб идти искать место; 3) снимаю пальто в передней мое го начальника; 4) пришел на именины моей возлюбленной и принес букет; 5) приехал приглашать знаменитость участвовать в концерте, или в передней у Толстого; 6) снимаю и надеваю пальто: я – Акакий Акакиевич; 7) надел пальто; полез в карман за портсигаром, не нашел; вместо него лежит какая-то газета. Полез в другой, нашел: кошелек, письма – все не мои вещи. Осмотрел пальто – не мое. Задумался, где бы я мог обменять его; 8) снимаю пальто, ищу, куда бы его повесить. Оно дорогое, давно мечтал сшить себе такое, но у приятеля, в грязной квартире, куда я пришел, повесить некуда, всюду пыль; 9) выхожу из заседания; навешено много пальто и шуб, не могу найти своего; вдруг кто-нибудь другой надел его?! Ищу.  
  Активное ожидание    
   Вы чего-то или кого-то ждете.  
   Что значит ждать – жену, друга, ребенка? Они опаздывают домой: не случилось ли чего-нибудь? В городе, в деревне (должны пройти через глухой лес), с поезда, с автомобиль ных гонок, с дуэли, с моря в бурю.  
  Действия в различных обстоятельствах    
   Придумывайте разные обстоятельства и совершайте в них следующие действия:  
   Пить кофе.  
   Искать бумажник.  
   Искать что-нибудь в комнате.  
   Убирать комнату.  
   Одеваться.  
   Разбирать бумаги.  
   Стелить постель.  
   Укладывать чемодан.  
   Подметать.  
   Лежать в постели.  
   Маникюр.  
   Что-то чинить.  
   Зашивать, штопать.  
   Стирать чернильное пятно.  
   Рисовать, зарисовывать, набрасывать.  
   Переставлять мебель.  
   Чистить платье, башмаки.  
   Насвистывать или напевать.  
   Припоминать и записывать расход ы.  
   Чинить карандаш.  
   Чистить бензином перчатки или ленту.  
   Писать письмо.  
   Осматривать комнату, которую я снимаю.  
   Разбавлять спирт или приготовлять крюшон.  
   Ставить градусник.  
   Красить стены или мебель.  
   Натирать пол.  
   Топить печь или камин.  
   Разогревать щипцы.  
   Зажигать примус.  
   Разогревать чай или еду.  
   Вешать картину или занавеску.  
   Готовить комнату для дезинфекции.  
   Делать гимнастику, пластику, вокализы, дикцию.  
   Читать книжку.  
   Готовить роль.  
   Разгораживать комнату для мизансцены.  
   Разглядывать какое-то пятно.  
   Придумывать новую конструкцию автомобиля, аэроплана и др .  
   Затворять дверь, окно; запирать, забаррикадировать.  
   Искать блоху, клопа, таракана, мышь.  
   Рассматривать покупку.  
   Ждать хозяина квартиры.  
   Найти в комнате или в кармане чужую вещь.  
   Готовить уроки.  
   Готовиться к лекции или речи.  
   Поливать цветы.  
   Связывать букетики.  
   Играть на гитаре.  
   Играть с собакой, кошкой, с ребенком.  
   Нянчить ребенка, пеленать, мыть, кормить.  
   Смотреть в окно, в дверь.  
   Подслушивать, прислушиваться.  
   Прятаться.  
   Рыться в ящиках, воровать.  
   Рассматривать картину.  
   Читать письмо.  
   Гадать на картах.  
   Вырезать из журнала картинки.  
  Придумать меню.  
   Дать помножить трудные числа.  
   Дать приходы и расходы.  
   Делать чертеж комнаты, театра, улицы.  
   Начертить проект, как обставить комнату, сообразуясь с разными назначениями: гостиную, кафе, лавку, библиотеку, спальную и т. д.  
   Сидеть.  
   Пройти по сцене столько-то шагов.  
   Переставить стул.  
   Читать объявления в газетах.  
   Решать шарады, ребусы.  
   Я нахожусь в гостинице, которая переделана из старинного замка. В доме бродят привидения.  
   Приехать в гостиницу: незнакомый город или знакомый (обязательно определить себе – какой); приехать по делу или на отдых, ночью или днем и т. д.  
   Приехать к себе домой: в город или деревню, на работу или на отдых и т. д.  
   Приехать гостить: в город, в деревню, за границу и т. д.  
  
   (В трех последних упражнениях действия одни и те же: осмотреться, раскладываться, но разные настроения.)  
   Вор забрался через окно или балкон в квартиру. Он в потемках. Он не знает, в какую комнату он попал.  
  
   Не в тот поезд попал.  
   Уезжает за границу и не может попасть в вагон.  
   Забрались воры ночью. Хозяев усыпили; утром просыпаются – ничего нет, воры все унесли.  
   Сиамские близнецы.  
   Наводнение.  
  
   Сыграйте следующую сценку из Мопассана.  
   Старуха помирает. К ней приставили сиделку и сговорились за дешевую цену, так как старуха должна скоро помереть. Дни проходят, а та все жива. Сиделка волнуется, что продешевила, что дома ее ждет работа. Решила напугать старуху насмерть. Она наряжается чертом. Старуха помирает.  
  Здороваться и прощаться    
    Войдите и поздоровайтесь с каждым. Затем проститесь с каждым в отдельности и со всеми вместе и уйдите – для чего:  
   Если б вам нужно было испугать, понравиться, разжалобить, соблазнить, подразнить, возмутить, привести в раж, доконать, добить, восхитить, влюбить, вызвать симпатию, добиться дружбы, участия, снисхождения, примирения, взять в свои руки, овладеть, привести в экстаз, заинтересовать, обратить внимание, вызвать на разговор, приблизить, приблизиться, заинтриговать, охладеть, оттолкнуть, поставить на место, заслужить уважение, интриговать, проучить, надоумить, повлиять, успокоить, развлечь, рассмешить, развеселить, удивить, отомстить, объяснить, пригрозить, уничтожить, сконфузить, пристыдить, вызвать на объяснение, уклониться от него, скрыть, притвориться, разыграть, постараться понять, добиться истины. Удивить, расположить, приветствовать, передать ему свою симпатию, внутреннюю ласку (все это в зависимости от того, кого приветствуешь, кредитора или вну чку), благодарность, удивление, восторг, сочувствие, любовь, жалость, сожаление, предостережение, заботу, расположение, верность, бодрость, признание, одобрение, возбуждение, экстаз, увлечение. Завлекать, развлекать, останавливать, толкать, мирить, научить, умолять, награждать, уважать, преклоняться, унижаться, подольщаться, презирать, проклинать, клеветать, ненавидеть, мстить, мучить, воспитывать, открывать тайну, подводить к чему-то, ставить в неловкое положение, грубить, оскорблять, унижать, втравливать, развращать, соблазнять, кокетничать, влюблять в себя, ревновать, завидовать, недоумевать, беспокоить, успокаивать, высмеивать, спешить, бояться, трусить, отмалчиваться, запутывать, представляться равнодушным, обманывать, утаивать, попрошайничать, самооплевываться, самовозвеличиваться, самоуничижаться, хвастаться, врать, скромничать, стыдить, конфузить, проклинать, язвить, сплетничать, предавать, осуждать, оправдывать, защищать, нападать.  
   Почему (прошлое)?  
  Если б в прошлом вы были обязаны, хранили добрые, благодарные воспоминания, надеялись, потеряли надежду, сочувствовали, верили, разуверились, простили, забыли, сохранили недобрые чувства, заложили камень за пазуху, любили, ненавидели.  
  Затворите дверь    
   Вам нужно затворить дверь:  
   1. Так как дует.  
   2. Так как там неприятный человек, с которым не хочу встречаться.  
   3. Чтоб защититься от грабителей.  
   4. Затворять дверь, чтоб остаться наедине с ней.  
  Обратите на себя внимание    
   Вы хотите с кем-то говорить. Сколько для этого надо сделать:  
   Перед разговором обратить на себя внимание. Для этого как-то поставить себя в круг внимания объекта, в линию и поле его зрения.  
  Перейдите реку    
   Пройдите из одного конца ком наты в другой. Пройдите просто так, и если бы в середине комнаты протекала небольшая речка.

### Литература

   1. Станиславский К. С. Работа актера над собой. Художественная литература. М., 1938.  
   2. Станиславский К. С. Моя жизнь в искусстве. Academia, 1933.  
   3. Станиславский К. С. Из записных книжек: В 2 т. М.: ВТО, 1986. Т. 2.  
   4. Шихматов Л. М. Сценические этюды. Учебное пособие для театральных и колледжей культуры. Просвещение. М., 1966.  
   5. Кристи Г. В. Воспитание актера школы Станиславского. М., 1968.  
   6. Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера. М., 1969.  
   7. Пансо В. Труд и талант в творчестве актера. М., ВТО, 1972.  
   8. Кудряшов О. Л. Стиль автора и его влияние на природу и характер сценического общения.  
   9. Немирович-Данченко В. И. Статьи, речи, беседы, письм а. М., «Искусство», 1952.  
   10. Поламишев А. М. Общение и событие.  
   11. Владимиров. Действие в драме. Л., «Искусство», 1972.  
   12. Юнг, Карл Густав. Тевистокские лекции.

### Актерский тренинг по системе Станиславского    ИНТЕЛЛЕКТ. ВООБРАЖЕНИЕ. ЭМОЦИИ

### Введение

   Актерский тренинг воспринимается, прежде всего, как тренинг действия: разминки, этюды, жесты, сценическое движение. Интеллект и воображение включаются лишь в «застольный» период работы над пьесой. Когда пьеса разобрана, актеры полностью поглощены физическим воплощением роли: ищут нужные жесты, интонации, действия; из результатов этого поиска режиссер и выстраивает спектакль. Работа ума и души отходит при этом на второй план, все силы отданы непосредственно действию. Но такой подход ведет к тому, что актер, привыкнув выделять внешнее, все меньше и меньше времен и посвящает работе внутренней – работе мысли и чувства. Не потому ли многие актеры, приобретая опыт и мастерство, утрачивают не только новизну восприятия, но и интерес к своей профессии? Актерство становится заработком, и вот уже зрителя волнует не сама игра маститого актера, а подробности его жизни, как публичной, так и частной.  
   Много десятилетий назад Станиславский предупреждал: актер, чей внутренний мир не развивается, становится, в лучшем случае, ремесленником. В худшем (и, увы, самом частом) – халтурщиком. Он писал: «Начинающий артист, прежде всего, должен позаботиться о своем образовании и воспитании. Было время, когда это считалось излишней роскошью для артиста. Был бы талант, утешали себя неучи, а остальное придет само собой. Анекдотическое невежество таких актеров достаточно известно; оно невероятно при современном положении общества, литературы и требованиях сцены. Публика не довольствуется несколькими эффектно произнесенными монологами и потрясающими сценами, ее не удовлетворяет одна хорошо исполненная роль в пьесе. Она хочет видеть целое литературное произведение, переданное интеллигентными людьми прочувствованно, со вкусом и тонким пониманием его, и переданное в художественном воплощении. Чтоб добраться до мысли автора в произведениях Ибсена, Гауптмана, Чехова, Горького, надо их п очувствовать, передумать наполовину того, что передумал их автор, проникнуться духом произведения. Не будем уж говорить о Шекспире. Пока веками приученная публика смотрит его в изуродованном виде, но близко то время, когда он будет показан в настоящем виде, и публика перестанет терпеть невежд, прикрывающихся гением великого человека… Чтоб истолковывать произведения гениев, надо их тонко чувствовать и понимать, а чтоб понимать их, надо быть образованным человеком. Чтоб учить толпу, не следует быть невеждой… Чтоб выполнять общественную миссию артиста, надо быть образованным и развитым человеком. Прежде всего молодому артисту нужно позаботиться об этом». [1]  
  Актерский тренинг – это тренинг интеллекта    
   Станиславский был убежден, что умственному и эмоциональному развитию актер должен уделять не меньше времени, чем развитию телесного и голосового аппарата. Причем во главу Станиславский ставил воспитание именно мыслительных способностей. Довольно многие актеры от природы обладают хорошей эмоциональностью. Но если она не подкреплена знаниями и впечатлениями, получается эксплуатация эмоций, и игра больше напоминает истерический припадок. Впрочем, невзыскательному зрителю такая игра может показаться вполне искренней, но опытные актеры знают, что умение «выжимать слезу» никакого отношения к подлинному чувству не имеет. Ведь чувство не возникает само по себе, его появление напрямую зависит от тех впечатлений, событий, интересов, которыми человек живет в настоящем. А обработка этих впечатлений, событий и интересов – функция мысли.  
   П. М. Ершов писал: «Человек переживает те или иные чувства (эмоции) в зависимости оттого, отвечает или не отвечает (и в какой степени отвечает или не отвечает) его интересам то явление, которое в данный момент отражается его сознанием. Отсюда вытекает, что чувств может быть (разных) столько же, сколько может быть отражаемых явлений и сколько может быть интересов – то есть бес конечное множество.  
   Чрезвычайная сложность и многосторонность человеческих интересов, чрезвычайная сложность и подвижность отражаемой сознанием действительности делают чувство самым зыбким, самым неуловимым и самым изменчивым в своем конкретном содержании психическим процессом. В каждый момент человек чувствует то, что велит ему чувствовать вся его предыдущая жизнь, потому чувства непроизвольны. Они суть результат процесса отражения, регистрируют они одну его сторону – соответствие или несоответствие отражаемого интересам человека.  
   Поэтому, если человек воспринимает то, что соответствует его субъективным интересам – каковы бы они ни были по своему содержанию – он не может огорчиться, даже если он того хочет. И наоборот, он не может обрадоваться, как бы он того ни хотел, если он воспринял то, что не отвечает его интересам. Для того чтобы обрадоваться, восприняв то или иное явление, нужно иметь одни интересы; для того чтобы огорчиться, восприня в это же явление, нужно иметь интересы противоположные. А эти субъективные интересы у каждого данного человека складываются как результат всего его жизненного опыта, как результат всей его биографии. Изменить произвольно свой жизненный опыт и ликвидировать свою биографию, очевидно, невозможно.  
   Поэтому эмоции как таковые, суть переживаний реактивные, результативные и непроизвольные. Поэтому К. С. Станиславский и рекомендовал актерам никогда не пытаться заставлять себя чувствовать что бы то ни было, утверждая, что эмоции должны возникать у актера непроизвольно». [2]  
   «Мы не будем говорить о чувстве – его насиловать нельзя, его надо лелеять. Насильно вызвать его невозможно. Оно само придет в зависимости от правильного выполнения физической линии действия», – говорил К. С. Станиславский. [3]  
   Но ведь физическая линия действия выстраивается именно в период умственной работы над ролью. Таким образом, актерский тренинг, это, преж де всего, тренинг интеллекта.  
  Воображение нуждается в интеллектуальной подпитке    
   Известно, что воображение для всякого человека, занимающегося искусством, значит очень много. Без воображения нет артиста, живописца, музыканта или писателя. Но воображение подобно чувству: оно не является само по себе, ему нужна пища. И пищу эту поставляет интеллект, накапливая в памяти впечатления разного рода. Без интеллектуального «банка впечатлений» воображение не заработает. А этот «банк» чаще всего можно создать только посредством целенаправленного усилия, то есть с помощью тренинга. Лишь единицы обладают счастливой способностью автоматически подмечать все вокруг, впитывать знания, запоминать события во всех подробностях. Но и таким способным людям трудно вообразить себе то, чего они никогда в жизни не видели. А ведь актеры на сцене перевоплощаются в самых разных людей. Не надо забывать, советовал Станиславский, что «нам, артистам, приходится п ередавать жизнь человеческого духа роли всех эпох, народов, существующих и могущих существовать как в реальной действительности, так и в жизни нашего воображения. Для этого нужны огромные знания во всех областях. При этих условиях можно сказать, что не существует на свете того, что не надо знать актеру, так как все, что существует на свете, может быть в той или другой мере, в том или другом виде отражено на подмостках». [3]  
   Таким образом, актера должна интересовать жизнь во всех ее проявлениях.  
   – Учитесь смотреть в жизнь, – говорил Константин Сергеевич. – Смотреть в жизнь для актера большое искусство. Вы должны сейчас учиться «жрать знания». Я всегда в таких случаях вспоминаю Шаляпина. Я сидел как-то с Репиным, Серовым и другими мастерами. Шаляпин слушал с жадностью. Мамонтов толкнул меня и сказал: «Смотрите, Константин Сергеевич, как Шаляпин “жрет знания”». Так вот, учитесь «жрать знания». [4]  
   Ничто не должно проходить мимо внимания актера. Как хороший детектив, он обязан вникать в частную, общественную, политическую жизнь людей всех времен и всех народов. Таковы требования профессии. Научные занятия по литературе, по истории, а также и по политическим предметам должны, по мнению Станиславского, исходить из самой жизни, то есть должны быть связаны с практическими требованиями театра, нашего искусства и сцены». [1]  
  Театр как искусство наблюдения жизни    
   Станиславский постоянно напоминал, что наблюдательность является фундаментом для творческого воображения актера. Он рекомендовал актерам пользоваться записными книжками, для того чтобы отмечать в них то, что поражает в жизни. Он говорил, что актеры должны в этом смысле брать пример с писателей. [2]  
   Наблюдать жизнь можно не только здесь и сейчас. Важным этапом в развитии воображения является наблюдение по памяти. Вызывая в памяти давно прошедшие события или чувства, мы как бы з аново наблюдаем их, открывая новые подробности. В качестве тренировки Станиславский рекомендовал:  
   • Вспоминать запах моря, раннего летнего утра.  
   • Вспоминать шумы парохода, пение утренних и вечерних птиц.  
   • Вспоминать лицо, движение, манеры, жесты (знакомого человека), вид из окна в деревне.  
   • Вспоминать вкус земляники с молоком.  
   • Вспоминать осязание лягушки, змеи, мыши.  
   • Болезнь – вспоминать мигрень.  
   • Радость – вспоминать [себя] после экзамена [на аттестат] зрелости. [3]  
  
   Театральное искусство зиждется на наблюдениях, которые приносят на сцену из жизни драматург, режиссер и актеры.  
  Воображение должно быть активным    
   Воображение – творческая способность, которой обладает только человек. Творчество мы рассматриваем, прежде всего, как умение изменять мир, преобразовывать действительность и создавать новое. «С помощью воображения, – писал Константин Сергеевич, – можно внутренне перерождать для себя мир вещей. Его не надо отталкивать. Напротив, его следует включать в создаваемую воображением жизнь». [3]  
   Как и любой вид творчества, воображение связано с активной деятельностью ума. Станиславский подчеркивал особую важность этой активности. «Есть воображение с инициативой, которое работает самостоятельно. Оно разовьется без особых усилий и будет работать настойчиво, неустанно, наяву и во сне. Есть воображение, которое лишено инициативы, но зато легко схватывает то, что ему подсказывают, и затем продолжает самостоятельно развивать подсказанное. С таким воображением тоже сравнительно легко иметь дело. Если же воображение схватывает, но не развивает подсказанного, тогда работа становится труднее. Но есть люди, которые и сами не творят и не схватывают того, что им дали. Если актер воспринимает из показанного лишь внешнюю, формальную сторону – это признак отсутствия воображения, без которого нельзя быть артистом». [3]  
   Воображение, развитое без усилия воли, встречается в жизни нечасто. Тем не менее, многие люди склонны думать, что имеют хорошее воображение. Их ошибка заключается в том, что за воображение они принимают мечтания. Что такое мечтание? Это блуждание мысли «без руля и без ветрил», которое не имеет под собой никакой цели. Например, человек мечтает побывать за границей, но сам не знает, где конкретно, когда, с кем и по какому поводу. Мечта остается мечтой – до тех пор, пока человек не начнет планировать поездку. Вот тогда включается активное воображение. Оно рисует в сознании образы страны, куда направляется человек, новые встречи, достопримечательные места, развлечения и т. д. Собственно, воображение – это и есть планирование. Только, планируя, мы задаем себе вопрос «что будет, если?..» А воображение дает нам другую установку – «что было бы, если бы?». «Магическое “если бы” », – так говорил Станиславский, подчеркивая способность воображения действительно менять мир – с помощью действия, которое неизменно следует за активным воображением.  
   «Что бы я стал делать, если б созданный мною вымысел стал действительностью?» Вы уже знаете по опыту, что благодаря свойству нашей артистической природы на этот вопрос вас потянет ответить действием. Последнее является хорошим возбудителем, подталкивающим воображение. Пусть это действие пока даже не реализуется, а остается до поры до времени неразрешенным позывом. Важно, что этот позыв вызван и ощущается нами не только психически, но и физически. Это ощущение закрепляет вымысел. [3]  
   С момента появления «если бы» артист переносится из плоскости действительной реальной жизни в плоскость иной, создаваемой, воображаемой им жизни. Поверив ей, артист может начать творить.  
  
   Сцена – правда, то, во что искренно верит артист; и даже явная ложь должна стать в театр е правдой для того, чтобы быть искусством, – утверждал Станиславский. Для этого артисту необходимо сильно разъятое воображение, детская наивность и доверчивость, артистическая чуткость к правде и к правдоподобному в своей душе и своем теле. [3]  
   Правдоподобие же создается только активным воображением, и ничем иным. К. С. Станиславский предостерегал своих учеников от мечтания «в никуда»: «Подобно тому как нельзя действовать лишь для того, чтоб что-нибудь делать (действовать – ради самого действия), так точно нельзя и мечтать ради самого мечтания. Между тем активность воображаемой жизни имеет для актера совершенно исключительное по важности значение. Воображение его должно толкать, вызывать сначала внутреннее, а потом и внешнее действие». [3]  
   Именно воображение, напитанное впечатлениями, наблюдениями, воспоминаниями, ведет за собой всю линию роли. В книге «Работа актера над собой» Станиславский устами педагога и актера Торцова объясняет ученикам это свойство воображения:  
  
   Разве когда вы лежите в курьерском поезде, который тоже мчится с бешеной скоростью, вы действуете? – спросил Торцов. – Паровоз, машинист – вот кто работает, а пассажир пассивен. Другое дело, если бы во время хода поезда у вас был захватывающий деловой разговор, спор или вы составляли бы доклад, – тогда можно было бы говорить о работе и о действии. То же и в вашем полете на аэроплане. Работал пилот, а вы бездействовали. Вот если бы вы сами управляли машиной или если бы вы делали фотографические снимки местности, можно было бы говорить об активности. Нам нужно активное, а не пассивное воображение. [3]  
  
  Кинопленка внутренних видений    
   Активное воображение необходимо актеру еще и потому, что оно воздействует не только на сознание самого актера, но и на сознания других людей – его партнеров по сцене, а также зрителей, сидящих в зале. Такой «выход наружу» для воображения возможен то лько в том случае, если перед внутренним взором актера постоянно проносятся воображаемые образы. Эти образы Станиславский называл кинопленкой внутренних видений. Внутренние видения позволяют актеру «заражать» других людей чувствами и мыслями персонажа. Ученица Станиславского М. О. Кнебель вспоминает:  
   – Моя задача, задача человека, который говорит другому, убеждает другого, – начал Константин Сергеевич одну из бесед с нами, – чтобы человек, с которым я общаюсь, посмотрел на то, что мне нужно, моими глазами. Это и важно на каждой репетиции, на каждом спектакле – заставить партнера видеть события так, как вижу я. Если эта внутренняя цель в вас сидит, то вы будете действовать словами, если этого не будет, тогда дело плохо. Вы непременно будете говорить слова роли ради слов, и тогда слова обязательно попадут на мускул языка. [4]  
   Внутренние видения позволяют бороться с извечным врагом всякого актера – «заболтанностью» текста. Как обогатить и расцве тить новыми красками роль, которая играется десятки, а то и сотни раз? Только с помощью внутренних видений. Но создавать эти видения нужно в самом начале работы над ролью, еще до того, как актер выучит текст. Именно об этом говорит Станиславский:  
  
   Во-первых, как я вам уже говорил, не учите текста, пока не изучите досконально его содержание, только тогда он станет необходимым. Во-вторых, надо заучивать что-то другое – надо запомнить видение в роли, тот материал внутренних ощущений, который нужен при общении. [3]  
  
   От частого повторения текст роли забалтывается, а зрительные образы, наоборот, укрепляются от многократного повторения, ибо воображение каждый раз дорисовывает все новые детали видения. Вот что пишет М. О. Кнебель:  
   – Создав «киноленту» роли, – говорил нам Константин Сергеевич, – вы придете в театр и на тысячной толпе будете развертывать ее перед зрителем, просматривать и говорить о ней так, как можете ее чу вствовать здесь, сегодня, сейчас. Следовательно, текст, словесное действие нужно фиксировать представлением, видением и говорить об этом видении мыслью – словами. [4]  
   Стремление актера к созданию «иллюстрированного подтекста» неминуемо будоражит его воображение, беспрерывно обогащая текст автора все новыми и новыми творческими чертами, так как наша способность к восприятию явлений безгранична, и чем больше мы будем сосредоточиваться на каком-нибудь факте, тем больше мы будем знать о нем. И здесь трудно переоценить значение наблюдений. Чем шире жизненные наблюдения и знания, тем легче и плодотворнее работа нашего воображения.  
   В искусстве театра это положение является решающим, – утверждал Станиславский, – так как актер в результате своей работы предстает перед зрителем как живой человек той или иной эпохи, и малейшая недостоверность его внутреннего или внешнего поведения заставляет чуткого зрителя сразу же насторожиться. [3]  
  В этой книге содержатся упражнения, которые позволят вам воспитать качества внимания, наблюдения, развить интеллект и настроить активную работу воображения.

### Тренинг внимания

   Хорошо развитая наблюдательность – результат постоянного внимания ко всем явлениям жизни. Но актерское внимание должно быть особого рода: оно не просто «цепляется» за объект в тот миг, когда актер что-то видит или слышит; оно как бы захватывает объект и помещает его на «второй план» сознания, которое с этого момента постоянно работает с объектом, созерцает его. Михаил Чехов выделяет четыре составляющие этой работы сознания. «Во-первых, вы держите незримо объект вашего внимания. Во-вторых, вы притягиваете его к себе. В-третьих, сами устремляетесь к нему. В-четвертых, вы проникаете в него. Все четыре действия, составляющие процесс внимания совершаются одновременно и представляют собой большую душевную силу. Процесс этот не требует физического усилия и пр отекает целиком в области души. Даже в том случае, когда объектом вашего внимания является видимый предмет и вы принуждены физически пользоваться вашим зрением, все же процесс сосредоточения внимания лежит за пределом физического восприятия зрением, слухом или осязанием». [6]  
   Объектом внимания для актера могут быть кинолента видений, или линия роли, или непрерывный внутренний диалог с партнером от имени изображаемого лица.  
   Внимание есть один из важнейших элементов внутреннего сценического самочувствия. Именно самочувствия. Ведь что такое внимание? Это особое состояние сознания, при котором из нескольких одновременных впечатлений выделяется одно. Это впечатление осознается особенно четко, остальные воспринимаются фоном, либо не воспринимаются вообще.  
   Константин Сергеевич считал, что главный объект внимания актера – он сам, его внутренняя сущность, слившаяся с сущностью изображаемого лица. Станиславский называл это состоян ие «я есмь»:  
  
   «Я есмь» на нашем языке говорит о том, что я «поставил себя в центр вымышленных условий, что я чувствую себя находящимся среди них, что я существую в самой гуще воображаемой жизни, в мире воображаемых вещей и начинаю действовать от своего собственного имени, за свой страх и совесть.[3]  
  
   Внимание к своим внутренним ощущениям – первое условие какой бы то ни было сценической деятельности.

### Сценическое внимание

   «Без внимания невозможна ни работа мысли, ни чувство, ни воля, – писал известный театральный педагог, последователь К. С. Станиславского П. М. Ершов. – Думать можно только о чем-то, чувствовать можно только что-то, желать – чего-то. Направленность сознания на это «что-то», приспособленность его к восприятию «чего-то» – это и есть внимание. Мысль, воля, чувство, воображение и память могут функционировать только после того, как в поле внимания попало то, что заста вило их работать». [2] «Всякое психическое влияние сводится в сущности на изменение направления внимания», – писал еще в 1876 г. видный русский врач и общественный деятель В. Манассеин. [6]  
   Надо учитывать, что состояние «я есмь», которое ассоциируется со сценическим вниманием, распространяется не только на тот момент времени, в котором действует персонаж, но и на его прошлое и будущее (ведь актеру известно заранее, что случится с его персонажем по ходу пьесы). Сценическое действие всегда построено в настоящем времени. Но как удержать это «как бы впервые» в рассказе? Рассказ, как правило, охватывает разные временные периоды жизни человека. Какой бы рассказ мы ни взяли, будь то «Метель» Пушкина, или «Шинель» Гоголя, или «Душечка» Чехова, мы увидим, что автор строит сюжетное действие, знакомя нас с прошлым действующих лиц, то есть дает нам возможность видеть жизнь персонажей в течение большого периода времени. Так, у актера, читающего рассказ, должна быть во что бы т о ни стало перспектива того, о чем он будет говорить. Другими словами, в рассказе актер должен заранее знать весь ход событий и уметь так расположить факты, чтобы привести слушателя к тому, во имя чего он рассказывает им пережитое. [2]  
   Таким образом, актер вызывает сам в себе и постоянно поддерживает внимание к объекту – состоянию «я есмь». Сценическое внимание тем и отличается от внимания обычного, житейского, что в жизни объекты привлекают наше внимание, а на сцене мы сами захватываем их в область своего внимания.  
   Еще одна особенность сценического внимания заключается в том, что актер, сосредоточенный на сценическом объекте, полностью «растворяется» в нем, забывая о том, что есть зрительный зал, что обстановка на сцене бутафорская, и т. д. Актер, в совершенстве владеющий сценическим вниманием, способен погружаться в роль моментально, жить подлинной, а не представляемой жизнью персонажа.  
   Предлагаемые нами тренинговые уп ражнения на внимание позволяют охватить все области интеллекта, воображения и чувства.  
  
   Упражнение 1  
   Путешествие внутрь тела  
   Это упражнение является разновидностью практики, позволяющей войти в состояние «я есмь». Оно выполняется сидя или лежа. Главное, чтобы вам было удобно. Закройте глаза и дайте себе несколько минут на то, чтобы расслабиться. Пусть тело станет свободным, тяжелым и пластичным, как кусок теста. Постарайтесь ощутить ваш вес, пусть он придавит вас к поверхности, на которой вы сидите или лежите. Сосредоточьтесь на физических ощущениях: как чувствуют себя ноги, живот, ягодицы, спина, плечи, грудь, руки, шея, голова? Дышите медленно и ритмично. Все ваше внимание должно быть направлено только на ощущения собственного тела. Все ли расслаблено? Ничего не болит? Не колет? Не чешется? Как только вы почувствуете, что достигли максимально комфортного и расслабленного состояния, начинайте путешествие внутрь тела. Это путешествие вы можете начать с любой точки. Например, представьте, что вы уменьшились настолько, что можете без труда влезть в собственное ухо (и при этом в ухе не будет ощущаться ничего). Итак, через ухо вы проникаете внутрь головы. Что вы там видите? Постарайтесь представить себе все лабиринты ушной раковины, трубку внутреннего уха, мозг. Прогуляйтесь по собственному мозгу. Вы увидите немало интересного! Посмотрите в «окна» глаз, полюбопытствуйте, как устроена носоглотка. Затем спускайтесь вниз. Куда вы направитесь? Через трахею в легкие или же по пищеводу в желудок? А может быть, вы захотите увидеть работу сердца? Представляйте себе все внутренние органы, оцените, как они работают, здоровы ли они? Почувствуйте ритм сердца, ток крови. Закончить это путешествие можно в любой точке тела.  
  
   Упражнение 2  
   «Погружение» в арбуз  
   В этот раз объектом вашего внимания будет воображаемый предмет. Представьте себе большой арб уз. Мысленно оглядите его, проследите за рисунком темных и светлых полос, «погладьте» рукой его круглые, гладкие бока. Начинайте воображать: вот вы видите арбузное семечко, оно падает в землю, появляется росток, а затем и первая завязь. Арбуз постепенно растет, наливаясь соками, меняя окраску – от светло-салатового до более темного, полосатого. Представьте себе целую бахчу с арбузами. Их собирают, грузят на машины. Арбузов много: урожай в этом году небывалый. А машин мало. Каждая машина нагружена с горкой. Представьте, как груженный арбузами «ЗИЛ» едет по проселочной дороге. На яме грузовик кидает, несколько арбузов падают на дорогу и раскалываются.  
   А теперь представьте себя… муравьем. Расколотый арбуз для вас – удивительное лакомство. «Подползите» поближе. Как выглядит мякоть арбуза с точки зрения муравья? Представьте, что вы ползаете по этой рыхлой, влажной, сладкой мякоти. Вам должно быть хорошо видно, как выглядят клетки арбузной мякоти. На свежий арбузный зап ах моментально прилетают осы. Мухи тоже не прочь полакомиться сладеньким. Оса для муравья все равно что небольшой полосатый вертолет.  
   Продолжите фантазию в теле муравья. Затем отвлекитесь и вспомните все, что вам известно об арбузах. Пофантазируйте на эту тему (например: известно, что арбуз – ягода, а ягода – это… ).  
   Чем больше вы будете фантазировать на тему арбуза, тем больше ассоциаций, идей и образов возникнет в вашем сознании.  
   Точно так же, как вы «погружались» в арбуз, «погрузитесь» в любой другой предмет (идею, образ) по вашему выбору.  
  
   Упражнение 3  
   Следите за стрелкой  
   Это упражнение отлично тренирует способность к длительной концентрации. Для него вам понадобятся любые часы: наручные, настольные (будильник), настенные. Главное, чтобы на них был циферблат и секундная стрелка. Секундомер тоже сгодится.  
   Проследите за стрелкой, и как только она достигнет цифры 12, начинайте неотрывно следить за ней глазами. Моргать нельзя: вы должны следовать за каждым движением стрелки. Как только вы упустили стрелку из виду – проморгайтесь и начинайте упражнение сначала, с цифры 12. Нужно добиться полной концентрации на движении секундной стрелки. У вас должно появиться ощущение, что стрелка движется не сама по себе, а вы двигаете ее глазами. В идеальном варианте вам нужно научиться удерживать внимание на стрелке в течение целой минуты.  
   Со временем можете усложнить упражнение: положите или поставьте часы прямо перед работающим телевизором, или используйте другие мощные отвлекающие факторы. Вы должны сосредо точиться настолько, чтобы не видеть и не слышать ничего вокруг.  
   Делайте это упражнение в нескольких усложненных вариантах:  
   • Следя за стрелкой, мысленно читайте любое стихотворение, которое знаете наизусть.  
   • Следя за стрелкой, решайте в уме простую математическую задачу в несколько ходов, например: 2+2+5+6+7+ 1/ 2– 7=  
   • Следя за стрелкой, напевайте вслух любимую песенку.  
   • Следя за стрелкой, вспомните сюжет любимого фильма, лица актеров и мысленно «проиграйте» запомнившиеся вам сцены.  
  
   Упражнение 4  
   Чем вы заняты?  
   • Упражнение выполняется в течение целого дня. Время от времени спрашивайте себя: чем я за нимаюсь прямо сейчас? И мысленно отвечайте, проговаривайте, чем вы заняты. Например, если вы в этот момент читаете книгу, так и отвечайте: сейчас я читаю книгу. Едите яблоко – проговорите про себя: я ем яблоко. Постарайтесь ощутить этот процесс всем вашим существом. Если вы читаете книгу – сосредоточьтесь не только на содержании, но и на белизне страниц, форме букв, тактильных ощущениях, когда пальцы прикасаются к обложке. Едите яблоко – почувствуйте его вкус, упругость, гладкость кожицы, цвет. Проанализируйте вкус яблока, какой он – сладкий или кислый? Какие ассоциации вызывает у вас запах этого фрукта?  
   • Точно так же осознавайте любое ваше занятие в течение дня. Специально помнить об упражнении не надо, но когда вспомните, тут же задавайте себе вопрос, и начинайте осознавать свои действия.  
   • В конце дня вспомните все эти моменты. Вы будете удивлены, насколько ярко и хорошо они запомнились.  
  
   Упражнение 5  
  Остановите мгновение  
   Выполняйте это упражнение в любом месте, в любое время. Вам понадобится для этого пять секунд. Представьте, что ваше сознание – это фотоаппарат. «Нажмите на спуск» и запечатлейте в памяти окружающую картинку. Представьте, как это будет выглядеть на фотографии: пешеход застыл на полдороге, дерево навечно наклонилось под порывом ветра, птица замерла в небе и т. д. За день сделайте несколько таких «кадров», а вечером просмотрите их. Чем чаще вы будете выполнять это упражнение, тем лучше будет качество вашей мысленной «фотографии».  
   Упражнение великолепно развивает зрительное внимание.  
  
   Упражнение 6  
   Ухватите шлейф образа  
   Вы наверняка замечали, что после того как вы пристально посмотрели на какой-то объект, его образ еще какое-то время остается в вашей памяти. Это может быть секунда или даже меньше, но образ исчезает не сразу. Давайте назовем это явл ение «шлейфом образа». Попытайтесь к этому шлейфу образа добавить свое воображение. Например, рассмотрите фотографию. Закройте глаза: с полсекунды снимок еще будет стоять перед глазами. «Ухватите» шлейф образа, зафиксируйте его и восстановите все детали фотографии. Ваша цель – добиться такой устойчивой картинки, чтобы воображаемая фотография была бы такой же четкой и ясной, как и реальная.  
   Точно так же можете поступать с любым объектом. Рассмотрите свои домашние тапочки, лежащую на столе книгу, компьютерную мышь, сломанный карандаш, бутылку с минеральной водой и т. д.  
  
   Упражнение 7  
   Сконцентрируйтесь на цвете  
   Вообразите, что все, окружающее вас, вдруг окрасилось в ваш любимый цвет. Например, в лиловый. Найдите в пространстве предмет лилового цвета – это может быть даже небольшая точка. Вдруг она разрастается и превращается в трубу, из которой льется лиловая краска. Лиловый цвет заполняет собой все пространство. Небо, дороги, автомобили, лица людей, деревья – все лиловое. Погрузите мир в лиловый цвет! Пусть в нем присутствуют все оттенки лилового – от самого светлого до самого темного, почти черного. Как бы вам понравился этот мир? Хотели бы вы жить в нем? Вы должны представить себе лиловый мир настолько ярко, чтобы все краски разом потускнели для вас. Когда вам это удастся, закройте глаза и скажите, что вы возвращаете миру его естественные цвета. Открывайте глаза. Если вам привычные краски бросились вам в глаза, будто вы впервые увидели их – упражнение удалось.  
  
   Упражнение 8  
   Поймайте звук  
   Это упражнение великолепно развивает слуховое внимание и улучшает аудиальную память.  
   Включите любую теле– или радиопередачу, аудиозапись спектакля или беседы. Внимательно вслушивайтесь в разговор. Ваша цель – уловить ухом определенные звуки, например, ш, ф, ц, з, х, с. Одно упражнение – один звук. При эт ом помните, что звук – не буква. Например, звук «ф» встречается при глушении «в», и т. д. Будьте внимательны.  
   Приготовьте бумагу и карандаш, отмечайте вертикальными черточками каждый услышанный звук. В конце упражнения (длительность определите сами, например, 5 минут: можете поставить таймер) посчитайте количество черточек-звуков.  
   Можно усложнить упражнение, но для этого вам понадобится записанный отрывок передачи или спектакля. После упражнения расшифруйте его и посчитайте, сколько раз на самом деле повторялся звук, на который вы «охотились».  
  
   Упражнение 9  
   Поймайте слово  
   Это упражнение – разновидность предыдущего. С той только разницей, что «охотиться» вам придется не на звуки, а на слова. Можете выбирать любые слова. Это могут быть часто употребляемые слова, например, «что», «чтобы», «потому», «это», «был», или же довольно редкие слова. Главное – внимательно вслушивайтесь в речь.

### Тренинг воспоминаний

   «Память считают совершенно справедливо краеугольным камнем психического развития», – писал И. М. Сеченов. [6] Память является тем самым «банком данных», из которых воображение черпает образы и сюжеты. Но память нельзя считать только хранилищем информации. Человеческая память устроена так, что в нужный момент времени она открывает нам прошедшие события под определенным углом, чтобы мы посмотрели на них новыми глазами.  
  
   Все артисты без исключения воспринимают духовную пищу по установленным законам природы, хранят воспринимаемое в интеллектуальной, аффективной или мускульной памяти, перерабатывают материал в своем артистическом воображении, зарождают художественный образ, со всей заключающейся в нем внутренней жизнью, и воплощают его по известным, для всех обязательным, естественным законам. [1]  
  
   Как же происходит процесс воспоминания?  
    Когда мы в жизни вспоминаем какое-нибудь поразившее нас событие, мы воссоздаем его мысленно или в образах, или в словах, или в том и другом одновременно. Наши представления о прошлом всегда сложны, а часто многоголосы: то звенит в ушах поразившая нас когда-то интонация, точно мы ее слушали секунду назад, то наше сознание запечатлевает ярчайшие картины, образы, то мы вспоминаем поразивший нас смысл сказанного кем-то. На этом свойстве нашей психики построено учение Станиславского о видениях. У актера, который систематически возвращается к представлениям, необходимым ему по роли, они становятся с каждым днем богаче, так как обрастают сложным комплексом мыслей, чувств, ассоциаций. [2]  
  
   Возьмем пример из жизни. Предположим, я спешу на репетицию. Приближается остановка, на которой я должна сойти. Я подхожу к двери и вижу, что какой-то женщине, сидящей около выхода, дурно. После нескольких секунд колебания мысль о том, что я могу опоздать на репетицию, берет вер х над желанием помочь больной пассажирке, и я выхожу из метро. Но это не конец истории. В течение нескольких дней образ незнакомой женщины, которая, широко открыв рот, пыталась – и не могла – глубоко вздохнуть, преследует меня повсюду. И вот воспоминание об этом случае становится значительно сложнее того, что я испытала, выходя из метро. К образу больной женщины примешиваются теперь мысли о равнодушии, об эгоизме; я сужу себя за то, что не помогла человеку, успокоила свою совесть тем, что спешу по важному делу, что ей непременно поможет кто-то другой. И незнакомая женщина становится для меня источником довольно сложных чувств. Я переживаю уже не сам по себе факт, а то, что я поступила черство, бесчеловечно. Я, переживая отношение к факту, вплетаю этот факт в известную систему обобщений. И чем я больше возвращаюсь к нему, тем активнее и глубже я перерабатываю свое первое и непосредственное впечатление. Чувства мои острее, сложнее, резче, чем это было в первую минуту.[4]  
  
  Действительно, чувства, которые вызывают воспоминания, очень часто бывают более яркими и глубокими, чем те, которые мы испытывали непосредственно в момент события. Это связано с тем, что в хранилище памяти все, когда-либо произошедшее с нами, подвергается особой «обработке» подсознанием. И когда мы вдруг вспоминаем о чем-то, эти воспоминания приходят к нам уже обработанными, дополненными и проанализированными.  
   Этот эффект памяти хорошо известен драматургам. Герои пьес часто вспоминают прошедшее (причем именно то, что происходило на наших глазах).  
  
   Зачем понадобилось Островскому повторять содержание первого акта драмы «Без вины виноватые», который мы уже видели в подробном рассказе Кручининой из второго акта? Потому что одно дело – свежая боль только что случившегося несчастья и совсем другое – отравляющие душу воспоминания, с которыми человек прожил целых семнадцать лет.[3]  
  
   Многие актеры, чтобы лучше вни кнуть в сущность роли, вспоминают аналогичные случаи из своей жизни. Этот прием был открыт Станиславским. Он широко использовал эффект воспоминаний в своей педагогической практике.  
   Для того чтобы ученик осознал, чего надо добиваться в процессе работы, Станиславский предлагал до начала работы над литературным рассказом проделать упражнение, которое даст возможность ученику понять, на каком органическом процессе строится любой рассказ в жизни. Константин Сергеевич предлагал рассказать какой-нибудь случай из своей жизни. Для этого ученик должен как можно полнее, подробнее и ярче восстановить в своей памяти этот случай и потом рассказать его слушателю. Творческое воображение ученика заставит его нафантазировать обстоятельства, при которых ему сегодня, здесь, сейчас захочется рассказать именно данному партнеру именно данный случай из своей жизни. Когда ученик усвоит это упражнение, нужно, чтобы он понял, что, рассказывая случай из своей жизни, ему нужно только вспомнит ь его. В работе же над любым монологом, над любым рассказом он должен так нафантазировать и так привыкнуть к той картине, о которой он будет говорить, чтобы она стала его воспоминанием. Когда ученик достаточно подробно представил картину, о которой ему придется говорить, он должен своими воспоминаниями поделиться с партнером, нарисовать ему словами свои видения. Если ученик будет точно знать, о каких фактах он хочет рассказать, во имя чего он начал рассказ и какого отношения к этим фактам он ждет от партнера, он никогда не будет торопиться. [4]  
  От воспоминаний к действию    
   Тренинг воспоминания подсказывает актеру, как нужно выстраивать линию физических действий. «Вылежавшись» в хранилище памяти, очистившись от сиюминутных эмоций и иллюзий, воспоминание открывает человеку истинные мотивы поступков, которые он когда-то совершил. А всякое действие (в том числе и сценическое) обусловливается мотивами действия. Из мотивов поступков перс онажа складывается сквозное действие, раскрывающее сверхзадачу.  
  
   Фарватер – сквозное действие. Когда у актера нет сверхзадачи и он начинает играть маленькие задачи, у него ничего не может выйти. Только логика и последовательность должны стать основой творческого процесса.[3]  
  
   Для того чтобы ученики лучше усвоили это положение, Константин Сергеевич предлагал им проверить его на жизненном примере.  
   – Пусть они вспомнят какой-нибудь случай из своей жизни и в строгой последовательности изложат вам развивающийся в нем ход событий и возникающих из них действий.  
   – Когда человек рассказывает о чем-то пережитом им в жизни, – говорил Константин Сергеевич, – он, даже желая говорить только о своих чувствах, на самом деле говорит только о своих действиях. [3]  
   Таким образом, тренинг воспоминания помогает найти верное физическое действие и выстроить физическую линию роли.  
  
  Упражнение 1  
   Когда вы ели мороженое  
   Вспомните, когда вы последний раз ели мороженое. Это было дома, в кафе или на улице? В какое время суток (утро, день, вечер, ночь)? В какой компании? Какое мороженое ели вы, а какое – ваш друг (или друзья)? Вспомните вкус мороженого, которое вы ели. Оно понравилось вам тогда? Постарайтесь вспомнить во всех подробностях обстановку, в которой это происходило. Какая музыка звучала? Какие другие звуки вы слышали? Были ли рядом какие-то посторонние люди? Вспомните, как они выглядели, во что были одеты. А как были одеты вы и ваши спутники? О чем вы разговаривали? Какое настроение у вас было в тот момент? Быть может, вы думали о чем-то своем? О чем же? Какая погода была на улице? Куда вы пошли потом? Что делали?  
   Воссоздайте по деталям все события того дня, начиная с момента, когда вы ели мороженое. Придумайте небольшой рассказ, описывающий ваши действия и мысли. Центральным мотивом этого рассказа должно быть мороженое.  
  
   Упражнение 2  
   Вспомнить имена и лица  
   Вспомните имена:  
   • всех своих родственников;  
   • друзей, которые у вас были, начиная с самого раннего детства;  
   • воспитателей, учителей, преподавателей института;  
   • одноклассников, однокурсников;  
   • коллег, начальников.  
  
   Запишите их. Теперь заново перечитайте все имена. Прочитав одно имя, остановитесь. Представьте себе лицо этого человека. В какой обстановке он вам запомнился? В чем он был одет? О чем вы разговаривали? Кто был рядом с вами? Какой день недели был тогда (будний, выходной)? Было утро, день, вечер, ночь? Какое время года? Какой настроение было у вас? По какому поводу вы виделись тогда?  
   Какие ассоциации, воспоминания, события возникают у вас в памяти в связи с каждым из этих людей ? Как вы относились к ним тогда? А сейчас как относитесь?  
  
   Упражнение 3  
   Воссоздайте событие  
   На это упражнение дается две минуты. За это время вы должны воссоздать в памяти любое значимое событие, которое произошло с вами в последнее время. Это может быть романтическое свидание, встреча выпускников, свадьба, похороны, крупный разговор с начальством, съемки на телевидении и т. д. Вспомните обстановку, людей, которые присутствовали там, накрытый стол, вкус блюд, фразы и отдельные слова, звучание голосов людей, которые находились рядом с вами. Вы должны воссоздать событие в мельчайших деталях, картинка должна встать перед глазами целиком, очень ярко и объемно. Минута вам дается на припоминание общей картинки, минута – на воссоздание подробностей.  
  
   После упражнения ответьте на следующие вопросы:  
   Картинка получилась четкой или расплывчатой?  
   Было ли это вос поминание более тусклым, чем реальная жизнь, или нет?  
   Какие детали вспомнились первыми? Какие всплыли потом?  
   Воссозданная в памяти картинка многоцветна, или же в ней присутствуют один-два основных цвета?  
   Сможете ли вы набросать план помещения, в котором происходило событие?  
   Можете ли вы прямо сейчас вспомнить все блюда, которые вы ели тогда (если тогда было угощение)? Представьте себе их вкус.  
   Можете ли вы вспомнить цвет глаз человека, находящегося ближе всех к вам?  
   Можете ли вы описать, как были одеты люди? Представьте себе их наряды сначала в виде цветовых пятен, затем вспоминайте детали.  
  
   Старайтесь повторять это упражнение каждую неделю. Оно прекрасно развивает все виды памяти.  
  
   Упражнение 4  
   Пригласите в гости старого друга  
   Вспомните друга, с которым вы очень давно не виделись. Пригласите его в гости – в своем воображении. Представляйте, как он берет билет на поезд или садится в машину и едет к вам. Подготовьтесь к его приезду. Уберите квартиру, приготовьте ужин, подумайте, куда вы хотели бы сходить вместе с другом. И вот настал день приезда. Представьте, как вы встречаете его на вокзале; везете домой. Радость встречи мешается с неловкостью: вы не знаете, о чем говорить – долгая разлука и нечаянная встреча спутали ваши мысли. Но вот вы дома. Вы устраиваете друга, накрываете на стол. За угощением беседа начинает понемногу оживать. Вы вспоминаете прошлое, делитесь новостями, обсуждаете общих знакомых. Представляйте себе эту встречу так, словно она происходит на самом деле. Ваша задача – создать реальный эффект присутствия этого человека рядом с вами.  
  
   Упражнение 5  
   Настройте картинку  
   Вспомните и воссоздайте в воображении любой предмет, которым вы пользуетесь каждый день. Напр имер, ноутбук или косметичку. Представьте, что у вас есть устройство, позволяющее уменьшать и улучшать качество воображаемой картинки. С помощью этого устройства попробуйте отрегулировать изображение предмета, который вы держите на мысленном экране. Усильте резкость, а затем сбросьте ее. Увеличьте картинку – так, чтобы вам были видны мельчайшие детали. Сколько деталей вы можете разглядеть? Поиграйте с изображением, добавьте «эффекты» – подсветите одну, другую часть, подрисуйте забавную картинку, добавьте свой логотип и т. д.  
  
   Упражнение 6  
   Сделайте чужие воспоминания своими  
   Представьте, что вы были близким другом А. П. Чехова. Прочитайте воспоминания Станиславского о Чехове. Вы должны воспринимать их именно как друг Чехова. Согласны ли вы с характеристикой Станиславского? Как бы вы могли дополнить портрет писателя? Чего, по вашему мнению, не разглядел Станиславский? Напишите свои воспоминания о Чехове.  
  
  Антон Павлович любил приходить во время репетиций, но так как в театре было очень холодно, то он только по временам заглядывал туда, а большую часть времени сидел перед театром на солнечной площадке, где обыкновенно грелись на солнышке актеры. Он весело болтал с ними, каждую минуту приговаривая:  
   – Послушайте, это же чудесное дело, это же замечательное дело – ваш театр.  
   Это была, так сказать, ходовая фраза у Антона Павловича в то время.  
   Обыкновенно бывало так: сидит он на площадке, оживленный, веселый, болтает с актерами или с актрисами – особенно с Книппер и Андреевой, за которыми он тогда ухаживал, – и при каждой возможности ругает Ялту. Тут уже звучали трагические нотки.  
   – Это же море зимой черное, как чернила…  
   Изредка вспыхивали фразы большого томления и грусти.  
   Тут же он, помню, по нескольку часов возился с театральным плотником и учил его «д авать» сверчка.  
   – Он же так кричит, – говорил он, показывая, – потом столько-то секунд помолчит и опять: «тик-тик».  
   В определенный час на площадку приходил господин NN и начинал говорить о литературе совсем не то, что нужно. И Антон Павлович сейчас же куда-то незаметно стушевывался.  
   На следующий день после «Одиноких», которые произвели на него сильнейшее впечатление, он говорил:  
   – Какая это чудесная пьеса!  
   Говорил, что театр вообще очень важная вещь в жизни и что непременно надо писать для театра.  
   Насколько помню, первый раз он сказал это после «Одиноких».  
   Среди этих разговоров на площадке говорил о «Дяде Ване» – очень хвалил всех участвующих в этой пьесе и мне сказал только одно замечание про Астрова в последнем действии:  
   – Послушайте же, он же свистит. Это дядя Ваня хнычет, а он же свистит.  
  Я при своем тогдашнем прямолинейном мировоззрении никак не мог с этим примириться – как это человек в таком драматическом месте может свистеть.  
   На спектакль он приходил всегда задолго до начала. Он любил прийти на сцену смотреть, как ставят декорации. В антрактах ходил по уборным и говорил с актерами о пустяках. У него всегда была огромная любовь к театральным мелочам – как спускают декорации, как освещают, и когда при нем об этих вещах говорили, он стоит, бывало, и улыбается.[5]  
  
   Упражнение 7  
   «Вспомните» капустник  
   В книге «Моя жизнь в искусстве» Станиславский с большим теплом вспоминает о театральных капустниках, которые устраивались в Художественном театре. Представьте, что вы были зрителем или участником одного или нескольких капустников. По короткому описанию, данному Станиславским, восстановите полную картину капустника. Напишите свои «воспоминания» о нем. Кем вы были на этом представлении – зрителем или участником? Быть может, вы хотите представить себя в роли одного из знаменитостей – Шаляпина, Москвина, Качалова или даже самого Станиславского?  
  
   …9 февраля 1910 года состоялся первый платный «капустник», с продажей билетов в пользу наиболее нуждающихся артистов театра. Этот и ему подобные вечера, носившие приблизительно тот же характер, подготавливались в течение нескольких дней.  
   Увеселительная программа бывала самая разнообразная.  
   Ставили «Прекрасную Елену» – шутливую пародию на постановку знаменитой оперетки, причем в качестве дирижера выступал Владимир Иванович, Менелая играл Качалов, Елену – Книппер, Париса – Москвин, одного из Аяксов – Сулержицкий. На этом же капустнике, по требованию публики, С. В. Рахманинов дирижировал «Танцем апашей», который исполняли Коонен и Болеславский.  
   Устраивали балаган, причем И. М. Москвин изображал слугу – старательного дурака, вроде Рыжего в ц ирке, который опускал и подымал занавес (всегда не вовремя). Он прислуживал фокусникам, подавал им не те предметы, которые им были нужны, наивно выдавал секрет трюка, ставил в дурацкое положение самого фокусника.  
   В том же балагане бывали пародии на модную в то время борьбу. Худой, изящный, щупленький французик, изображаемый В. И. Качаловым, в трико и дамских панталонах, состязался в борьбе со здоровым русским кучером, которого играл В. Ф. Грибунин, в рубахе, с засученными штанами. Борьбы, конечно, никакой не было, а был лишь комический шарж на позы, карикатура на смешные стороны этой забавы, сатира на подкупность жюри и самих борцов. Их плутни выдавал по глупости тот же слуга при балагане – И. М. Москвин. Был угадыватель мыслей, который в состоянии гипноза открывал злобы дня и пикантные секреты театра.  
   В том же балагане огромный и могучий Ф. И. Шаляпин, в восточном костюме, боролся с маленьким, коротеньким и юрким Л. А. Сулержицким. Потом те же борцы великолепно пели украинские песни…[5]  
  
   Упражнение 8  
   Вспомнить важный разговор  
   Слова имеют на нас огромное влияние. Особенно если эти слова произносит кто-то очень значимый. Порой один разговор меняет всю жизнь человека. Был ли у вас в жизни такой разговор? (Или цепь разговоров.) Если да, вспомните его. Вспомните своего собеседника, назовите его по имени. Восстановите этот разговор в малейших деталях. Вспомните интонации собеседника, как он строил фразы, как убеждал вас. А что отвечали вы? Что случилось после этого разговора? Как он повлиял на вашу жизнь? Если бы этот разговор состоялся теперь, что бы сказал вам ваш друг? А что бы ответили вы?

### Тренинг интеллекта

   Многие люди полагают, что умстве нные способности даются от рождения. «А потому учись – не учись, выше головы не прыгнешь все равно» – такая точка зрения распространена не только в актерской среде. Но если в мозгу у человека нет необратимых нарушений, и он функционирует нормально, то, сколь бы мал ни был умственный потенциал, его можно и нужно развивать. Станиславский до конца своей жизни отстаивал мнение, что артист обязан учиться постоянно.  
   Он считал, что актер должен быть разносторонне развитым человеком, разбирающимся во всех областях человеческой деятельности. «Артист, воплощающий и истолковывающий самые тончайшие произведения литературы, – писал Константин Сергеевич, – должен быть прежде всего очень тонко развитым человеком, с тонким пониманием и чувствами. Стоит ли говорить о том, что это достигается учением». [1]  
  
   Из уст невежд почти всегда раздаются такие фразы: «Зачем артисту математика или тригонометрия?» – Думаю, что тот, кто не упражняет свой ум на цифровых и счислениях и других науках, тот неспособен понять во всех тонкостях мировых задач и стремления прогресса, его расчетов, разрешения задачи той жизни и человеческой души, которые призван воплощать артист.[3]  
  
   Развитие интеллекта неизбежно влечет за собой развитие творческого воображения, без которого актерская профессия не имеет смысла. Но интеллект нужен еще и затем, чтобы на сцене мыслить логично и не допускать «ляпов».  
   В природе все последовательно и логично (за отдельными исключениями), – писал Станиславский, – и вымысел воображения должен быть таким же.  
   Когда воображение развивается логично, артист отрешается от окружающего его реального мира (в данном случае – от собственной комнаты) и мысленно переносится в воображаемый (то есть в вашу квартиру). В этой воображаемой обстановке все вам знакомо, так как материал для мечтания был взят из вашего же ежедневного жизненного обихода. Это облегчило поиски вашей памяти.<  
>    Но как быть, когда при мечтании имеешь дело с незнакомой жизнью? Это условие создает новый вид работы воображения.  
   Чтоб понять ее, отрешитесь снова от окружающей вас сейчас действительности и мысленно перенеситесь в другие, незнакомые, не существующие сейчас, но могущие существовать в реальной жизни условия. Например, кругосветное путешествие. Вряд ли вы принадлежите к числу тех счастливцев, которые совершали такое путешествие. Но это возможно как в действительности, так и в воображении. Эти мечтания нужно выполнять не «как-нибудь», не «вообще», не «приблизительно» (всякое «как-нибудь», «вообще», «приблизительно» недопустимы в искусстве), а во всех подробностях, из которых складывается всякое большое предприятие. Чтобы мечтания превратились в активное воображение, надо выстроить для него четкий и логичный план.  
   Во время дороги вам предстоит иметь дело с самыми разнообразными условиями, с бытом, обычаями чуждых стран и наро дностей. Едва ли вы найдете в своей памяти весь необходимый материал. Поэтому придется его черпать из книг, картин, снимков и иных источников, дающих знание или воспроизводящих впечатления других людей. Из этих сведений вы выясните, где именно вам придется мысленно побывать, в какое время года, месяца; где вам предстоит мысленно плыть на пароходе и где, в каких городах придется делать остановки. Там же вы получите сведения об условиях и обычаях тех или иных стран, городов и проч. Остальное, чего недостает для мысленного создания кругосветного путешествия, пусть творит воображение. Все эти важные данные сделают работу более обоснованной, а не беспочвенной, какой всегда бывают мечтания «вообще», приводящие актера к наигрышу и ремеслу. После этой большой предварительной работы можно уже составлять маршрут и пускаться в дорогу. Не забудьте только все время быть в контакте с логикой и последовательностью. Это поможет вам приблизить зыбкую, неустойчивую мечту к незыблемой и устойчивой действ ительности. [3]  
   Интеллект не только дает пищу воображению, но и помогает ему в тех случаях, когда воображаемый мир в реальности не существует, и актер принужден выдумывать его заново.  
  
   Воображению дано от природы больше возможностей, чем самой реальной действительности. В самом деле, воображение рисует то, что в реальной жизни неосуществимо. Так, например: в мечте мы можем переноситься на другие планеты и похищать там сказочных красавиц; мы можем сражаться и побеждать несуществующих чудовищ; мы можем спускаться на дно морское и брать себе в жены водяную царицу. Попробуйте все это проделать в действительности. Едва ли нам удастся найти в готовом виде материал для таких мечтаний. Наука, литература, живопись, рассказы дают нам лишь намеки, толчки, точки отправления для этих мысленных экскурсий в область несбыточного. Поэтому в таких мечтаниях главная творческая работа падает на нашу фантазию. В этом случае нам еще нужнее те средства, которые приближают сказочное к действительности. Логике и последовательности, как я уже говорил, принадлежит в этой работе одно из главных мест. Они помогают приближать невозможное к вероятному. Поэтому при создании сказочного и фантастического будьте логичны и последовательны. [3]  
  
   Интеллект помогает разбудить воображение. Для этого надо заставить ум отвечать на вопросы – до тех пор, пока готовые ответы не будут исчерпаны, и воображению волей-неволей придется включиться в работу.  
   «В моем методе расшевеливать воображение есть несколько моментов, которые следует отметить, – рассказывал Станиславский. – Когда воображение ученика бездействует, я задаю ему простой вопрос. Нельзя же не ответить на него, раз к вам обращаются. И ученик отвечает, – иногда наобум, чтобы отвязались. Такого ответа я не принимаю, доказываю его несостоятельность. Чтобы дать более удовлетворительный ответ, ученику приходится либо тотчас же расшевелить свое воображение, заставит ь себя увидеть внутренним зрением то, о чем его спрашивают, либо подойти к вопросу от ума, от ряда последовательных суждений. Работа воображения очень часто подготовляется и направляется такого рода сознательной, умственной деятельностью. Но вот наконец ученик что-то увидел в своей памяти или воображении. Перед ним встали определенные зрительные образы. Создали короткий момент мечтания. После этого, с помощью нового вопроса, я повторяю тот же процесс. Тогда складывается второй короткий момент прозрения, потом третий. Так я поддерживаю и продлеваю его мечтание, вызывая целую серию оживающих моментов, которые в совокупности дают картину воображаемой жизни». [4]  
   Таким образом, даже при бездейственной теме, всего лишь путем ответов на вопросы, вымысел воображения способен произвести внутренний сдвиг, заволновать и вызвать живой внутренний позыв к действию.  
  Как выстраивать логику воображения    
   Всякий вымысел вообра жения должен быть точно обоснован и крепко установлен. Вопросы: кто, когда, где, почему, для чего, как, которые мы ставим себе, чтоб расшевелить воображение, помогают нам создавать все более и более определенную картину самой призрачной жизни. Бывают, конечно, случаи, когда она образуется сама, без помощи нашей сознательной умственной деятельности, без наводящих вопросов, а интуитивно. Но вы сами могли убедиться, что рассчитывать на активность воображения, предоставленного самому себе, нельзя даже в тех случаях, когда вам дана определенная тема для мечтаний. Мечтать же «вообще», без определенной и твердо поставленной темы, бесплодно. [3]  
   Прежде чем приступать к написанию картины, художник должен дать воображению логичный план, по которому будет выстраиваться композиция картины. В книге «Работа актера над собой» Станиславский рассказывает, как происходит этот процесс:  
  
   Торцов указал на стены, увешанные эскизами всевозможных декораций.  
  – Все это картины моею любимого молодого художника, уже умершего. Это был большой чудак: он делал эскизы для ненаписанных еще пьес. Вот, например, эскиз для последнего акта несуществующей пьесы Чехова, которую Антон Павлович задумал незадолго до своей смерти: затертая во льдах экспедиция, жуткий и суровый север. Большой пароход, стиснутый плывучими глыбами Закоптелые трубы зловеще чернеют на белом фоне. Трескучий мороз. Ледяной ветер вздымает снежные вихри. Стремясь вверх, они принимают очертания женщины в саване. А тут фигуры мужа и любовника его жены, прижавшиеся друг к другу. Оба ушли от жизни и отправились в экспедицию, чтобы забыть свою сердечную драму.  
   Кто поверит, что эскиз написан человеком, никогда не выезжавшим за пределы Москвы и ее окрестностей! Он создал полярный пейзаж, пользуясь своими наблюдениями нашей зимней природы, тем, что знал по рассказам, по описаниям в художественной литературе и в научных книгах, по фотографическим снимка м. Из всего собранного материала создалась картина. В этой работе на долю воображения выпала главная роль.[3]  
  
   Интеллектуальные впечатления предшествуют активному воображению. Тренинг интеллекта – первый шаг к развитию творческого воображения.  
  
   Упражнение 1  
   Неизвестное устройство  
   Представьте, что вы – житель одного из диких племен Амазонии. Рядом с деревней племени есть поселок белых людей, вы знаете, что у них имеется множество интересных вещиц, некоторые из них (машины, телевизоры) вы даже видели. И вот в ваши руки попадает предмет из «цивилизованного» мира. Белые называют его странным словом «тостер». Это все, что вы о нем знаете. Попытайтесь понять, для чего существует этот предмет? Как он устроен? В каких целях вы могли бы его использовать? (Учтите, что в деревне племени нет ни розеток, ни электричества.) Покрутите неизвестное устройство в руках, понюхайте его. Произнесите несколько раз н азвание. Какие ассоциации оно вызывает у вас? Найдите предмету достойное применение к быту амазонского племени.  
   Представьте подобную ситуацию, только от своего лица. Вы случайно становитесь обладателем неизвестного устройства с инопланетного корабля. Используя все свои знания и впечатления, попытайтесь угадать, для чего это устройство используется инопланетянами? Можете ли вы его включить? Если вам это удастся, какие будут последствия?  
  
   Упражнение 2  
   Подберите существительные  
   К предложенным прилагательным подберите существительные таким образом, чтобы получился небольшой рассказ. Прилагательные можно оставить в данных падежах, а можно падежи менять. Фразы можно переставлять как угодно.  
   Долголетние.  
   Знакомый.  
   Большое.  
   Наивысший.  
   Увлекательная.  
   Зрелые.  
  Творческие.  
   Законченные.  
   Услышанный.  
   Скромный.  
   Коренное.  
   Словесное.  
   Выработанный.  
   Узловой.  
   Актерские.  
   Крупный.  
   Глубочайшая.  
   Неразрывная.  
   Богатый.  
   Правдивый.  
   Сверкающий.  
   Истинный.  
   Подрастающий.  
   Европейский.  
   Спетый.  
   Сказанный.  
   Музыкальный.  
   Трескучий.  
   Уважительный.  
   Напыщенный.  
   Поразительный.  
  
   Упражнение 3  
   Восстановите оригинал  
   Представьте, что вы – археолог. В раскопках вам попался свиток со стихам и, но многие слова от времени расплылись или истерлись. Вам надо восстановить оригинал стихотворения, добавляя наиболее подходящие (как вам кажется) слова.  
  
   В – знакомой улице —  
   Я –старый дом,  
   С высокой, темной –,  
   С завешенным –.  
   Там –, как звездочка,  
   До полночи –,  
   И – занавескою  
   Тихонько –.  
   Никто –, какая там  
   –жила,  
   Какая– тайная  
   –туда влекла,  
   И – чудо-девушка  
   В – ночной  
   – встречала, – ,  
   С –косой.  
   Какие –детские  
   – твердила мне:  
   О жизни –,  
   О – стороне.  
   Как –пламенно,  
   Прильнув –,  
   Она, др ожа, –:  
   «– убежим!  
   – птицы вольные —  
   Забудем – свет…  
   – прощающих,  
   – возврата нет…»  
   И – капали —  
   И – звучал —  
   – занавескою  
   Тревожно –.  
  
   Упражнение 4  
   Замените глаголы  
   Для этого упражнения вам понадобится любой словарь (орфографический, толковый, иностранный).  
   Прочитайте отрывок пьесы и подчеркните в ней все глаголы. Затем открывайте словарь в любом месте, и, отсчитывая от начала страницы пятый глагол, замените все глаголы предложенного отрывка. Например:  
   – Почему, – спросила меня Мадлен, – ты не заявил вовремя о его смерти? Или не избавился от трупа раньше, когда сделать это было проще?  
   У вас должно выйти, допустим:  
   – Почему, – пощипывала меня Мадлен, – ты не откинулся вовремя о его смерти? Или не прицелился от трупа раньше, когда разгореться это возбранялось проще?  
   Обработайте таким же образом оставшийся кусок отрывка:  
   Ах! Я ленив, апатичен, неорганизован и так устал, что ничего не могу делать. Я никогда не помню, куда засунул свои вещи. Я всегда трачу на поиски кучу времени, дергаюсь, извожу себя, разыскивая их по ящикам, залезая под кровати, роясь в чуланах, двери которых всегда за мной захлопываются. Я начинаю столько всего, чего никогда не заканчиваю, бросаю свои проекты на полдороге, все планы оставляю невыполненными. А раз нет настоящей цели, нет и силы воли!.. Если бы не приданое моей жены, если бы не ее скудные доходы…  
   – Уже десять лет прошло!.. В доме уже попахивает. Соседи волнуются – спрашивают, откуда этот запах. Рано или поздно они узнают… И все из-за твоей безынициативности. Придется теперь все рассказать полиции. Шуму будет!.. Если бы мы х оть могли доказать, что он действительно умер десять лет назад: десять лет – это срок давности!.. Заяви ты вовремя о его смерти, сейчас нам бы уже ничего не грозило!.. Никаких волнений!.. Нам не пришлось бы прятаться от соседей, мы могли бы, как все, принимать гостей!..  
   «Но, Мадлен, послушай, нас бы арестовали, срок давности тогда еще не истек, десять лет назад нас посадили бы в тюрьму или отправили на гильотину, это же очевидно!» – хотел ответить я. Попробуйте объяснить женщине, что такое логика!.. Я не стал ее перебивать и старался не слушать.  
   – Из-за него у нас все так плохо! Ничего не получается! – продолжала вопить Мадлен.  
   – Это лишь твои предположения.  
   – К тому же он занимает самую красивую комнату в квартире – нашу спальню, где мы провели наш медовый месяц!  
   Должно быть, в десятитысячный раз я сделал вид, что направляюсь в туалет, а сам повернул по коридору налево, чтобы посмотреть на мертвеца в его комнате.  
  
 (Э. Ионеско. Орифламма)  
  
   В результате у вас получится весьма своеобразный текст. Прочитайте его и постарайтесь вникнуть в его новый смысл. Вместо глаголов, по желанию, можете заменять существительные или прилагательные.  
  
   Упражнение 5  
   Добавьте прилагательные  
   Это упражнение похоже на предыдущее. Только в этом случае вам надо будет не заменять, а добавлять части речи. Подчеркните все существительные без прилагательных, и добавьте к ним прилагательные, найденные вами в словаре.  
   Например:  
   Как и у всякого нормального человека, у меня было два дедушки. Если природе и судьбе угодно было выбрать мне в деды двух совершенно разных людей, сделав меня тонкой прокладкой между льдом и пламенем, – они с этой задачей справились и сотворили даже некоторый перебор.  
   Как и у всякого нормального чело века, у меня было два характерных дедушки. Если обыкновенной природе и таинственной судьбе угодно было выбрать мне в заправские деды двух совершенно разных людей, сделав снежного меня тонкой прокладкой между навалившимся льдом и переполошившимся пламенем, – горячие они с этой задачей справились и сотворили даже некоторый перебор.  
   Обработайте таким же образом оставшийся кусок отрывка:  
   Крупному, молчаливому человеку, земному в деяниях и помыслах, Илье Евграфовичу противостоял чернявый, вспыльчивый, легкий на ногу, руку и мысль, одноглазый дед Павел. Он умел здорово плясать, маленько играл на гармошке. Войдя в раж, дед хряпал гармошку об пол, сбрасывал обутки и такие ли выделывал колена, вращая при этом единственным глазом, потешно шевеля усами и поддавая самому себе жару припевками: «Эх раз! По два раз! Расподначивать горазд! Кабы чарочку винца, два ушата пивца, на закуску пирожку, на потеху деу-у-ушку-у-у!» Выстанывая слово «деушку», дед воспл аменяюще сверкал глазом и пер на какую-нибудь молодку, вбивая ее в конфуз и панику.  
  
 (В. Астафьев. Карасиная погибель)  
  
   Упражнение 6  
   Придумайте поэму  
   Придумайте поэму в стиле поэтов-символистов. Для этого вам не потребуется ни поэтического таланта, ни даже вдохновения. Просто заполняйте любыми словами промежутки между началом и концом поэтических строк. Например, вам дано:  
  
   Тоской –лунной  
   Моей–ты  
   Она – черты  
   Она– многострунна  
   Вы выбираете ритм и вставляете любые слова:  
   Тоской заветной ночью лунной  
   Моей беды не спрячешь ты,  
   Она сожжет твои черты,  
   Она свежа и многострунна.  
  
   Главное – не думать о смысле стихотворения, не иметь никакой темы, никакой цели для словотворчества.  
  
  ;  Итак, напишите поэму, пользуясь предложенным «трафаретом»:  
  
   Житейский – терзал  
   И –набегом  
   Свистя– рвал  
   И– снегом.  
   Твоя – слух  
   Твое–прикосновенье,  
   Как–пух,  
   Как–дуновенье.  
   Труба–поутру  
   Еще–звонко,  
   И – бору  
   Был – тонкий.  
   То –весной,  
   В –было.  
   Когда – мной  
   Ты –опустила.  
  
   Упражнение 7  
   Придумайте рассказ  
   Напишите рассказ, все фразы которого должны начинаться и заканчиваться предложенными словами:  
  
   Тогда – услышит.  
   Стараясь –говорить. Деловито – положение. Чувствуется – промахи. Критик – портфель. Неудобно – молчал. На ступило –ждал. Писатель – потупясь. Уже – как попало. Не поднимая глаз – славе. Костлявый – – к боку. Книгой – штору. Стал искать – горло. Автобиография – в люди. Среди молодых – вольно. Он скользнул – женщину. С досадой – украшают. Эмигранты – плачут. Он подумал – заграницей. За стеклом – фрукты. Торжественно – писать.  
  
   Упражнение 8  
   Займитесь геометрией  
   Геометрия – наука, прекрасно развивающая пространственное воображение. Будущим актерам и особенно режиссерам надо обязательно заниматься геометрией. Но прежде чем вы приступите к решению сложных геометрических задач, научитесь представлять себе геометрические фигуры. Создавайте их воображаемые образы: сначала плоские, затем объемные. Представляйте фигуры поодиночке, затем – в сочетании с другими фигурами:  
   • сфера;  
   • куб;  
   • призма;  
   • тетраэдр;  
   • пирамида;  
  • додэкаэдр;  
   • октаэдр;  
   • икосаэдр.  
  
   Упражнение 9  
   Увеличивайте и уменьшайте  
   Как бы поменялось ваше восприятие объекта, если бы он был больше или меньше привычного для вас размера? К примеру, представьте себе бабочку величиной со слона. Какие чувства вызвало бы у вас это гигантское насекомое? А если бы было наоборот: слон размером с собаку? Вы бы завели себе такое домашнее животное?  
   Кроме животных, увеличивайте и уменьшайте разные объекты: людей, предметы, дома и т. д. Представляйте себе их во всех подробностях. Например, если вы воображаете гигантского червяка, размером с дом, представляйте все его кольца, отростки, отверстия.  
  
   Упражнение 10  
   «Я знаю пять имен…»  
   Существует детская игра: надо отбивать мяч, приговаривая: «Я знаю пять имен мальчиков на “А”: Андрей, Алексей , Антон, Александр, Афанасий».  
   В эту игру можете поиграть и вы – хоть с мячом, хоть без мяча. Главное – очень быстро вспоминать слова определенной группы (имена, названия городов), объединенные общим признаком. Например, они начинаются на одну и ту же букву. Вы можете также перечислить всех своих знакомых врачей (режиссеров, актеров, сантехников…). Или города, в которых вы бывали. Упражнение можно усложнить: например, все перечисленные люди одной профессии должны быть знакомы (или же не знакомы) между собой. А города – находиться в одной стране, или, наоборот, в разных странах. Экспериментируйте с воспоминаниями и связями, главное условие – делайте это быстро.  
  
   Упражнение 11  
   Поиграйте в сравнения  
   Сравнивать объекты – прекрасное упражнение для развития интеллекта. Займитесь сравнением. Представьте себе:  
   Десять объектов меньше вашего ногтя (муравей, крупинка риса и т. д.).  
   Десять объектов крупнее слона.  
   Десять объектов темнее земли.  
   Десять объектов выше трехэтажного дома.  
   Десять объектов, находящихся под землей.  
   Десять объектов, находящихся в небе.  
   Десять объектов легче воды.  
   Десять объектов быстрее лошади.  
   Десять объектов ароматнее розы.  
   Десять объектов белее молока.  
   Десять объектов тверже дерева.  
  
   Упражнение 12  
   Задом наперед  
   Помните, как в детстве вы любили читать вывески задом наперед? Гастроном прочитывали как монортсаг, театр как ртает, зоопарк как крапооз? Эта детская игра – прекрасное упражнение для развития внимания и памяти.  
   Прочитайте предложенные высказывания. А теперь повторите их задом наперед, слово за словом. Например:  
  Слабый характер не может нести груз конфликта длиной в пьесу. (Лайош Эгри. Искусство драматургии)  
   Вы читаете:  
   Усьеп в йонилд аткилфнок зург итсен тежом ен реткарах йыбалс.  
   Актер должен научиться трудное сделать привычным, привычное легким и легкое прекрасным. (К. С. Станиславский)  
  
   Актер – нечто меньшее, чем мужчина; актриса – нечто большее, чем женщина. (Ричард Бартон)  
   Актер должен заставить публику забыть о существовании автора, о существовании режиссера и даже о существовании актера. (Пол Скофилд)  
   Актерская игра должна быть больше, чем жизнь. Сценарий должен быть больше, чем жизнь. Все должно быть больше, чем жизнь. (Бетти Дейвис)  
   Актерское искусство еще в младенческом возрасте, когда же оно дорастет до нашего каждодневного актерства? (Станислав Ежи Лец)  
   Актерство – это игра, в которой ты все время не ты, а кто-то другой. (Марчелло Мастроянни)  
   Актриса в жизни должна быть незаметной. (Элеонора Дузе)  
  Артисты и публика не должны встречаться. После того как занавес падает, актер должен исчезнуть, как по мановению волшебной палочки. (Эдит Пиаф)  
   Для хороших актеров нет дурных ролей. (Иоганн Фридрих Шиллер)  
   Драматическое искусство преимущественно женское искусство. В самом деле, желание украшать себя, прятать истинные чувства, стремление нравиться, и привлекать к себе внимание – слабости, которые часто ставят женщинам в укор и к которым неизменно проявляют снисходительность. (Сара Бернар)  
   Единственный царь и владыка сцены – талантливый артист. (К. С. Станиславский)  
  
   Упражнение 13  
   Как это звучит правильно?  
   А теперь проделайте обратный эксперимент. Прочитайте фразы, записанные задом наперед, так, как они должны звучать правильно:  
   Йозорп и йеизэоп уджем уцинзар етемйоп ыв и хяинадартс хынвобюл хишав о мозакссар с йокилбуп дереп ьтипу тсыв етйуборпоп.  
   Юьтерт тядив илетирз а юугурд тюарги ыретка усеьп ундо тешип ротва.  
   Яатич ен ьтиватс онжом хыроток ыротва отэ – икиссалк.  
   Юьтсоннилдоп йототсорп йонитси аз яногоп как еони отч ен атситра огобюл дурт «я» огеннертунв оге иицадаргед или атсор то тисиваз атситра овтсечровт как ьтадюлбан онсеретни.  
   Ынецс ос итйос тугом ен какин отч еыбалс окьлотсан ысеьп ьтсе.  
   Укчесо ьтад онжлод оно менделсоп в от еьжур енетс ан тисив иивтсйед мовреп в илсе.  
   Атаморпмок меьтерт в идж – аремакоедив тисив енетс ан ялкаткепс етка мовреп в илсе.  
   Ьтилертсыв онжлод оно менделсоп в от еьжур тисив енецс ан етка мовреп в илсе.  
   Ьтетсивс тёнчан и алгу аз-зи тителыв но ястичнок ёсв ежу адгок меьтерт в от тнем тиотс молгу аз етка мовреп в илсе.  
   Юидегарт ыб литарвтодерп – уттеьлужд лунхарт опут оемор ыб илсе.    Сеьп тушип ен еыротв ысеьп еихолп тушип еывреп еишорох обил еихолп обил тюавыб игрутамард.  
   Ишуд ьлетащевоверч :грутамард  
   Иизэоп меинеледерпо ми тижулс ьтсоннамут отч ыннамут кат иизэоп о йедюл автснишьлоб яитяноп.  
   Ьтасипан тугом ежот еигурд :инмоп он ишип ишип.  
   Тюатич огок тот а тешип отк тот ен ьлетасип.  
   Йонищнеж йогурд с унищнеж линварс отк тот – мокиазорп мывреп а моктевц с унищнеж линварс отк тот лыб мотэоп мывреп.  
   Мохуло лыб йоротв ежу он мотэоп микилев лыб моктевц с унищнеж линварс отк йывреп.  
  
   Упражнение 14  
   Поставьте пробелы  
   Этот текст, понятный и ребенку, прочитать, тем не менее, будет сложно. Что неудивительно: ведь он записан без пробелов! Прочитайте его внимательно и отметьте пробелы карандашом с помощью вертикальных черточек.  
   Внекотор омцарствевнекоторомкоролевствежилбылстариксостарухоюуних  
   Былотридочериачетвертыйсынизкоихдвебольшиесестрыоченьненавидели  
   Своегобратааменьшаястольгорячоеголюбилачтонинаминутунемоглабытьснимвразлуке  
   Внекотороевремявыпросилисьонивсечетвероусвоихродителейвлесзаягодамиотеци  
   Матьотпустилиихтолькоприказалинаблюдатьменьшогобратачтобыоннеушибсяинезаблудилсявлесу  
   Икаконисошлисодвораиподходиликлесутооткуданивзялсясизыйорелспустилсяназемлюикогтями  
   Своимисхвативбратаихподнявшисьввоздухполетеливскорепотомпропализглазизих  
   Сестрывидясиеотстраханезналичтоделатьплакаликричалииупотребляливсетодочегоотчаяние  
   всякогодовестиможетоднакосимнималопомочьнемоглиПосемвозвратясьдомойсталисказывать  
   своемуотцуиматеричтосизыйорелунесихбратаСтарикистарухавыслушавсиенеутешноплакалии  
   досадовалинасамихсеб ячтоотпускалималенькогосынавлес  
   Надругойденьбольшаядочьначалапроситьсяусвоихродителей  
   «Государьмойроднойбатюшкаигосударынямояроднаяматушка!  
   Отпуститеменяпогулятьвчистополеитампоискатьсвоегобратцародимого»  
   Старикистарухалюбясердечносвоегосынапозволилидочериидтивчистое  
   полеиискатьтамобратаееродимогоасвоегосыналюбимого  
  
   Упражнение 15  
   Игра в частушки  
   Возьмите несколько частушек, например:  
  
     Мы метелицу попляшем,  
     Мы метелицу споем.  
     Мы не в городе родились,  
     Мы в деревенке живем.  
  
  
     Ты, метелица, метелица,  
     Вертучие глаза,  
     На тебя, моя метелица,  
    Надеяться нельзя.  
  
  
     Мы метелицу плясали,  
     Увидал меня отец.  
     На работу ты ленива,  
     А плясать – так молодец!  
  
  
     Ты, метелица, метелица,  
     Глаза неверные.  
     Каждый вечер у тебя  
     Дроби переменные.  
  
  
     Ты метелица, метелица,  
     Метелица, метель.  
     А мы с миленьким метелицу  
     Плясали целый день.  
  
  
     Мы метелицу плясали,  
     Стало ножкам больно.  
     Мы устали и сказали:  
     Гармонист, довольно!  
  
   • Прочитайте частушки, называя номер каждого слова:  
   1 – Мы 2 – метелицу 3 – попляшем,  
   4 – Мы 5 – метелицу 6 – споем.  
   7 – Мы 8 – не 9 – в городе 10 – родились,  
   11 – Мы 12 – в деревенке 13 – живем.  
   • Прочитайте частушки, называя количество букв в каждом слове:  
   Мы – 2, метелицу – 8, попляшем – 8,  
   Мы – 2, метелицу – 8, споем – 5.  
   Мы – 2, не – 1, в – 1, городе – 6, родились – 8,  
   Мы – 2, в —1, деревенке – 9, живем – 5.  
   • Теперь переставьте буквы в каждом слове частушки задом наперед:  
   Ым уцилетем мешялпоп,  
   Ым уцилетем меопс.  
   Ым ен в едорог ьсилидор,  
   Ым в екневеред мевиж.  
   • Прочитайте частушки. Не правда ли, читается как стихи на каком-то неведомом языке? А если бы такой язык действительно существовал? Что могли бы означать эти стихи? Напротив каждой строки напишите свой «перевод». А может быть, у вас получится «перевести» их поэтически?  
   Точно так же поиграйте с любым стихотворением или песней.  
   • Прочитайте каждую частушку, произнося слова в обратном порядке:  
   Попляшем метелицу мы,  
   Споем метелицу мы.  
   Родились городе в не мы.  
   Живем деревенке в мы.  
   • Прочитайте частушки, опуская каждое второе (третье, четвертое) слово (и относящиеся к ним предлоги и частицы):  
   Мы попляшем,  
   Мы споем.  
   Мы родились,  
   Мы живем.  
   Забавно получается, правда?  
   • Этот вид игры с частушками давно известен. Смысл в том, что после каждого слога прибавляется дополнительный слог, например, «ка», «та», «уж», «бде»:  
   Мы-бде ме-бде- те-бде ли-бде цу-бде по-бде пля-бде шем-бде,  
   Мы-бде ме-бде те-бде ли-бде цу-бде спо-бде ем-бде.  
   Мы-бде не-бде в го-бде ро-бде де-бде ро-бде ди-бде лись-бде,  
   Мы-бде в де-бде ре-бде вен-бде ке-бде жи-бде вем-бде.  
   Частушки – самая удобная поэтическая форма для лингвистических игр. Но такого рода эксперименты с текстом можно проводить на любых стихах или даже прозаических отрывках. Подобные упражнения отлично развивают внимание и интеллект.  
  
   Упражнение 16  
   Найдите круги и овалы  
   Это упражнение можно выполнять в любое время в любом месте. Оглядитесь вокруг и найдите предметы, содержащие круги и овалы. Настройте свое внимание таким образом, чтобы видеть только круги и овалы. Скоро вы поймете, что круги и овалы заполонили пространство. Вы видите только их.  
   Точно так же можете концентрироваться на квадратных предметах, на острых углах и т. д.  
  
   Упражнение 17  
   Почему море мокрое?  
   Вам повезло: вы устроились работать гувернером к ребенку олигарха. Деньги королевские, а обязанностей минимум: вы всего должны всего лишь отвечать на вопросы малыша. На вашу беду, ребенок оказался не в меру любопытным. Гуляя с вами по берегу моря, он задал вам вопрос: почему море мокрое? На все ваши объяснения, вроде «потому что в море – вода, а вода – мокрая», он повторяет один и тот же вопрос: а почему? Ваша задача – дать такой ответ, который будет понятен ребенку. Что вы скажете ему? Почему море мокрое?  
  
   Упражнение 18  
   Защита диссертации  
   Представьте, что вы – аспирант, которому предстоит защита диссертации. Выберите тему (любую, самую примитивную или сумасбродную, неважно) и быстро придумайте основные тезисы вашей речи. Вот вы в аудитории, где уже собрались научные светила, всходите на кафе дру и начинаете речь. С чего вы ее начнете? Как обратитесь к аудитории? Представьте себе слова, интонации, жесты, которые вы подготовили специально для этого выступления. Обратите внимание на лица слушателей. Какие они: строгие, скептические, заинтересованные, доброжелательные, равнодушные? Постарайтесь «раскачать» аудиторию, сделайте один-два нестандартных хода, чтобы заинтересовать слушателей. Помните: ваша задача – получить как можно больше голосов и защитить диссертацию.  
  
   Упражнение 19  
   Найдите сюжет  
   Вы – молодой журналист, пришли устраиваться на телевидение. Вас берут с испытательным сроком. На ваше место – сотни кандидатов, поэтому вам очень нужно проявить себя. В первый же рабочий день вам выпадает счастливый случай снять сюжет, который многократно поднимет рейтинги программы. Вы берете оператора, садитесь в машину и мчитесь на место происшествия. Но оказывается, что информация была ложной, вы приехали зря. А ва м обязательно надо снять удачный сюжет для вечерних новостей, но время уже ушло. Как быть? Единственное, что вы можете сделать – найти новый сюжет, причем не сходя с того места, где вы находитесь. Вообразите себе это место во всех подробностях. В течение одной-двух минут наблюдайте происходящее вокруг вас. Помните, что время ваше на исходе, и прямо сейчас вы должны найти идею для сюжета. За что зацепился глаз? Какие мысли пришли вам в голову? Все, время прошло: начинайте снимать.  
  Искусство чтения    
   Чтение книг – самый надежный способ развития интеллекта и воображения. Но вот парадокс: книги любят читать многие, а высоким интеллектом и развитым воображением обладают единицы. Так происходит, потому что не каждый человек владеет искусством чтения. Читать, по словам русского философа Ивана Ильина, означает «искать и находить – читатель старается отыскать зарытый клад во всей его полноте, присвоить его себе. Это есть творческий процесс; это есть борьба за встречу; это есть свободное единение с тем, кто зарыл клад; это есть победоносный полет в кажущееся невозможное». [4]  
  
   Чтобы овладеть искусством чтения, надо задать себе вопрос: зачем я читаю книги? Целей у чтения может быть несколько:  
   Развлечься или просто «убить время». Это самый распространенный, но и самый неэффективный способ чтения.  
   Получить информацию. В этих целях люди читают газеты, брошюры, письма, специализированные издания.  
   Духовное, нравственное чтение. Этот вид чтения направлен на духовную составляющую души. Чтение подобного рода, как правило, не сообщает уму никакой новой информации, но питает душу, заставляет человека задуматься над глубинным смыслом своего бытия.  
   Чтение художественной литературы. Вдумчивое чтение литературных произведений расширяет кругозор, дает необходимый опыт для углубления мировоззрения, мыслей и чувств. Такое чтение великолепно развивает воображение.  
   Чтение для глубокого изучения какого-либо вопроса. Так читают учебники, пособия, атласы и т. д.  
   Чтение для самообразования.  
  
   В зависимости от целей существуют и способы чтения. Можно книгу:  
   а) Перелистать – пробежать глазами. (Что мы и делаем порой при покупке книг, когда надо быстро понять, о чем идет речь.)  
   б) Медленно прочесть избранные куски, пропуская все второстепенное.  
   в) Прочитать внимательно, но не особо вдумываясь в глубинный смысл произведения.  
   г) Прочитать, тщательно «проработав» содержание, выделяя или даже конспектируя наиболее важные мысли. Этот способ чтения лучше всего годится для развития как интеллекта, так и воображения. Любые книги нужно читать именно так.  
  
   Упражнение 20  
   Проникнитесь текстом  
   Несколько раз пр очитайте отрывок из книги Бердяева «Смысл творчества». В первый раз просто «пробегите» глазами текст, стараясь ухватить самый поверхностный смысл. Во второй раз – отдайтесь на волю автора, старайтесь думать его мыслями, видеть его образами, переживать его чувствами. Отбросьте всякую критику, представьте, что вы – часть личности автора. В третий раз прочтите от своего лица, «включите» внутреннего критика, подумайте, со всем ли вы согласны в тексте? Сделайте конспект отрывка (буквально 2–3 фразы, самые основные мысли).  
  
   Н. БЕРДЯЕВ. СМЫСЛ ТВОРЧЕСТВА  
   Человек – точка пересечения двух миров. Об этом свидетельствует двойственность человеческого самосознания, проходящая через всю его историю. Человек сознает себя принадлежащим к двум мирам, природа его двоится, и в сознании его побеждает то одна природа, то другая. И человек с равной силой обосновывает самые противоположные самосознания, одинаково оправдывает их фактами своей природы. Человек созн ает свое величие и мощь и свое ничтожество и слабость, свою царственную свободу и свою рабскую зависимость, сознает себя образом и подобием Божьим и каплей в море природной необходимости. Почти с равным правом можно говорить о божественном происхождении человека и о его происхождении от низших форм органической жизни природы. Почти с равной силой аргументации защищают философы первородную свободу человека и совершенный детерминизм, вводящий человека в роковую цепь природной необходимости. Человек – одно из явлений этого мира, одна из вещей в природном круговороте вещей; и человек выходит из этого мира как образ и подобие абсолютного бытия и превышает все вещи порядка природы. Странное существо – двоящееся и двусмысленное, имеющее облик царственный и облик рабий, существо свободное и закованное, сильное и слабое, соединившее в одном бытии величие с ничтожеством, вечное с тленным. Все глубокие люди это чувствовали.[12]  
  
   Упражнение 21  
   Предлож ите свой вариант  
   По описанию сюжета, данному В. Набоковым, восстановите (напишите заново) первый акт пьесы «Бездна». Вам нужно:  
   • Описать обстановку, в которой разворачивается действие пьесы.  
   • Описать внешность, одежду, характер героев: старой католички, ее дочери Анжелики, Игоря, старого друга семьи.  
   • Придумать диалоги.  
  
   В. НАБОКОВ. ЛИК  
   В этой пьесе, по существу идиотской, даже идеально идиотской, иначе говоря – идеально построенной на прочных условностях общепринятой драматургии, трактуется страстной путь пожилой женщины, доброй католички и землевладелицы, вдруг загоревшейся греховной страстью к молодому русскому, Igor, – Игорю, случайно попавшему к ней в усадьбу и полюбившему ее дочь Анжелику. Старый друг семьи, – волевая личность, угрюмый ханжа, ходко сбитый автором из мистики и похотливости, ревнует героиню к Игорю, которого она в свой черед ревн ует к Анжелике, – словом, все весьма интересно, весьма жизненно, на каждой реплике штемпель серьезной фирмы, и уж, конечно, ни один толчок таланта не нарушает законного хода действия, нарастающего там, где ему полагается нарастать, и, где следует, прерванного лирической сценкой или бесстыдно пояснительным диалогом двух старых слуг.  
   Яблоко раздора – обычно плод скороспелый, кислый, его нужно варить; так и с молодым человеком пьесы: он бледноват; стараясь его подкрасить, автор и сделал его русским, – со всеми очевидными последствиями такого мошенничества. По авторскому оптимистическому замыслу, это – беглый русский аристократ, недавно усыновленный богатой старухой, – русской женой соседнего шатлена. В разгар ночной грозы Игорь стучится к нам в дом, входит к нам со стеком в руке; волнуясь, докладывает, что в имении его благодетельницы горит красный лес и что наш сосняк может тоже заняться. Нас это менее поражает, чем юношеский блеск ночного гостя, и мы склонны опусти ться на пуф, задумчиво играя ожерельем, когда наш друг-ханжа замечает, что отблеск огня подчас бывает опаснее самого пожара. Завязка, что и говорить, крепкая, добротная: уже ясно, что русский станет тут завсегдатаем, и действительно: второй акт – это солнечный день и белые панталоны. [13]

### Тренинг воображения и фантазирования

   По Станиславскому, сценическая работа актера начинается с введения в пьесу и в роль магического «если бы», которое является рычагом, переводящим артиста из повседневной действительности в плоскость воображения. Пьеса, роль – это вымысел автора, это ряд магических и других «если бы», «предлагаемых обстоятельств», придуманных им. Подлинной «были», реальной действительности на сцене не бывает, реальная действительность не искусство. Последнему, по самой его природе, нужен художественный вымысел, каковым в первую очередь и является произведение автора. Задача артиста и его творческой техники заключается и том, чтобы превращать вымысел пьесы в художественную сценическую быль. [3]  
   В этом процессе огромную роль играет наше воображение.  
  
   Режиссер, ставящий пьесу, дополняет правдоподобный вымысел автора своими «если бы» и говорит: если бы между действующими лицами были такие-то взаимоотношения, если бы у них была такая-то типичная повадка, если бы они жили в такой-то обстановке и так далее, как бы при всех этих условиях действовал ставший на их место артист. В свою очередь и художник, который изображает место действия пьесы, электротехник, дающий то или иное освещение, и другие творцы спектакля дополняют условия жизни пьесы своим художественным вымыслом. [3]  
  
   Актерская профессия – уникальна. Она на самом деле выделяется из всех остальных занятий человека. Ее уникальность заключается в том, что вся деятельность артиста проходит не в реальном, а в вымышленном мире. Актер должен чувствовать себя в этом мире так же естествен но и привычно, как мы чувствуем себя в мире реальном. Как вымышленные чувства выдуманного лица сделать своими чувствами, его мысли – своими мыслями? Как зажить чужой жизнью на сцене? Справиться с этой нелегкой задачей артисту поможет воображение – основа творческой техники актера.  
   «Задача артиста и его творческой техники заключается в том, чтобы превращать вымысел пьесы в художественную сценическую быль», – пишет К. С. Станиславский. [3]  
   Станиславский предложил сменить понятие «вымысел» на понятие «предлагаемые обстоятельства». Актер ни в коем случае не должен представлять на сцене вымышленную жизнь. Он самым естественным образом действует в тех обстоятельствах, которые предложены ему драматургом и режиссером.  
  
   Прежде всего надо понять, что подразумевается под словами «предлагаемые обстоятельства?»… – Это фабула пьесы, ее факты, события, эпоха, время и место действия, условия жизни, наше актерское и режиссерское поним ание пьесы, добавления к ней от себя, мизансцены, постановка, декорации и костюмы художника, бутафория, освещение, шумы и звуки, и прочее и прочее, что предлагается актерам принять во внимание при их творчестве. [3]  
  
   «Предлагаемые обстоятельства», как и само «если бы», является предположением, «вымыслом воображения». Они одного происхождения: «предлагаемые обстоятельства»—то же, что «если бы», а «если бы» – то же, что «предлагаемые обстоятельства». Одно – предположение («если бы»), а другое – дополнение к нему («предлагаемые обстоятельства»). «Если бы» всегда начинает творчество, «предлагаемые обстоятельства» развивают его. Одно без других не может существовать и получать необходимую возбудительную силу. Но функции их несколько различны: «если бы» дает толчок дремлющему воображению, а «предлагаемые обстоятельства» делают обоснованным само «если бы». Они вместе и порознь помогают созданию внутреннего сдвига.  
   Каким образом простое «если бы» заставляет актера действовать? Ответ на этот вопрос Станиславский дает в книге «Работа актера над собой»:  
  
   Я повиновался и наложил дров в камин, но когда понадобились спички, то их не оказалось ни у меня, ни на камине. Опять пришлось приставать к Торцову.  
   – Для чего же вам нужны спички? – недоумевал он.  
   – Как для чего? Чтобы поджечь дрова.  
   – Благодарю покорно! Ведь камин-то картонный, бутафорский. Или вы хотите спалить театр?!  
   – Не в самом деле, а как будто бы поджечь, – объяснил я.  
   – Чтобы «как будто поджечь», вам довольно «как будто» спичек. Вот они, получите, – он протянул мне пустую руку.  
   – Разве дело в том, чтобы чиркнуть спичкой! Вам нужно совсем другое. Важно поверить, что если бы у вас в руках была не пустышка, а подлинные спички, то вы поступили бы именно так, как вы это сейчас сделаете с пустышкой. Когда вы будете играть Гамлета и через сложную его психологию дойдете до момента убийства короля, разве все дело будет состоять в том, чтобы иметь в руках подлинную отточенную шпагу? И неужели, если ее не окажется, то вы не сможете закончить спектакль? Поэтому можете убивать короля без шпаги и топить камин без спичек. Вместо них пусть горит и сверкает ваше воображение.  
   – Дымкова, выпейте воды, – приказал Аркадии Николаевич.  
   Она поднесла стакан к губам.  
   – Там яд! – остановил ее Торцов. Дымкова инстинктивно замерла.  
   – Видите! – торжествовал Аркадий Николаевич. – Все это уже не простые, а «магические если бы», возбуждающие мгновенно, инстинктивно самое действие. Не столь острого и эффектного, но тем не менее сильного результата вы добились в этюде с сумасшедшим. Там предположение о ненормальности сразу вызвало большое искреннее волнение и весьма активное действие. Такое «если бы» тоже можно было бы признать «магическим».  
  
   В той же книге Станиславским было простейшее тренинговое упражнение, возбуждающее активную работу воображения. Он назвал ее игрой «Кабы да если бы»:  
   «Я расскажу вам любимую игру моей шестилетней племянницы. Эта игра называется “Кабы да если бы” и заключается в следующем: “Что ты делаешь?” – спросила меня девочка. “Пью чай”. – отвечаю я “А если б это был не чай, а касторка, как бы ты пил?” Мне приходится вспоминать вкус лекарства. В тех случаях, когда мне это удается и я морщусь, ребенок заливается хохотом на всю комнату. Потом задается новый вопрос. “Где ты сидишь?” – “На стуле”, – отвечаю я. “А если бы ты сидел на горячей плите, что бы ты делал?” Приходится мысленно сажать себя на горячую плиту и с невероятными усилиями спасаться от ожогов. Когда это удается, девочке становится жалко меня. Она машет ручками и кричит: “Не хочу играть!” И если будешь продолжать игру, то дело кончится слезами. Вот и вы придумайте себе для упражнения такую игру, которая вызывала бы активные действия.  
   Попробуем сделать аналогичный опыт. Мы сейчас в классе на уроке. Это подлинная действительность. Пусть комната, ее обстановка, урок, все ученики и их преподаватель остаются в том виде и состоянии, в котором мы теперь находимся. С помощью “если бы” я перевожу себя в плоскость несуществующей, мнимой жизни и для этого пока меняю только время и говорю себе: “Теперь не три часа дня, а три часа ночи”. Оправдайте своим воображением такой затянувшийся урок. Это нетрудно. Допустите, что завтра у вас экзамен, а многое еще недоделано, вот мы и задержались в театре. Отсюда новые обстоятельства и заботы: домашние ваши беспокоятся, так как ввиду отсутствия телефона нельзя было их уведомить о затяжке работы. Один из учеников пропустил вечеринку, на которую его пригласили, другой живет очень далеко от театра и не знает, как без трамвая добраться домой, и т. д. Много еще мыслей, чувствований и настроений рождает введенный вымысел. Все это вл ияет на общее состояние, которое даст тон всему, что будет происходить дальше. Это одна из подготовительных ступеней для переживаний. В результате с помощью этих вымыслов мы создаем почву, предлагаемые обстоятельства для этюда, который можно было бы развить и назвать “Ночной урок”.  
   Попробуем сделать еще один опыт: введем в действительность, то есть в эту комнату, в происходящий сейчас урок, новое “если бы”. Пусть время суток останется то же – три часа дня, но пусть изменится время года, и будет не зима, не мороз в пятнадцать градусов, а весна с чудесным воздухом и теплом. Видите, уже ваше настроение изменилось, вы уже улыбаетесь при одной мысли о том, что вам предстоит после урока прогулка за город! Решите же, что вы предпримете, оправдайте все это вымыслом. И получится новое упражнение для развития вашего воображения. Я даю вам еще одно “если бы”: время суток, года, эта комната, наша школа, урок остаются, но все переносится из Москвы в Крым, то есть меняется мест о действия за пределами этой комнаты. Там, где Дмитровка, – море, в котором вы будете купаться после урока. Спрашивается, как мы очутились на юге? Оправдайте это предлагаемыми обстоятельствами, каким хотите вымыслом воображения». [3]  
   «Если бы» – допустимая ситуация, которую воображение начинает развивать и достраивать, исходя из логики предлагаемых обстоятельств.  
  
   Такой процесс постоянно имеет место на наших интимных репетициях. В самом деле, мы составляем из венских стульев все, что может придумать воображение автора и режиссера: дома, площади, корабли, леса. При этом мы не верим в подлинность того, что венские стулья – это дерево или скала, но мы верим подлинности своего отношения к подставным предметам, если бы они были деревом или скалой.[3]  
  
   При дальнейшем исследовании качеств и свойств «если бы» следует обратить внимание на то, что существуют, так сказать, одноэтажные и многоэтажные «если бы». В сложных пьеса х сплетается большое количество авторских и других всевозможных «если бы», оправдывающих то или другое поведение, те или другие поступки героев. Там мы имеем дело не с одноэтажным, а с многоэтажным «если бы», то есть с большим количеством предположений и дополняющих их вымыслов, хитро сплетающихся между собой. Там автор, создавая пьесу, говорит: «Если бы действие происходило в такую-то эпоху, в таком-то государстве, в таком-то месте или в доме; если бы там жили такие-то люди, с таким-то складом души, с такими-то мыслями и чувствами; если бы они сталкивались между собой при таких-то обстоятельствах» и т. д. [3]  
   Каждое тренинговое упражнение на развитие воображения предлагает какие-то обстоятельства, в которых актер «как бы» оказался. В них не надо верить в буквальном смысле, то есть галлюцинировать. Их надо просто допустить – а что, если бы? Благодаря этому допуску сознания воображение и начинает действовать активно.  
  
   Упражнение 1  
  ;  Ужин для друзей  
   Допустим, вы пригласили в гости друзей, и готовите ужин. Представьте, что:  
   Вы готовите ужин для тех друзей, с которыми видитесь постоянно.  
   Для тех, кого вы не видели: а) довольно давно; б) с детства.  
   Для друзей, которые когда-то были с вами очень близки, а теперь они принадлежат высшему обществу. Вы никогда не пересекаетесь с ними в публичных местах – просто потому, что вас не пускают туда, где обычно бывают эти люди.  
   Для друзей, которые, наоборот, стоят на социальной лестнице много ниже вас. (Например, вы – министр, а ваши друзья – инженеры, врачи, учителя, дворники и т. д.) Вы рады их видеть, но в душе немного побаиваетесь этой встречи: как бы ваши друзья не сочли вас слишком заносчивым. Вы не знаете, как принять дорогих вам людей, и что приготовить, чтобы не унизить их.  
   Для друзей одного с вами пола (у вас будет «мальчишник» или «девичник»).  
   Для друзей противоположного пола.  
   Для друзей-иностранцев.  
   Для друзей – жителей бывших союзных республик.  
  
   Из каких блюд будет состоять ужин в каждом из этих случаев? О чем вы будете говорить за столом? Чем вы удивите своих гостей? Будете ли вы дарить им какие-нибудь памятные подарки?  
   Придумайте три весомых повода, чтобы собрать друзей.  
  
   Упражнение 2  
   Картина в строке  
   Прочитайте поэтический отрывок. Представьте, что вы – художник, которому заказали серию картин. Вам нужно проиллюстрировать каждую строку этого стихотворения. Как бы вы это сделали? В каком жанре (графика, масло, акварель, комикс и т. д.)? Вообразите себе каждую иллюстрацию. По возможности – нарисуйте основной сюжет.  
  
     Я скуп и расточителен во всем.  
     Я жду и н ичего не ожидаю.  
     Я нищ, и я кичусь своим добром.  
     Трещит мороз – я вижу розы мая.  
     Долина слез мне радостнее рая.  
     Зажгут костер – и дрожь меня берет,  
     Мне сердце отогреет только лед.  
     Запомню шутку я и вдруг забуду,  
     Кому презренье, а кому почет.  
     Я всеми принят, изгнан отовсюду.  
  
 Франсуа Вийон.   
 «Баллада поэтического состязания в Блуа».   
 Пер. И. Эренбурга  
   Упражнение 3  
   Один день директора  
   Представьте, что вы участвуете в телеигре. По условиям игры вы должны один день поработать директором крупного предприятия. Причем это будет действительно работа, а не фикция. Представьте себе этот день. С чего вы начнете? Допустим, соберете сове щание. О чем вы будете говорить там? Кто ваши подчиненные? Чем займетесь после совещания? Какие бумаги подпишете? Какие решения примете? Допустим, произошел форс-мажор: обрушилась крыша в цеху, профсоюз объявил забастовку, в городе объявлено чрезвычайное положение. Что вы сделаете в этом случае? Помните, что вы – настоящий директор, и все ваши решения будут иметь силу и после того, как вы покинете пост.  
   Точно так же представьте, что вы стали на один день:  
   • программистом;  
   • бухгалтером;  
   • художником;  
   • танцором;  
   • управляющим рестораном;  
   • официантом;  
   • водителем-дальнобойщиком;  
   • и т. д.  
  
   Во всех подробностях вообразите себе день каждого из этих специалистов.  
  
   Упражнение 4  
   Ваша версия сказки  
   Выбери те небольшое литературное произведение – сказку, басню, рассказ, пьесу и т. п. Разбейте его на отрывки, причем каждый отрывок должен иметь логическое завершение. Задайте вопросы: а что, если бы? И, отвечая на них, придумайте свою версию этого произведения. Возьмем, к примеру, сказку «Курочка Ряба»:  
  
   Жили-были дед да баба, и была у них курочка Ряба.  
   Вопрос: а если бы жили-были не дед и баба, а студент со студенткой, и была бы у них не курочка Ряба, а говорящий попугай? – продолжите историю.  
   Снесла курочка яичко, да не простое, а золотое…  
   Вопрос: если бы курочка снесла не золотое яичко, а алмазное, стальное, каменное, деревянное? Если бы она снесла не яичко, а… Колобка из другой сказки?  
   Мышка пробежала – хвостиком махнула – яичко и разбилось.  
   Вопрос: если бы мышку съел кот, и яичко осталось бы целым?  
   Плачет баба, плачет дед, а курочк а Ряба их утешает: не плачьте, дед и баба, снесу я новое яичко, не золотое, а простое.  
   Вопрос: как бы повели себя дед и баба, если бы не знали, что куры умеют говорить?  
  
   Подобным образом обработайте любое литературное произведение. Старайтесь выбирать короткие произведения, или же отрывки, содержащие законченный сюжет.  
  
   Упражнение 5  
   Придумайте символ  
   Человечество с давних пор пользуется символами для обозначения вещей, звуков, понятий, сущностей. Представьте, что перед вами стоит задача: разработать новый символический язык. Учтите: придуманные вами символы должны быть понятны всем, и вашим соотечественникам, и иностранцам, и даже инопланетянам. Итак, придумайте и нарисуйте символы к словам:  
   Прекрасный.  
   Футуризм.  
   Испуг.  
   Исследование.  
   Открытие.  
  Привязанность.  
   Снег.  
   Вода.  
   Грамотность.  
   Беззлобие.  
   Песня.  
  
   Упражнение 6  
   Сделайте маникюр  
   Представьте, что вы делаете маникюр. Сначала вы погружаете руки в ванночку с теплой водой. Представьте себе приятное тепло воды, согревающее руки, пузырьки на поверхности воды, аромат тонизирующего масла, растворенного в воде. Затем вы берете мягкое, пушистое полотенце и тщательно вытираете каждый палец. С помощью специальных инструментов вы чистите, подтачиваете, полируете ногти. Представьте себе прикосновение каждого инструмента: лопаточки, пилочки, ножниц, кусачек. Затем вы покрываете ногти основой под лак. Представьте себе ее резкий запах. Высыхая, основа слегка холодит ногти, но вам это нравится. Теперь берите лак и тщательно прокрашивайте каждый ноготь. Старайтесь делать это аккуратно, едва касаясь кисточкой поверх ности ногтя. Почувствуйте запах ацетона, который выветривается, как только ногти высыхают. Наконец, представьте себе окончательный результат: красиво прокрашенные ногти идеальной формы. Проведите пальчиком по поверхности ногтя, ощутите, какая она гладкая.  
  
   Упражнение 7  
   Примите контрастный душ  
   Представьте, что вы поднялись ни свет ни заря. Вам нужно пораньше прийти на работу, чтобы подготовиться к важному совещанию, но вам очень хочется спать. Убойная доза кофе не помогла: сонливость вас не покидает. Как же взбодриться? Примите контрастный душ! Вообразите, как вы залезаете в ванну, включаете горячую воду, нежитесь под струями теплой воды. Но надо переключать на холодную! Вы долго не решаетесь на это, но время поджимает. Зажмурив глаза, вы поворачиваете кран. Ледяная вода обжигает, ваше тело покрывается мурашками. Представляйте себе это действо во всех подробностях, так, чтобы вы и в самом деле взбодрились!  
  
  Упражнение 8  
   Оркестр в голове  
   Очень хорошо развивает слуховое воображение следующее упражнение. Представьте, что у вас в голове – оркестр. Он играет известные классические произведения. Постарайтесь услышать эти произведения во всей полноте звука, вслушивайтесь в звучание каждого инструмента.  
   Музыку можете выбирать самостоятельно, а можете воспользоваться нашим списком в качестве подсказки:  
   П. И. Чайковский. «Танец феи Драже».  
   М. П. Мусоргский. «Богатырские ворота».  
   М. И. Глинка. «Патриотическая песня».  
   В. А. Моцарт. «Маленькая ночная серенада».  
   Л. Бетховен. «Аппассионата».  
   Дж. Россини. Увертюра к опере «Вильгельм Телль».  
  
   Упражнение 9  
   Рисуйте звуковые картины  
   Представьте, что вы – звукорежиссер в театре. Вы – художник по звуку. Ваша задача – создать звуковую картинку, отражающую обстановку, в которой действуют герои спектакля. Рисуйте в воображении звуковые картины:  
   Дождя, ветра, водопада, леса, морского побережья, речной заводи, степи, горного ущелья.  
   Городской магистрали, деревенского домика, салона самолета, каюты океанского лайнера, зала кинотеатра, тихого кафе, кабаре, казино, отделения милиции.  
   Саванны, пасущегося стада, играющих собак, стаи перелетных птиц, дикого табуна.  
   Больницы, заводского цеха, солдатской столовой, бани, ипподрома, библиотеки, вагона метро.  
  
   Упражнение 10  
   Дайте краске мелодию  
   В одном из упражнений предыдущего раздела вы пытались увидеть цвет звука. Теперь ваша задача противоположна: вы должны увидеть звук цвета. Как, по-вашему, звучат краски – оранжевая, зеленая, розовая, голубая, золотая, фиолетовая, пурпур ная, сиреневая, малиновая, лиловая, вишневая, черная, белая?  
  
   Упражнение 11  
   Откуда звук?  
   Представьте, что кто-то позвал вас по имени. Но вы не поняли, откуда шел голос. Зов повторился – снова и снова. Прислушайтесь: откуда идет звук? Представьте, как бы звучало ваше имя, если бы вас позвали сзади, спереди, слева, справа, сверху, снизу? Каким был бы звук, если бы вы находились: 1) на городской улице; 2) в гимнастическом зале; 3) в библиотеке; 4) на киносеансе; 5) в вагоне метро; 6) в лифте.  
  
   Упражнение 12  
   Описывая выход петлюровцев на парад, Булгаков несколько раз меняет ритм. Вчитайтесь в отрывок и постарайтесь определить, какой ритм у каждого из абзацев. Какому литературному либо музыкальному жанру больше всего подходит этот ритм? (Былина, марш, песня и т. д.) Возьмите любой абзац и попробуйте переписать его в другом ритме. Например, первый абзац звучит в ритме былины. П ерепишите его в ритме марша или вальса.  
  
   М. БУЛГАКОВ. БЕЛАЯ ГВАРДИЯ  
   То не серая туча со змеиным брюхом разливается по городу, то не бурые, мутные реки текут по старым улицам – то сила Петлюры несметная на площадь старой Софии идет на парад.  
   Первой, взорвав мороз ревом труб, ударив блестящими тарелками, разрезав черную реку народа, пошла густыми рядами синяя дивизия.  
   В синих жупанах, в смушковых, лихо заломленных шапках с синими верхами, шли галичане. Два двуцветных прапора, наклоненных меж обнаженными шашками, плыли следом за густым трубным оркестром, а за прапорами, мерно давя хрустальный снег, молодецки гремели ряды, одетые в добротное, хоть немецкое сукно. За первым батальоном валили черные в длинных халатах, опоясанных ремнями, и в тазах на головах, и коричневая заросль штыков колючей тучей лезла на парад.  
   Несчитанной силой шли серые обшарпанные полки сечевых стрельцов. Шли курени гайдамаков, пеших, курень за куренем, и, высоко танцуя в просветах батальонов, ехали в седлах бравые полковые, куренные и ротные командиры.  
   Удалые марши, победные, ревущие, выли золотом в цветной реке.  
   За пешим строем, облегченной рысью, мелко прыгая в седлах, покатили конные полки. Ослепительно резнули глаза восхищенного народа мятые, заломленные папахи с синими, зелеными и красными шлыками с золотыми кисточками.  
   Пики прыгали, как иглы, надетые петлями на правые руки. Весело гремящие бунчуки метались среди конного строя, и рвались вперед от трубного воя кони командиров и трубачей. Толстый, веселый, как шар, Болботун катил впереди куреня, подставив морозу блестящий в сале низкий лоб и пухлые радостные щеки. Рыжая кобыла, кося кровавым глазом, жуя мундштук, роняя пену, поднималась на дыбы, то и дело встряхивая шестипудового Болботуна, и гремела, хлопая ножнами, кривая сабля, и колол легонько шпорами полковник к рутые нервные бока.  
   Бо старшины з нами,  
   З нами, як з братами! —  
   разливаясь, на рыси пели и прыгали лихие гайдамаки, и трепались цветные оселедцы.  
   Трепля простреленным желто-блакитным знаменем, гремя гармоникой, прокатил полк черного, остроусого, на громадной лошади, полковника Козыря-Лешко. Был полковник мрачен и косил глазом и хлестал по крупу жеребца плетью. Было от чего сердиться полковнику – побили най-турсовы залпы в туманное утро на Брест-Литовской стреле лучшие Козырины взводы, и шел полк рысью и выкатывал на площадь сжавшийся, поредевший строй.  
   За Козырем пришел лихой, никем не битый черноморский конный курень имени гетмана Мазепы. Имя славного гетмана, едва не погубившего императора Петра под Полтавой, золотистыми буквами сверкало на голубом шелке.  
   Народ тучей обмывал серые и желтые стены домов, народ выпирал и лез на тумбы, мальчишки карабкались на фонари и сидели на перекладинах, торчали на крышах, свистали, кричали: ура… ура…[14]  
  
   Упражнение 13  
   Облеките идею в форму  
   Человек с глубокой древности пытался выразить абстрактные идеи в виде скульптуры или изображения. Такие произведения называются аллегориями. Есть аллегория Красоты, аллегория Мудрости, аллегория Войны.  
   Создайте и вы свою аллегорию, облеките идею в форму. В какой форме вы бы выразили идею:  
   Классовой борьбы.  
   Патриотизма.  
   Любви к детям.  
   Единства.  
   Одиночества.  
   Печали.  
   Вечности.  
   Верности.  
   Порочности.  
   Предательства.  
   Самопожертвования.  
   Мирового порядка.  
   Гармонии.  
   Иллюзии.  
  Космической энергии.  
   Искусства.  
  
   Упражнение 14  
   Гулливер в стране лилипутов  
   Представьте, что вы – житель страны лилипутов. Вы впервые увидели Гулливера. Каким он видится вам? Вообразите, что вы садитесь в самолет и облетаете Гулливера, разглядывая его с разных сторон. Он настолько огромен, что его глаза кажутся вам небольшими озерами, а в ноздрю вы могли бы поместиться вместе с вертолетом. Представляйте себе все подробности человеческого тела в многократном увеличении.  
  
   Упражнение 15  
   Что, если бы у музыки был цвет?  
   Многие композиторы обладали так называемым «цветным» слухом. Каждый музыкальный тон ассоциировался у них с определенным цветом, так что музыкальное произведение представало перед их мысленным взором как целая картина.  
  
   Вы тоже можете развить цветной слух – при помощи воображения . Можно воспользоваться несколькими методами.  
   С помощью музыкального инструмента. Если у вас есть пианино или любой другой музыкальный инструмент, вы можете извлекать отдельные звуки, и, вслушиваясь в них, спрашивать себя, какого цвета этот звук.  
   С помощью записанной музыки. Подойдет любое музыкальное произведение, но лучше всего брать классику. Послушайте, например, «Полет шмеля» Римского-Корсакова. В каком цвете оно звучит для вас? А «Вальс цветов» Чайковского? Приготовьтесь к тому, что цвета могут меняться: сложные произведения имеют много оттенков звука и цвета.  
   С помощью пения или воображаемой музыки. Если под рукой у вас нет ни инструмента, ни проигрывателя, можете напевать любимую мелодию или воображать ее.  
  
   Проведите эксперимент: сравните, как поменяется оттенок цвета музыки в зависимости от того, исполняет ли ее оркестр, или вы сами напеваете ее.  
  
   Упражнение 16    Что, если бы у чувства был звук?  
   Это упражнение аналогично предыдущему. Но если раньше вы пытались увидеть цвет музыки, то теперь постарайтесь услышать, как звучит чувство. Представьте себе музыку любви, грусти, скорби, торжества, веселья, отчаяния, уныния, радости, смеха, надежды, удовольстия, апатии, гнева? Быть может, вы услышите не мелодию, а звук дождя или завывание ветра, пение жаворонка или шум листьев в лесу? Не бойтесь фантазировать, стройте любые ассоциации. И не забудьте, что у чувства, кроме звучания, может быть и цвет, и форма.  
  
   Упражнение 17  
   Реальное и вымышленное  
   Прочитайте следующий список и представьте каждый из перечисленных объектов. Сначала представляйте «что-то общее», можно размытое, затем добавляйте детали. Можете вспоминать те объекты, которые вы недавно видели, а можете выдумывать свои. Главное, чтобы образ в результате стал устойчивым и резким.  
< br>   Объекты для представления:  
   Лицо старика.  
   Детская кроватка.  
   Крадущаяся кошка.  
   Номер в дешевом отеле.  
   Рассвет в горах.  
   Водопад.  
   Капли дождя на окне.  
   Грозовое облако.  
   Гитарные струны.  
   Березовая роща.  
   Кратер вулкана.  
   Крем для рук.  
   Браслет из дерева.  
  
   А теперь все то же самое проделайте с объектами, которые существуют только в воображаемой реальности:  
   Конек-горбунок.  
   Шапка-невидимка.  
   Король эльфов.  
   Город гоблинов.  
   Говорящая роза.  
   Летающий дом.  
   Кисельные реки.  
   Молочные берега.  
    Сапоги-скороходы.  
   Деревня гномов.  
   Русалка.  
   Пришелец из созвездия Плеяд.  
  
   Как видите, несуществующие объекты представить в деталях гораздо сложнее, чем объекты реальные. С другой стороны, ваше воображение ничем не ограничено: все фантастические объекты могут иметь любые детали, которые вы посчитаете нужным добавить к ним.  
  
   Упражнение 18  
   Воображаемый вернисаж  
   Представьте, что вы попали на вернисаж. Экспозиция размещена в нескольких залах. Задумка устроителей выставки такова:  
   В первом зале – картины в красных тонах.  
   Во втором – в оранжевых.  
   В третьем – в желтых.  
   В четвертом – в зеленых.  
   В пятом – в голубых.  
   В шестом – в синих.  
   В седьмом – в фиолетовых.  
   В восьмом находятся семь картин, по одной и каждого зала, они расположены по цветам радуги.  
  
   Представьте себе каждый из залов этого огромного вернисажа. Какие сюжеты, по вашему мнению, соответствуют каждому из оттенков цвета? Воображайте картины как можно четче. Это могут быть уже виденные вами картины, только краски в них будут одного оттенка. Можете ли вы, например, представить себе картину И. Айвазовского «Девятый вал» в оранжевых оттенках?  
   Упражнение 19  
   Сеанс телепортации  
   «Положите» перед собой любой воображаемый предмет – спичечный коробок, ручку, скрепку и т. д. Представьте себе, что вы – сильный экстрасенс. Вы способны перемещать предметы в пространстве. Устройте «сеанс телепортации», используя лежащий перед вами предмет. Воображайте, как вы собираете свою мысленную силу, направляете ее на предмет, сдвигаете его. Поначалу это выходит с большим трудом, вы теряете массу эне ргии, но затем двигать предметы с помощью силы мысли у вас получается все лучше и лучше. В конце концов, ваша энергетика «раскачивается» настолько, что вы можете двигать уже не только спичечные коробки и скрепки, но и тяжелые предметы – стулья, шкафы. Сделайте перестановку в комнате с помощью мысленной энергии!  
  
   Упражнение 20  
   Рисуйте портреты  
   Когда вы находитесь в людном месте – в общественном транспорте или в фойе театра перед спектаклем – рисуйте портреты людей. Но не с помощью кисти или карандаша, а с помощью воображения. Выберите лицо и вообразите, как бы вы нарисовали его. Если получится, представьте сразу готовую картину. Если нет, воображайте процесс: вы делаете набросок, или даже ряд набросков, затем приступаете к подмалевку, добавляете цвета, кладете завершающие мазки. Можете представлять себе этих людей в разных образах: например, мужчину с бородой вы бы нарисовали в образе Иоанна Грозного, а девушку с косой – в образе Царевны-Лебеди.  
  
   Упражнение 21  
   Хиромантия  
   Хиромантией называется способ гадания по рисунку на ладони. Он известен с глубокой древности. Гадатели могли видеть в разветвлении линий все подробности человеческой судьбы. Но вы тоже можете стать хиромантом! Тщательно посмотрите на ладонь вашей руки (любой – левой, правой). Проследите за всеми линиями, трещинками, впадинками, узорами. Представьте, что это – древние руны, которые матушка-природа запечатлела на вашей руке. Что означают эти письмена? «Переведите» их с помощью метода ассоциаций. Подумайте, на что похожи эти линии. Допустим, рисунок на ладони напоминает вам паутину. Начинайте строить ассоциацию: паутина – сеть – цепь событий – замкнутый круг – вырваться на свободу – выйти на новый уровень. Ассоциация может быть и более конкретной: паутина – паук – палач – жертва – расплата за легкомысленность.  
   Вы можете видеть любые образы и стро ить любые ассоициации. Главное условие – не отрывать взгляда от линий на руке. Когда закончите упражнение, закройте глаза и попытайтесь вспомнить рисунок на ладони.  
  
   Упражнение 22  
   Рисунок на гальке  
   Представьте, что вы гуляете по берегу моря. Шум прибоя, легкий бриз, свежесть морского воздуха, белые облака в небесной синеве… Пейзаж прекрасный, но вам почему-то скучно. Займите себя, обратив внимание на необычные детали. Начните, например, разглядывать гальку. Сначала смотрите на поверхность: она неоднородная. Там, где прибой бьется о берег, галька вдавлена внутрь, лежит как бы уступом. Она мокрая и темная там, куда долетают брызги, а дальше – сухая и белесая, от высохшей соли. Чуть дальше галька снова темнеет: море туда не доходит, и камешки имеют естественный цвет. Какие рисунки увидятся вам на полотне гальки? Может быть, лунный пейзаж? Или черты лица? Постарайтесь увидеть в массе мелких камней как можно больше воображ аемых картин. Затем наберите горсть камушков и рассмотрите их по отдельности. Какой они формы? Что она напоминает: дольку апельсина, грушу, глаз? А какой рисунок на каждом из камушков? Некоторые из камней пронизаны светлыми полосами породы, а другие – крапчатые. Третьи окрашены гладко, но, присмотревшись, можно увидеть мелкий рисунок и на них. Постарайтесь домыслить этот рисунок, придать ему узнаваемый образ. Продлите черты, расположите крапинки в определенном порядке. Подставьте камни солнцу: как они отражают свет? Рассматривайте гальку в своем воображении до тех пор, пока морской берег, галечный пляж и камни в вашей руке не обретут четкий, запоминаемый образ.  
  
   Упражнение 23  
   Займитесь перестановкой  
   Это упражнение может выполняться в любом помещении: у себя дома, в комнате общежития, в аудитории института, в библиотеке, магазине и т. д. Все, что вам потребуется – немного времени и внимания.  
   Оглян итесь вокруг. Представьте, что вам отдали это помещение в вечное пользование. Плюс к этому вы получили кругленькую сумму на ремонт и покупку мебели. Включите воображение и начинайте мечтать.  
   Для каких целей вы будете использовать это помещение? Собираетесь ли вы здесь жить? Может быть, откроете клуб или кафе? Будете принимать гостей? Устроите вернисаж? Не ограничивайте свою фантазию, даже в самом маленьком помещении может быть все что угодно – от бассейна до лаборатории.  
   Какого цвета и фактуры будут стены, потолок, пол? Станете ли вы менять пространство, ломая или добавляя перегородки, ниши, колонны? Если бы у вас была возможность сделать дополнительное окно, где бы оно находилось? А какая форма была бы у этого окна? Подумайте над освещением, каким оно должно быть? Приступайте к обстановке. Какие из уже присутствующих здесь предметов вы хотели бы оставить? Что надо убрать? Какую мебель вы бы купили? Какого она цвета и формы? Какие предметы об становки вам необходимы? Для чего? Старайтесь думать так, будто вы действительно собираетесь перепланировать это помещение под свои нужды. Здесь должно быть все, что вам необходимо, но, с другой стороны, не нужно загромождать пространство лишними вещами.  
   В конце упражнения постарайтесь увидеть помещение в законченном виде.  
   Это упражнение отлично развивает пространственное воображение. Его можно выполнять где угодно, даже в общественном транспорте.  
  
   Упражнение 24  
   Представьте обстановку  
   М. Горький дает подробное описание обстановки дома, в которой происходит действие пьесы «Мещане». По этому описанию вообразите себе обстановку во всех подробностях. Для этого вам понадобится не только собственное воображение, но и исторические материалы: книги, альбомы, открытки, фильмы.  
  
   Ответьте на вопросы:  
   Как выглядел типичный зажиточный мещанс кий дом конца XIX – начала XX века?  
   Как могла выглядеть кухня? Комната нахлебников? Кстати, кто такие нахлебники, и почему им выделялась отдельная комната?  
   Горький называет часы в футляре «старинными». Если они считались старинными уже в то время, когда же были сделаны эти часы?  
   Печь с изразцами находится между двумя дверями, значит, она одна обогревает три комнаты. Какого размера эта печь, как она сложена, какой рисунок на изразцах?  
   На какой фабрике было сделано пианино? Какие ноты лежат на нем: фортепианная пьеса, романсы, переложение народных песен?  
   Как выглядит филодендрон? А какие цветы стоят на подоконниках? Какого они цвета, размера, формы?  
  
   М. ГОРЬКИЙ. МЕЩАНЕ  
   ОБСТАНОВКА  
   Комната в зажиточном мещанском доме. Ее правый угол отрезан двумя глухими переборками; они выступают в комнату прямым углом и, стесняя задний план ее, образуют на переднем еще маленькую комнату, отделенную от большой деревянной аркой. В арке протянута проволока, на ней висит пестрый занавес.  
   В задней стене большой комнаты – дверь в сени и другую половину дома, где помещается кухня и комнаты нахлебников. Слева от двери – огромный, тяжелый шкаф для посуды, в углу сундук, справа – старинные часы в футляре. Большой, как луна, маятник медленно качается за стеклом, и, когда в комнате тихо, слышится его бездушное – да, так! да, так! В левой стене – две двери: одна в комнату стариков, другая – к Петру. Между дверями печь, облицованная белыми изразцами. У печи – старый диван, обитый клеенкой, пред ним – большой стол, на котором обедают, пьют чай. Дешевые венские стулья с тошнотворной правильностью стоят у стен. Слева же у самого края сцены – стеклянная горка, в ней – разноцветные коробочки, пасхальные яйца, пара бронзовых подсвечников, ложки чайные и столовые, несколько штук серебряных стаканчиков, стопо к. В комнате за аркой, у стены против зрителя – пианино, этажерка с нотами, в углу кадка с филодендроном. В правой стене – два окна, на подоконниках – цветы, у окон – кушетка, около нее – у передней стены – маленький стол.[15]  
  
   Упражнение 25  
   А если бы вы были жителем городка?  
   В своем письме к С. В. Флерову Станиславский делится своими впечатлениями от провинциального городка где-то на юге России. По этим впечатлениям постарайтесь восстановить картину города. Представьте себе каждого из описываемых Станиславским людей. Представьте, что вы – житель этого города. А как бы вы рассказали о своем городке?  
  
   К.С.СТАНИСЛАВСКИЙ. ИЗ ПИСЬМА С.В.ФЛЕРОВУ  
   Приехал я в какой-то так называемый город, в котором с первого взгляда не заметил ни одного дома. Какие-то избушки как будто попадались на глаза. Помню, были свиньи, бегающие по улице, очень много пыли, какие-то люди очень сонные ходил и по грязной тропинке, которые здесь заменяют тротуары. Во всем городе не мог разыскать ни одной квартиры. Свалил я свой багаж в какой-то, так называемый здесь, дом или гостиницу и пошел шататься по городу. Попал прежде всего в какой-то молодой лес. К удивлению, увидал там хорошо разбитые дорожки, клумбы (чтоб Вас задобрить, еще одну картинку посылаю), отлично построенные здания, фонтаны, кафе, рестораны. Наконец, среди парка нахожу веранду. Много публики, правда, средней; играет там приличный оркестр. Боже мой, да здесь живут люди, обрадовался я и сел, чтоб послушать увертюру «Князя Игоря». Кончили; длинное молчание. Толпа, человек в 500, не производила решительно никакого шума. Кто-то рискнул громко засмеяться, но сейчас же подавил в себе эту дерзкую попытку. Я удивленно осматривал всех. Молчат, еще минута! Кто-то привстал, достал платок, сморкнулся и опять сел. Молчание. «Выдыш, курица», – прошептал юношеский голос не то дискантом, не то грудным басом. Действительно, подле нас ходил а курица, на которую и указывал мой сосед, гимназист тифлисской гимназии. «Вижю», – отвечает грудным контральто с каким-то носовым, горловым или ушным отзвуком. Это была армянская, очень молодая по корпусу и пожилая по лицу, девица. Если бы не казалось, что она, благодаря смуглоте, такая грязная, если бы у нее не было таких утрированно черных волос, какие делает себе Южин, играя подлецов, если бы у нее не было таких неестественно больших глаз, – она была бы хорошенькая.  
   «Ти курица», – шепчет ей гимназист. Девица сердито посмотрела на него и выпустила целый запас каких-то звуков, похожих на скрип летучей мыши: вероятно, это армянский язык. Гимназист начал было громко хохотать, но сейчас же задушил в себе смех.  
   «Конечно, ти курица, потому что у тэба перья!» – тут он показал на ее шляпу с пучком перьев. Она его ударила маленьким веером, на котором была нарисована Эйфелева башня, – и они замолкли. У меня стало щемить сердце.[1]  
  
  Упражнение 26  
   Побывайте в доме Фамусова  
   Возьмите пьесу А. Грибоедова «Горе от ума». Представьте обстановку, в которой разворачивается действие. Опишите ее в деталях. Затем прочитайте, как изображает дом Фамусова Станиславский. На основе его заметок дополните свое собственное описание.  
  
   Чтобы подробнее рассмотреть жизнь дома, можно приотворить дверь той или другой комнаты и проникнуть в одну из половин дома, хотя бы, например, в столовую и прилегающие к ней службы: в коридор, в буфет, в кухню, на лестницу и проч. Жизнь этой половины дома в обеденное время напоминает растревоженный муравейник. Видишь, как босые девки, сняв обувь, чтобы не замарать барского пола, шныряют по всем направлениям с блюдами и посудой. Видишь оживший костюм буфетчика без лица, важно принимающего от буфетного мужика кушанья, пробующего их со всеми приемами гастронома, прежде чем подавать блюда господам. Видишь ожившие костюмы лакеев и ку хонных мужиков, шмыгающих по коридору, пo-лестнице. Кое-кто из них обнимает ради любовной шутки встречающихся по пути девок. А после обеда все затихает, и видишь, как все ходят на цыпочках, так как барин спит, да так, что его богатырский храп раздается по всему коридору.  
   Потом видишь, как приезжают ожившие костюмы гостей, бедных родственников и крестников. Их ведут на поклон в кабинет Фамусова, чтоб целовать ручку самому благодетелю-крестному. Дети читают специально выученные для сего случая стихотворения, а благодетель-крестный раздает им сласти и подарки. Потом все снова собираются к чаю в угловую или зелененькую комнату. А после, когда все разъехались каждый по своим домам и дом снова затих, видишь, как ожившие костюмы ламповщиков разносят по всем комнатам на больших подносах карселевые лампы; слышишь, как их с треском заводят ключами, как приносят лестницу, влезают на нее и расставляют масляные лампы по люстрам и столам.  
   Потом, когда стем неет, видишь в конце длинной анфилады комнат светящуюся точку, которая перелетает с места на место, точно блуждающий огонек. Это зажигают лампы. Тусклые огоньки карселей загораются там и сям по всем комнатам, и создается приятный полумрак. Дети бегают по комнатам, играя перед сном. Наконец их уводят спать в детскую. После этого сразу становится тише. Только женский голос в дальней комнате поет с утрированной чувствительностью, аккомпанируя себе на клавикордах или фортепиано. Старики играют в карты; что-то монотонно читает по-французски, кто-то вяжет у лампы.  
   Потом воцаряется ночная тишина; слышишь, как шлепают туфли по коридору. Наконец, кто-то в последний раз мелькнет, скрывается в темноте, и все затихает. Только издали с улицы доносится стук сторожа, скрип запоздавших дрожек да заунывный окрик часовых: «Слушай!.. послушивай!.. посматривай!..» [5]  
  
   Упражнение 27  
   Сюжет из пары слов  
   Джанни Родари сравнивал слово с камнем, брошенным в пруд. «Если бросить в пруд камень, по воде пойдут концентрические круги, вовлекающие в свое движение, на разном расстоянии, с различными последствиями, кувшинку и тростник, бумажный кораблик и поплавок рыболова…. Также и слово, случайно запавшее в голову, распространяет волны вширь и вглубь, вызывает бесконечный ряд цепных реакций, извлекая при своем “западании” звуки и образы, ассоциации и воспоминания, представления и мечты», – писал он.  
   В качестве тренировки воображения Родари предлагал взять два совершенно разных слова, и посредством ассоциаций связать их в единый сюжет.  
  
   Слова mattone (кирпич) и canzone (песня) представляются мне интересной парой, хотя и не такой «прекрасной и неожиданной, как зонтик со швейной машинкой на анатомическом столе» («Песни Мальдорора»). Эти слова для меня соотносятся, как sasso (камень) с contrabbasso (контрабас). Видимо, скрипка Амедео, добавив элемент положительных э моций, содействовала рождению музыкального образа.  
   Вот музыкальный дом. Он построен из музыкальных кирпичей и из музыкальных камней. Стены его, если ударять по ним молоточками, могут издавать любые звуки. Я знаю, что над диваном есть до-диез; самое высокое фа – под окном; весь пол настроен на си-бемоль мажор, очень волнующую тональность. В доме имеется замечательная серийная электронная дверь: достаточно притронуться к ней пальцами, и раздается нечто в духе Ноно, Берио или Мадерны. Сам Стокхаузен мог бы позавидовать! (У него прав на этот образ больше, чем у кого бы то ни было, ведь слово «house» (дом) составная часть его фамилии.) Но музыкальный дом – еще не все. Существует целый музыкальный городок, где есть дом-фортепьяно, дом-челеста, дом-фагот. Это городок-оркестр. По вечерам, перед сном, его обитатели музицируют: играя на своих домах, устраивают настоящий концерт. А ночью, пока все спят, узник в камере играет на перекладинах тюремной решетки… И так далее и то му подобное.[16]  
  
   По принципу, описанному Родари, выберите два слова, далеких друг от друга по смыслу. Например, «очки» и «река», «кирпич» и «сок», «трава» и «телефон» и т. д. Используя метод ассоциаций, сочините небольшой рассказ или сюжет для пьесы.  
  
   Упражнение 28  
   Опишите физические ощущения  
   В данном отрывке К. С. Станиславский описывает свои физические впечатления от спектаклей итальянской оперы, которые он слушал в детстве. При помощи кинестетического воображения постарайтесь проникнуть в эти воспоминания, получить те же самые физические впечатления, о которых пишет Станиславский. А в вашей жизни были подобные ощущения? Вспомните их.  
  
   …Впечатления от этих спектаклей итальянской оперы запечатлелись во мне не только в слуховой и зрительной памяти, но и физически, то есть я их ощущаю не только чувством, но и всем телом. В самом деле, при воспоминании о них я испытываю вновь то физическое состояние, которое когда-то было вызвано во мне сверхъестественно высокой нотой чистейшего серебра Аделины Патти, ее колоратурой и техникой, от которой я физически захлебывался, ее грудными нотами, при которых физически замирал дух и нельзя было удержать улыбки удовлетворения. Рядом с этим запечатлелась в моей памяти ее точеная небольшая фигурка с профилем, точно вырезанным из слоновой кости.  
   Такое же органическое, физическое ощущение стихийной силы сохранилось во мне от короля баритонов Котоньи и от баса Джамета. Я волнуюсь и сейчас, когда задумываюсь о них. Мне вспоминается благотворительный концерт в доме у знакомых.  
   В небольшом зале два богатыря пели дуэт из «Пуританки», затопляя комнату волнами бархатных звуков, которые лились в душу, опьяняя южной страстью. Джамет с лицом Мефистофеля, с громадной красивой фигурой, и Котоньи с добродушным открытым лицом, с огромным шрамом на щеке, здоровый, бодрый и по-своему красаве ц.  
   Вот какова сила молодых впечатлений от Котоньи. В 1911 году, то есть около тридцати пяти лет после его приезда в Москву, я был в Риме и шел со знакомым по какому-то узкому переулку.  
   Вдруг из верхнего этажа дома вылетает нота – широкая, звенящая, бурлящая, греющая и волнующая. И я физически вновь испытал знакомое ощущение.  
   «Котоньи!» – воскликнул я.  
   «Да, он здесь живет, – подтвердил знакомый. – Как ты узнал его?» – удивился он.  
   «Я его почувствовал, – ответил я. – Это никогда не забывается».  
   Такого же рода физические воспоминания о мощи самого звука сохранились во мне от баритонов Багаджоло, Грациани, от драматического сопрано Арто и Нильсон, а впоследствии от Таманьо. Воспоминания об обаятельности тембра также ощущаются мною физически от голосов Лукки, Вольпини, Мазини в молодости.[5]  
  
   Упражнение 29  
   Увидеть оперу  
   Для этого упражнения вам понадобится запись одной из трех опер: «Евгений Онегин» П. И. Чайковского, «Богема» Пуччини, или же «Риголетто» Верди.  
   Внимательно прочитайте, что писал К. С. Станиславский о том, как надо слушать и воспринимать сцены из этих опер. Прослушайте несколько раз отрывок, о котором пишет Станиславский. Слушая музыку, постарайтесь увидеть эту сцену так, как видел ее Станиславский. Если бы вы были режиссером-постановщиком оперы, как бы вы решили этот фрагмент?  
  
   …Что обычно видят в известной сцене бала в опере Чайковского «Евгений Онегин»?  
   Большей частью – пустые передвижения, в которых теряется действие. А ведь бал этот является лишь фоном действия, которое разыгрывается на авансцене.  
   Спрашивается, какие музыкальные темы определяют действие?  
   Уже вступление к этому акту имеет свое драматическое значение, почему занавес и подымается вместе с началом музыки. Любовный мотив Татьяны, который звучит в оркестре, должен быть сценически выражен. Татьяна стоит в задумчивости за колонной и смотрит на Онегина, героя ее девической любви. Затем слышится тема вальса в оркестре. Между фрагментами вальса слышатся возбужденные звуки смычковых инструментов. Пока вальс в оркестре, так сказать, продолжается, взволнованные звуки смычковых инструментов соответствуют волнению молодых девиц, которые радуются танцам и военной музыке. Они бегут в глубь сцены, где начинается танец.  
   Тяжелая, длительная тема в оркестре воплощается на сцене медленно, с достоинством проходящими пожилыми помещиками. Кокетливая музыкальная фигура выявляется кокетливым движением Ольги, которая ссорится со своим женихом – Ленским. Эта сцена, так же как и ссора Онегина с Ленским, разыгрывается около большого стола, находящегося на авансцене. Таким образом, публике делается более понятным драматический замысел композитора.  
  Другой пример – четвертый акт «Богемы» Пуччини. Масса пустых бутылок и остатков блюд должны перенести нас в настоящую богемную среду. Музыка показывает нам возбужденное состояние молодых людей, которое достигает максимума в сцене танца. Музыка гремит, и так же шумят артисты. Вместо обычных танцев они строят так называемого «слона». Один артист ложится на землю, подымает руки и ноги, на которые ложится другой, третий кувыркается. В этот момент вносят смертельно больную Мими. В нелепом положении, с гримасой воспринимается здесь смерть. Эта сцена производит сильнейшее впечатление именно этими контрастами.  
   Так называемый «дуэт мести» в третьем акте «Риголетто», который обычно рассматривается как бравурный певческий номер эффектного финала, я ставлю как прорвавшееся возмущение рабов против тирании герцога. Риголетто не стоит как единственный придворный шут на сцене. Целая масса шутов, которых обычно было много при таких дворах, переживает, скаля зубы, неслыханный взр ыв бессильной ярости Риголетто. Однако Риголетто остается главным действующим лицом. Крещендо в музыке дает возможность довести в этом явлении до крещендо и сценическое действие.[5]

### Тренинг внутренних видений

   «Все ли, что артистам нужно знать о пьесе, дает им драматург? – спрашивает Станиславский устами героя книги «Работа актера над собой» Торцова. – Можно ли на ста страницах полностью раскрыть жизнь всех действующих лиц? Или же многое остается недосказанным? Так, например: всегда ли и достаточно ли подробно говорит автор о том что было до начала пьесы? Говорит ли он исчерпывающе о том, что будет по окончании ее, о том, что делается за кулисами, откуда приходит действующее лицо, куда оно уходит? Драматург скуп на такого рода комментарии. В его тексте значится лишь: “Те же и Петров” или: “Петров уходит”. Но мы не можем приходить из неведомого пространства и уходить в него, не задумываясь о целях таких передвижений. Такому действию “вообще” нельзя поверить. Мы знаем и другие ремарки драматурга: “встал”, “ходит в волнении”, “смеется”, “умирает”. Нам даются лаконические характеристики роли, вроде: “Молодой человек приятной наружности. Много курит”.  
   Но разве этого достаточно, для того чтобы создать весь внешний образ, манеры, походку, привычки? А текст и слова роли? Неужели их нужно только вызубрить и говорить наизусть? А все ремарки поэта, а требования режиссера, а его мизансцены и вся постановка? Неужели достаточно только запомнить их и потом формально выполнять на подмостках?  
   Разве все это рисует характер действующего лица, определяет все оттенки его мыслей, чувств, побуждений и поступков?  
   Нет, все это должно быть дополнено, углублено самим артистом. Только тогда все данное нам поэтом и другими творцами спектакля оживет и расшевелит разные уголки души творящего на сцене и смотрящего в зрительном зале. Только тогда сам артист сможет зажить всей полнотой внутренней жизни изображаемого лица и действовать так, как повелевает нам автор, режиссер и наше собственное живое чувство». [3]  
   Убедить партнера по сцене, а вместе с тем и зрителей, возможно только в том случае, если актер каждый миг своей сценической жизни переживает весь тот круг образов и ассоциаций, которые стоят за авторским текстом. Этому предшествует сложная работа, в которой ближайшим помощником актера является воображение, с его магическим «если бы» и «предлагаемыми обстоятельствами». Оно не только досказывает то, чего не досказали автор, режиссер и другие, но оно оживляет работу всех вообще создателей спектакля, творчество которых доходит до зрителей прежде всего через усп ех самих артистов.  
   Сюжет пьесы, роль действующего лица в этом сюжете – основная тема, вокруг которой выстраиваются образы воображения. Стоит этой теме зазвучать в душе актера, как он уже начинает видеть так называемым внутренним взором соответствующие зрительные образы. Станиславский называл их видениями внутреннего зрения.  
   Если судить по собственному ощущению, то воображать, фантазировать, мечтать означает, прежде всего, смотреть, видеть внутренним зрением то, о чем думаешь. Этот процесс описал А. С. Пушкин в стихотворении «Разговор книгопродавца с поэтом»:  
  
     Я видел вновь приюты скал  
     И темный кров уединенья,  
     Где я на пир воображенья,  
     Бывало, музу призывал.  
     Там слаще голос мой звучал,  
     Там доле яркие виденья,  
    С неизъяснимою красой,  
     Вились, летали надо мной  
     В часы ночного вдохновенья.  
  
   Видение – это закон образного мышления актера на сцене. Почему наши мысли, слова, действия в обычной жизни искренни, естественны, логичны? Потому что в жизни мы всегда видим то, о чем говорим. Нам легко это делать, внутренние образы рождаются сами собой, под влиянием обстоятельств, в которых мы находимся. На сцене добиться естественности нелегко, потому что все, что происходит там – вымысел драматурга и режиссера.  
   Тут-то и вступает в силу магическое «если бы», непрерывная линия «предлагаемых обстоятельств», среди которых проходит жизнь роли. Именно предлагаемые обстоятельства вызывают к жизни непрерывную вереницу видений, связанных с этими предлагаемыми обстоятельствами.  
  
   … нам нужна непрерывная линия не простых, а иллюстрированных предлагаемых обстоятельств. Поэтому за помните хорошенько, однажды и навсегда; в каждый момент вашего пребывания на подмостках, в каждый момент внешнего или внутреннего развития пьесы и ее действия артист должен видеть или то, что происходит вне его, на сцене (то есть внешние предлагаемые обстоятельства. созданные режиссером, художником и другими творцами спектакля), или же то, что происходит внутри, в воображении самого артиста, то есть те видения, которые иллюстрируют предлагаемые обстоятельства жизни роли. Из всех этих моментов образуется то вне, то внутри нас непрерывная бесконечная вереница внутренних и внешних моментов видений, своего рода кинолента.[3]  
  
   Однако надо понимать, что наша «кинолента» внутреннего зрения отражает не то, что создает сама действительность, реальная жизнь, а тот вымысел, который не существует на самом деле, а лишь придуман нашим творческим воображением, применительно к требованиям изображаемой нами жизни роли. Этот вымысел надо для себя превратить в действительность. Ч асто эта выдуманная действительность чужда нам по своей природе, но так как она комбинируется из наших собственных зрительных и других воспоминаний, то все-таки отдельными частями или элементами вымышленная жизнь роли близка нам.  
   Созданная «кинолента» видений безостановочно просматривается нами. При этом мы говорим словами или изображаем действиями то, что нам показывает «кинолента» в каждый момент, каждый раз, на каждом сегодняшнем спектакле.  
  
   Я придаю такое огромное, исключительное значение «киноленте» наших внутренних видений потому, что они-то и создают для роли все ее предлагаемые обстоятельства.[3]  
  
   Мы что-то видим внутренним глазом не только тогда, когда говорим о конкретных вещах (виды природы, внешность людей, предметы и проч.), но и тогда, когда речь идет об абстрактных представлениях и идеях. Например, когда мы говорим о любви, нам смутно чудится какая-то прекрасная женщина или милая старушка и проч. Ког да говорим о ненависти, в нашем воображении мелькает образ какого-то черного злодея или пошляка и проч.  
   Думаем ли мы, представляем ли себе, вспоминаем ли о каком-нибудь явлении, предмете, действии, о моментах, пережитых в реальной или воображаемой жизни, мы видим все это нашим внутренним зрением.  
   Однако при этом необходимо, чтоб все наши внутренние видения относились исключительно к жизни изображаемого лица, а не к исполнителю его, так как личная жизнь артиста, если она не аналогична с жизнью роли, не совпадает с последней.  
   Вот почему наша главная забота заключается в том, чтоб во время пребывания на сцене постоянно отражать внутренним зрением те видения, которые родственны видениям изображаемого лица. Внутренние видения вымыслов воображения, предлагаемых обстоятельств, оживляющих роль и оправдывающих ее поступки, стремления, мысли и чувства, хорошо удерживают и фиксируют внимание артиста на внутренней жизни роли. Надо п ользоваться этим в помощь неустойчивому вниманию, надо привлекать его к «киноленте» роли и вести по этой линии. [3]  
  
   Воображение не дремлет и каждый раз дорисовывает все новые детали видения, дополняющие и еще более оживляющие киноленту внутреннего зрения. Таким образом, повторения служат видениям и всему иллюстрированному подтексту не в ущерб, а на пользу.  
   Теперь вы знаете не только, как создавать и как пользоваться иллюстрированным подтекстом, но вам известен и самый секрет рекомендуемого психотехнического приема.  
   Занимаясь тренингом воспоминаний, вы уже имели возможность убедиться, какой силой обладают «обработанные» памятью впечатления. Драматурги нередко обращаются к ним.  
   Видения в роли – те же самые «обработанные» впечатления, они должны накапливаться актером беспрерывно, затрагивая и те факты в жизни образа, о которых он вовсе не говорит, которые произошли либо до начала событий, развернут ых в пьесе, либо между двумя событиями.  
   Такой пример «обработанных впечатлений» приводит П. М. Ершов в своей книге «Технология актерского искусства»:  
  
   Есть эпизодический персонаж в драме Горького «Дети солнца», который, едва появляясь на сцене, рекомендует себя следующим образом: «Позвольте! Все по порядку… Представлюсь – подпоручик Яков Трошин, бывший помощник начальника станции Лог… тот самый Яков Трошин, у которого поезд жену и ребенка раздавил… Ребенки у меня и еще есть, а жены – нет… Да-а! С кем имею честь?»  
   Одна фраза – а за ней непочатый край работы актеру. Вся прошлая жизнь человека заключена в этих скупых, отобранных горьковских словах: и будни бедной, но честной семьи, и страшное несчастье, на нее обрушившееся, и тина провинциального существования, постепенно, шаг за шагом затянувшая человека, и его медленное сползание на дно, и сквозящая во всей этой тираде гордость бедняка, претендующего в интеллигентном о бществе, куда он случайно забрел, казаться интеллигентным человеком. И когда все это будет не только понято, но увидено актером в том трагическом сгущении красок жизни, в каком увидел это Горький, и перенесено на себя, он выйдет на сцену Яковым Трошиным, одним из многочисленных горьковских героев дна со сломанным хребтом и еще живой душой.[2]  
  
   Большие художники прекрасно понимают, что воспоминания человека о пережитом не только освещают нам кусок его прошлого, но очень многое открывают в нем самом, каков он сейчас, в настоящий момент.  
   В жизни мы всегда видим то, о чем мы говорим; любое услышанное нами слово рождает в нас конкретное представление. На сцене же мы часто изменяем этому важнейшему свойству нашей психики, пытаемся воздействовать на зрителя «пустым» словом, за которым не стоит живая картина бесконечно текущего бытия.  
   Часто актер удовлетворяется видениями, присущими любому читателю литературного произведения, у которого при знакомстве с ним, естественно, возникают какие-то иногда смутные, иногда яркие образы, но быстро улетучиваются. Актер должен научиться видеть все события прошлой жизни своего героя, о которых идет речь в пьесе, так, чтобы, говоря о них, он делился лишь маленькой частицей того, что он о них знает.  
  
   Упражнение 1  
   Контракт на миллион  
   Вы – изобретатель. Вы придумали устройство, которое … (продолжите сами). О вашем изобретении узнал известный миллиардер. Он хочет купить у вас патент, чтобы начать массовое производство аппарата. И хотя он предложил вам хорошие деньги, вам кажется, что изобретение стоит гораздо дороже. Вы намерены поднять цену до миллиона. Вам предстоят переговоры, на которых вы должны обсудить условия контракта. Проведите эти воображаемые переговоры, и помните: вы должны получить как минимум миллион! Какие аргументы заставят толстосума раскошелиться?  
   Подсказка: чтобы «пр оникнуть» в создание изобретателя, надо выстроить ленту его внутренних видений.  
  
   Упражнение 2  
   Поднимите себе зарплату  
   Вы – подчиненный, который идет на прием к начальнику, чтобы поговорить о прибавке оклада. Начинайте воображать, отвечая на следующие вопросы:  
   Большое ли предприятие (фирма), где вы работаете? Чем она занимается? Кем вы работаете? Есть ли у вас другие начальники, кроме того, к кому вы записаны на прием? Есть ли у начальника секретарь? Какая у него приемная? Как его зовут? Сколько ему лет, есть ли семья, дети? Он хороший руководитель? А как человек он вам нравится? Что вы скажете ему? Как мотивируете свою просьбу? Есть ли у вас аргументы на тот случай, если он откажет вам? Можете ли вы поставить вопрос ребром: или повышение зарплаты – или вы увольняетесь? Есть ли вам куда идти? Кто-нибудь до вас ходил с этим вопросом к начальству? Чем кончился эксперимент? Почему вы решились на этот шаг? Придумайте «железный» довод, после которого начальник просто не сможет вам отказать.  
   Представьте, что начальник согласился повысить ваш оклад, но не так, как вы просили, а наполовину меньше. Согласитесь ли вы с ним или будете стоять до конца?

### Тренинг эмоций

   Логика и последовательность, которые дает хорошо развитый интеллект, чрезвычайно нужны и важны на любом этапе творческого процесса.  
   Особенно они были бы нам нужны на практике, – писал Станиславский, – в области чувства. Правильность его логики и последовательности на сцене уберегла бы нас от больших ошибок, так часто встречающихся на сцене. Если бы мы знали логический и последовательный рост чувства, мы бы знали его составные части. Мы бы не пытались охватывать все большое чувство роли сразу, а логически и последовательно складывали бы его постепенно, по частям. Знание составных частей и их последовательность позволили бы на м овладеть жизнью нашей души. [3]  
   Актеры же частенько игнорируют это свойство нашей психики и хотят прорваться к видению сразу, без длительного и многократного «вглядывания» в предмет, обрастающего все новыми подробностями и деталями. Из подобной затеи, как правило, ничего не выходит. Герой не может заразить своими видениями окружающих, потому что его создатель – актер – не нажил их.  
  
   В одном из писем Флобер рассказывал, что, описывая самоубийство Эммы Бовари, он сам едва не умер. Ощущение страданий Эммы было у него настолько полным, что ему казалось, будто он чувствует у себя на языке вкус мышьяка.  
   Однажды кто-то из друзей Бальзака, зайдя к нему, застал его совсем больным: лицо его было покрыто каплями холодного пота, он тяжело и прерывисто дышал. На вопрос, что с ним, Бальзак ответил: «Ты ничего не знаешь. Сейчас умер отец Горио».  
   В дневнике Чайковского есть замечательная запись, сделанная комп озитором в день окончания последней картины «Пиковой дамы»: «Ужасно плакал, когда Германн испустил дух!».[3]  
  
   Актер должен научиться видеть все события жизни своего героя с такой же конкретностью и отчетливостью, как видел Флобер самоубийство Эммы, Бальзак – смерть отца Горио и Чайковский – гибель Германна. Эти видения должны быть как бы его личными воспоминаниями. При этом важно понимать, что воспоминания становятся не личными, а «как бы личными». Актер, вживаясь в образ изображаемого лица, все же испытывает не свои чувства, а чувства своего образа. Сценическое чувство имеет более сложную природу, чем обычное человеческое чувство. В жизни человек не оценивает, насколько удалось ему выразить радость или горе; актер же где-то на задворках сознания все время ведет такую оценку. Если он перестанет оценивать, то перестанет осознавать себя как личность, и образ возьмет над ним верх, что приведет к натурализму, против которого предостерегали все ведущие мастера сцены .  
   «Если на сцене мы будем иметь дело с настоящими чувствами, то сцена перестанет быть искусством. В самом деле, предположим, что какой-либо актер, которому по роли нужно ударить своего партнера, сделает это на самом деле. Тогда у партнера появится ощущение боли и чувство обиды. Но как будет себя чувствовать в данном случае зритель? Без сомнения, ему станет жалко побитого актера, но он будет жалеть не образ, исполняемый этим актером, а самого актера. Побитым окажется не образ, а актер, и от искусства здесь не останется и следа. Другое дело, если этот второй актер при помощи аффективных воспоминаний возбудит в себе чувство боли и обиды, чувства аффективные, и первый, на самом деле не ударив второго, заживет аффективно чувством стыда, – здесь и только здесь мы будем иметь дело с искусством». [10]  
   Разница между сценическим чувством и чувством обычного человека та же, что и разница между художественным и нехудожественным впечатлением.  
  
  Что же называется художественным и нехудожественным впечатлением?  
   Это легче всего выяснить на примерах.  
   При виде стаи собак, разрывающих свою жертву, впечатление получается сильное, но вместе с тем и неприятное.  
   Оно гнетет и оскорбляет человека.  
   Такое впечатление, принижающее чувство, называют антихудожественным.  
   Совсем иное впечатление производит, например, самоотверженное спасение утопающего в море отважным смельчаком.  
   Это зрелище волнует не меньше, но вместе с тем оно возбуждает в наших душах благородные, любовные и благодарные чувства к герою и спасенной жертве.  
   Эти чувства возвышают душу.  
   Такие благородные впечатления называются художественными.[3]  
  
   «Сыграть чувство невозможно, да и не надо его играть, – утверждал Станиславский. – Нельзя выжимать из себя чувства, нельзя ревновать, любить, страдать ради самой ревности, любви, страдания. Нельзя насиловать чувства, так как это кончается самым отвратительным актерским наигрыванием. Поэтому при выборе действия оставьте чувство в покое. Оно явится само собой от чего-то предыдущего, что вызвало ревность, любовь, страдание. Вот об этом предыдущем думайте усердно и создавайте его вокруг себя. О результате же не заботьтесь». [3]  
   Разбуженное воображением, нужное чувство само собой появится в нужный момент. Все, что актер может сделать – работать над активным воображением; остальное сделает его внутренняя природа. Но как быть, если вдруг природа закапризничает?  
   Станиславский говорил, что надо уметь возбуждать и направлять ее. Для этого существуют особые приемы психотехники, которые вам предстоит изучить. Их назначение в том, чтоб сознательными, косвенными путями будить и вовлекать в творчество подсознание. Недаром же одной из главных основ нашего искусства переживания является принцип: «Подсознательное творчество природы через сознательную психотехнику артиста». (Подсознательное – через сознательное, непроизвольное – через произвольное.) Предоставим же все подсознательное волшебнице природе, а сами обратимся к тому, что нам доступно,– к сознательным подходам к творчеству и к сознательным приемам психотехники. Они прежде всего учат нас, что когда в работу вступает подсознание, надо уметь не мешать ему. [3]  
  От эмоций к действиям    
   Пожалуй, ни один человеческий поступок не совершается без воздействия какой-либо эмоции. Даже хладнокровие – тоже эмоция, только эмоция вторичная, выдержанная. Мотивы человеческих поступков никогда не бывают полностью безэмоциональны. Этим свойством эмоций и должен пользоваться актер. Ничто не побуждает к действию лучше чем чувство.  
  
   Выберите какое-нибудь душевное состояние, настроение, а в конце концов и целую страсть и переведите ее на целый дл инный ряд малых и больших внутренних и внешних действий. Что это значит?  
   Допустим, что вы выбираете состояние скуки. Осенний вечер, ранние сумерки, деревня, дождь и слякоть, одиночество, треск сухих веток и листьев. Место действия – одно из знакомых имений, где вам приходилось жить или где вы могли бы, в вашем воображении, сейчас очутиться. Прибавьте как можно больше типичных для избранного места, времени и состояния предлагаемых обстоятельств.[3]  
  
   Когда вам надо передавать то или другое состояние, то или другое чувство, то прежде всего спросите: «Что бы я стал делать в аналогичных условиях?» Запишите, переведите на действия и наложите их, точно кальку, на роль. Если пьеса талантлива и в ней настоящая жизнь, то окажется если не сплошное, то частичное совпадение.  
   Станиславский рекомендовал записывать такие вопросы и ответы, касающиеся новой роли. Вот почему полезно это делать.  
   Для письменного вопр оса или ответа приходится искать в себе подходящее меткое слово. Этого не сделаешь, не вникнув глубоко в вопрос. Это очень полезно для более углубленного познавания роли. Старайтесь при этом не как-нибудь, а хорошо, метко определить чувствования словесным наименованием. Это толкнет на еще больший анализ чувствования.  
   В начале работы над анализом чувствования может показаться, что эта задача невыполнима. Как же проанализировать такое чувство, как, например, любовь?  
   Из каких моментов складывается и какие действия вызывает эта человеческая страсть? Ответ на это Станиславский дает в своей книге «Работа актера над собой»:  
  
   Встреча с ней или с ним.  
   Сразу или постепенно привлекается и все сильнее обостряется внимание будущих влюбленных.  
   Они живут воспоминаниями о каждом из моментов встречи.  
   Ищут предлога для нового свидания.  
   Вторая встреч а. Желание связать себя друг с другом общим интересом, делом, требующим более частых встреч, и т. д. и т. д.  
   Потом:  
   Первая тайна, которая еще больше сближает.  
   Дружеские советы, требующие постоянных встреч и общения, и т. д. и т. д.  
   Потом:  
   Первая ссора, упреки, сомнения.  
   Новые встречи для разъяснения их.  
   Примирение. Еще более тесное сближение и т. д. и т. д.  
   Потом:  
   Препятствия к встречам.  
   Тайная переписка.  
   Тайные встречи.  
   Первый подарок.  
   Первый поцелуй и т. д. и т. д.  
   Потом:  
   Дружеская непринужденность в обращении.  
   Большая требовательность друг к другу.  
   Ревность.  
   Разрыв.  
   Расста вание.  
   Опять встреча. Прощение и т. д. и т. д.  
  
   Все эти моменты и действия имеют внутреннее обоснование. Взятые вместе, они и отражают собой внутреннее чувство, страсть или состояние, которое мы называем одним словом «любовь».[3]  
   Выполните мысленно правильно, обоснованно, вдумчиво, искренно и до конца каждое из этих действий, и вы сначала внешне, а потом и внутренне приблизитесь к аналогичному состоянию и действиям влюбленного человека. С такой подготовкой вам легче будет воспринять роль и пьесу, в которых заложена такая же человеческая страсть. Таким же образом надо анализировать любое чувство: страх, радость, скорбь, эйфорию и т. д.  
  
   Упражнение 1  
   Смените грусть на радость  
   Представьте, что друзья попросили быть вас на их свадьбе тамадой. Вы принимаете самое активное участие в подготовке к торжеству, все дни перед свадьбой у вас самое радостное настр оение, ожидание праздника. Вы готовите сюрпризы молодоженам, репетируете тосты, придумываете розыгрыши, разрабатываете сценарий вечера. У вас все готово. Свадьба пройдет великолепно – вы в этом уверены. Но утром, в день торжества, вам сообщают печальное известие. Вы безумно расстроены. Больше всего на свете вам хочется остаться в одиночестве, чтобы выплакать свое горе. Однако на свадьбу идти надо, потому что друзья уже не смогут найти другого распорядителя. Да и портить им праздник вы не хотите. У вас один выход: собрать волю в кулак и изображать веселье. Но как это сделать в таком состоянии? Подумайте, как вы можете сменить грусть на радость? О чем вы будете думать, вспоминать, чтобы оставаться весь вечер беззаботным? Представьте себе свадьбу, гостей, новобрачных… Представьте себя, свое состояние, свои действия, мысли, чувства.  
  
   Упражнение 2  
   Безутешный ребенок  
   Представьте, что вы – ребенок лет шести. Вместе с мамой в ы идете в гости, где живет мальчик (девочка) вашего возраста (или чуть старше), ваш давний друг. Об этой встрече вы договаривались давно (в понимании ребенка – допустим, за неделю). Подумайте, с каким волнением ребенок идет в гости к лучшему другу. Приготовьте в подарок любимую игрушку, придумайте игру, в которую вы будете играть в гостях. Предвкушайте встречу так, как это может делать только ребенок. И вот долгожданный день наступил. Вы приезжаете в гости… но вашего друга там нет. Бабушка повела его на день рождения к знакомой девочке. К вашему ужасу, это та самая девочка, которая вам нравится… Вы обижены вдвойне: во-первых, друг не дождался вас, во-вторых, вас не пригласили на день рождения. Между тем взрослые ведут себя так, будто ничего не произошло. Ваша мама весело болтает с мамой вашего друга, а до вас ей и дела нет. Почувствуйте всю горечь детской обиды… что вы станете делать в такой ситуации?  
  
   Упражнение 3  
   Держите себя в руках!<  
>    Представьте, что вы с семьей находитесь на отдыхе за городом. Вы весело проводите время: купаетесь в озере, готовите на костре еду, играете с детьми, загораете, бродите по окрестностям. Дети затеяли игру в индейцев. Сын изображал охотника, а дочка – оленя. Убегая от «охотника», она спряталась в кустах. Вы отвлеклись, и не заметили, куда пропали дети. Вечереет, настало время уезжать, а детей все нет и нет. Вы зовете их, но дети не отвечают. Вы с женой пошли искать их, но нигде: ни на лугу, ни в рощице – детей нет. Вы встревожены не на шутку. Рядом – озеро… И хотя вы спуск к воде только один, и он был все время у вас на виду, все же вы не уверены, что дети не залезли в воду где-то в другом месте. Наконец, прибежала дочка и рассказала, что пряталась от брата, но тот ее не нашел, ей надоело сидеть в кустах, и она решила вернуться к месту отдыха. Втроем вы ищете мальчика. Скоро совсем стемнеет, а у вас нет даже фонаря. Вы решаете позвонить спасателям, но диспетчер отвечает , что сейчас свободных машин нет. Спасатели смогут приехать лишь утром. Ночь вы проводите в мучительном ожидании. Наконец забрезжил рассвет. Вы вглядываетесь вдаль, но машины спасателей все нет и нет. Вдруг кто-то дергает вас за руку. Машинально вы отмахиваетесь, но через секунду понимаете, что это ваш сын. Он никуда и не пропадал: сидя «в засаде» под сиденьем машины, мальчик уснул, и проспал до самого утра.  
   Появляется машина спасателей. Внутри вас клокочут эмоции: радость сменяется злостью – пережитое напряжение дает себя знать. Вы готовы выплеснуть все свое раздражение на посторонних людей, но вместе с тем понимаете, что они ни в чем не виноваты. Наоборот, это вам предстоит оправдываться за ложный вызов. Вы должны быть вежливыми, хотя больше всего на свете вам хочется обругать спасателей. Сумеете ли вы сдержать себя в руках?

### Литература

   1. Станиславский К. С. Собр. Соч. в 8 т. Том 5. Статьи. Речи. Заметк и. Дневники. Воспоминания (1877–1917). М., «Искусство», 1958.  
   2. Ершов. Технология актерского искусства. М., 1964.  
   3. Станиславский К. С. Работа актера над собой. Художественная литература. М., 1938.  
   4. Кнебель М. О. Слово в творчестве актера. М., Искусство, 1954.  
   5. Станиславский К. С. Моя жизнь в искусстве. Academia, 1933.  
   6. Чехов М. Путь актера. М., АСТ, 2009.  
   7. Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера. М., 1969.  
   8. Лёйнер, Ханскарл. Кататимное переживание образов: Основная ступень; Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву; Семинар: Пер. с нем. М., Эйдос, 1996.  
   9. Немирович-Данченко В. И. Статьи, речи, беседы, письма. М., Искусство, 1952.  
   10. Вахтангов Е. Б. Записки. Письма. Статьи.  
   11. Беседы К. С. Станиславского в Студии Большого театра в 1918–1922 гг., записанные заслуж. артисткой РСФСР К. Е. Антаровой. М. —Л., ВТО, 1939.  
   12. Бердяев Н. А. Смысл творчества. М., АСТ, 2010.  
   13. Набоков В. Король, дама, валет. М., АСТ, 2001.  
   14. Булгаков М. Белая гвардия. М., АСТ, 2008.  
   15. Горький М. Мещане. На дне. Новосибирск, 2009.  
   16. Родари, Джанни. Грамматика фантазии. Самокат, 2011.

### Актерский тренинг по системе Станиславского    ПАРТНЕР. СОСТОЯНИЯ. НАСТРОЙ. СИТУАЦИИ

   Театральное представление – это всегда процесс взаимодействия партнеров. Причем партнером для артиста является не только другой артист, но и публика, и даже неодушевленные предметы (реальные или воображаемые). Часто артист сам для себя является партнером: любой монолог, в котором персонаж сомневается, мучается, задается неразрешимыми вопросами, обращен внутрь себя.  
  Взаимодействие с партнером, общение с ним – альфа и омега сценического бытия. На сцене не бывает моментов, когда артист ни с кем не общается. Не бывает таких моментов и в жизни.  
  
   Аркадий Николаевич вошел, поздравил нас с новым этапом и обратился к Веселовскому:  
   – С кем или с чем вы сейчас общаетесь? – спросил он его.  
   Веселовский был занят своими мыслями и потому не сразу понял, о чем его спрашивают.  
   – Я? Ни с кем и ни с чем! – ответил он почти механически.  
   – Да вы «чудо природы»! Вас надо отправить в кунсткамеру, если вы можете жить, ни с кем не общаясь! – шутил Аркадий Николаевич.  
   Веселовский стал извиняться и уверять, что никто на него не смотрел и никто к нему не обращался. Поэтому он ни с кем не мог общаться.  
   – А разве для этого нужно, чтоб на вас смотрели или чтоб с вами разговаривали? – недоумевал Аркадий Никола евич. – Закройте сейчас глаза, зажмите уши, молчите и следите, с кем и с чем вы будете мысленно общаться. Уловите-ка хоть один момент, когда вы останетесь без объекта общения!  
   Я тоже сделал себе проверку, то есть закрыл глаза, зажал уши и стал следить за тем, что происходит во мне.  
   Мне представилась вчерашняя вечеринка в театре, на которой выступал знаменитый струнный квартет, и я начал мысленно, шаг за шагом, вспоминать все, что там происходило со мной. Вот я вошел в фойе, поздоровался, уселся и стал рассматривать готовящихся к игре музыкантов.  
   Скоро они заиграли, а я их слушал. Но мне не удавалось как следует вникнуть, вслушаться, вчувствоваться в их исполнение.  
   Вот он, пустой момент без общения! – решил я и поспешил сообщить об этом Торцову.  
   – Как?! – воскликнул он в изумлении.– Вы считаете восприятие произведения искусства пустым моментом, лишенным общения?  
    – Да. Потому что я слушал, но еще не слышал, вникал, но еще не вник. Поэтому я полагаю, что общение еще не начиналось, и момент был пуст,– настаивал я.  
   – Общение и восприятие музыки не начиналось, потому что предыдущий процесс еще не кончился и отвлекал внимание. Но лишь только он прекратился, вы начали слушать музыку или интересоваться чем-нибудь другим. Поэтому никакого перерыва в общении не было…[1]  
  
   Но если в жизни мы взаимодействуем с людьми совершенно естественно, часто непроизвольно, то в условиях сцены настоящее, полнокровное общение с партнером достигается с трудом. Так происходит не только оттого, что актер вынужден произносить чужие слова, жить чужой жизнью. Для того чтобы начался процесс взаимодействия с партнером на сцене, нужно на время репетиции или спектакля остановить то внутреннее общение, которое совершается непрерывно. Артист же, по словам Станиславского, «человек, которому присущи человеческие слабости. Приходя н а подмостки, он естественно приносит с собой присущие ему жизненные помыслы, личные чувства, размышления, рожденные реальной действительностью. Поэтому и в театре его житейская, обывательская линия не прекращается, а при первой возможности вкрапливается в переживания изображаемого лица. Артист отдает себя роли лишь в те моменты, когда она его захватывает. Тогда он сливается с образом и творчески перевоплощается. Но стоит ему отвлечься от роли, и снова он захвачен собственной, человеческой линией жизни, которая уносит его или за рампу, в зрительный зал, или далеко за пределы театра, и там ищет для себя объектов мысленного общения. В эти моменты роль передается внешне, механически. От таких частых отвлечений линия жизни и общения поминутно прерывается, а опустевшее место заполняется вставками из собственной жизни артиста, не имеющими отношения к изображаемому лицу». [1]  
   Действие на сцене должно быть непрерывным, даже в те моменты, когда внешне ничего не происходит. Надо понимать, что действие – это, в первую очередь, воздействие на партнера и восприятие его контрдействия. Какой характер будет носить это взаимодействие, зависит от сюжета пьесы, ее интриги и событий. Главное, чтобы оно было взаимодействием людей, живущих в данных сценических обстоятельствах. Только в этом случае сценическое действо захватит и самих актеров, и людей, сидящих в зрительном зале. Но жить на сцене в предлагаемых обстоятельствах, к сожалению, часто оказывается для актеров непосильной задачей. Две самые распространенные ошибки: играть самого себя (то есть приносить на сцену свои личные проблемы, убеждения, интересы, конфликты); и изображать персонаж при помощи актерских штампов. Тренинговые упражнения и этюды, предложенные в этой книге, учат избегать этих опасных ошибок.  
   Как же «зажить жизнью роли»? Как не выпустить из своей власти внимания тысячной толпы, сидящей в зрительном зале? Как обеспечить непрерывность процесса общения с партнерами своими чу вствами, мыслями, действиями, аналогичными чувствам, мыслям, действиям изображаемой ими роли? Что нужно делать для того, чтобы вовлечь в сценическое общение зрителя, сделать его своим партнером, участником действа? Ответом на все эти вопросы явилась система Станиславского, на основе которой и создан настоящий тренинг.

### Внимание

   Любой театральный тренинг начинается с упражнений на внимание. Первое, чему учится актер – умению воспринимать и слышать окружающий его мир. Тренинг общения с партнером – это, прежде всего, тренинг внимания к партнеру. Такого внимания, которое Станиславский называл «бдительностью» чувств.  
  
   Актер должен стараться выработать в себе особую бдительность чувств именно на сцене и в репетиционном зале (ее можно развить!). Чтобы улавливать оттенки голоса партнера, которых он прежде не слышал. Чтобы открыть в лице партнера черты, которых он раньше не замечал. Чтобы видеть вокруг себя дет али, слышать звуки и ощущать запахи, которых он никогда не видел, не слышал, не ощущал. Чтобы творчество каждый раз было новым, неповторимым, сегодняшним. Чтобы сегодня захватить внимание партнера так, как никогда раньше. Чтобы сцена служила не фальшивой игре, но открытию. Каждая вновь открытая на спектакле черточка, деталь, вновь завязанный контакт – это словно свежий ветерок, очищающий атмосферу постоянно повторяющегося представления. Одновременно это свидетельство того, что творческий аппарат актера в порядке.[7]  
  
   Внимание можно тренировать, наблюдая как мир в целом, так и отдельные явления и предметы. Когда какой-то предмет привлекает наше внимание, мы начинаем мысленно пытаться постичь его, то есть предмет становится объектом нашего внутреннего общения. Станиславский подчеркивал эту особенность наблюдений за предметами и явлениями.  
  
   В конце концов мое внимание привлекли к себе фонарики люстры, и я долго рассматривал их замысловатые формы.  
   «Вот он, пустой момент, – решил я. – Нельзя же считать общением простое смотрение на глупые лампы».  
   Когда я поведал Торцову о своем новом открытии, он объяснил его так:  
   – Вы старались понять: как, из чего сделан предмет. Он вам передавал свою форму, общий вид, всевозможные детали. Вы вбирали в себя эти впечатления и, записывая их в своей памяти, думали о воспринятом. Значит, вы что-то брали себе от объекта, и потому по-нашему, по-актерскому, считается, что был необходимый нам процесс общения. Вас смущает неодушевленность предмета. Но ведь и картина, и статуя, и портрет друга, и музейная вещь тоже неодушевленны, но они таят в себе жизнь их творцов. И фонарь, до известной степени, может ожить для нас от того интереса, который мы вкладываем в него.  
   – Если так, – спорил я, – то мы общаемся с каждым предметом, попадающимся нам на глаза?  
   – Едва ли вы успеете воспринять или от дать что-то от себя всему, что мельком видите вокруг. А без этих моментов восприятия или отдачи нет общения на сцене. С теми же предметами, которым вы успеете послать что-то от себя или воспринять что-то от них, создается короткий момент общения.[1]  
  
   Итак, внимание к кому-либо или чему-либо есть начало общения. Но внимание может быть направлено и на себя, на ту внутреннюю сущность, с которым актер общается во время одиночных монологов. Взять, к примеру, знаменитый монолог Гамлета. Каким напряженным, сосредоточенным вниманием должен обладать актер, чтобы простые слова «Быть или не быть?» – пронзили сердце каждого, сидящего в зале человека!  
   Обращение к самому себе на сцене, или самообщение требует особого внимания. Ведь в реальной действительности мы очень редко говорим сами с собой, и если это происходит, то чаще всего сдержанно, тихо, так, как бы про себя. Когда в реальной действительности мы говорим громко сами с собой при самообщении? То гда, когда мы возмущены или взволнованы настолько, что не в силах сдержать себя, или когда мы сами себе втолковываем какую-нибудь трудно усвояемую мысль, которую не может сразу охватить сознание, когда мы зубрим и звуковым путем помогаем себе запомнить усваиваемое; когда мы выявляем наедине с собой мучающее или радующее нас чувство, хотя бы для того, чтоб облегчить душевное состояние. Все эти случаи самообщения встречаются очень редко в действительности и очень часто на подмостках.  
  
   В тех случаях, когда мне приходится там общаться с самим собой молча, я чувствую себя прекрасно и даже люблю этот вид самообщения, хорошо знакомый мне по реальной жизни, он выходит у меня естественно. Но зато когда мне приходится стоять на подмостках глаз на глаз с самим собой и произносить длинные, витиеватые монологи в стихах, я теряюсь и не знаю, что мне делать.[1]  
  
   Как оправдать на сцене то, чему в подлинной жизни мы почти не находим оправдания? Где надо искать при таком самообщении этого я – сам? Человек – многосложен. Куда обращаться? К мозгу, к сердцу, к воображению, к рукам, к ногам?.. Куда и откуда направлять внутри себя токи общения? Для этого процесса, говорит Станиславский, необходимы определенный субъект и объект. Однако где же они сидят в нас? «Лишенный двух общающихся внутри центров, я не могу удержать в себе разбегающегося, не направленного внимания. Неудивительно, что оно летит в зрительный зал, где нас всегда подкарауливает неотразимый объект – толпа зрителей». [1]  
   Первое, чему должен научиться актер – умению собирать внимание в одну точку. И не случайно тренинг внимания начинается с внимания к себе, с самонаблюдения и самообщения. Но где же находится точка, в которой должно сконцентрироваться внимание актера? Станиславский утверждал, что этим центром внимания является не головной мозг (обычный центр нашей нервной психической жизни), а другой центр, находящийся близ сердца, там, где солнечное сплете ние. Когда умственное внимание, исходящее из головного мозга, направляется в солнечное сплетение (или духовное сердце – согласно некоторым эзотерическим традициям), человек вступает в подлинное, полноценное общение со своим глубинным «я».  
   Вот как описывал этот опыт сам Константин Сергеевич: «…я попробовал свести между собой для разговора оба упомянутых центра. Мне почудилось, что они не только определились во мне, но и заговорили. Головной центр почувствовался мне представителем сознания, а нервный центр солнечного сплетения – представителем эмоции. Таким образом, по моим ощущениям, выходило так, что ум общался с чувством. “Что ж,– сказал я себе,– пусть общаются. Значит, во мне открылись недостававшие мне субъект и объект”» [3]  
   Что же дает это общение ума и чувства? «С описанного момента, продолжает Станиславский, мое самочувствие при самообщении на сцене стало устойчивым не только при молчаливых паузах, но и при громком словесном самообщении ». [3]  
   Когда речь идет о взаимодействии с партнером на сцене, кажется, что с процессом общения справиться намного легче, чем при общении с самим собой. Действительно, это так. Но как найти точку, куда следует направлять внимание, в том случае, если речь идет об общении с партнером? И тут мы встречаем трудности, которые надо знать и с которыми надо уметь бороться.  
  
   Например: мы с вами на сцене, и вы общаетесь непосредственно со мной. Но я большой. Видите, какой я! У меня нос, рот, ноги, руки, туловище. Неужели же вы можете сразу общаться со всеми частями тела, из которых я составлен? – допрашивал меня Торцов.– Если же это невозможно, то изберите какую-нибудь часть, точку во мне, через которую вы будете общаться.  
   – Глаза! – предложил кто-то.– Они – зеркало души.  
   Как видите, при общении вы, прежде всего, ищете в человеке его душу, его внутренний мир. Ищите же во мне мою живую душу, мое живое «я». [1 ]  
  
   Тренинг внимания проходит в три этапа: наблюдение за объектом общения (живым или неодушевленным), нахождение точки внимания при общении с самим собой, нахождении точки внимания при общении с партнером.  
  Упражнения и этюды. Наблюдение за объектами ближнего круга    
   Упражнение 1  
   Начинать развивать внимание следует с тех предметов, которые окружают вас в повседневное жизни. Они называются объектами ближнего круга. Выберите какой-нибудь предмет, который находится в вашей комнате, стоит всегда на одном и том же месте. Например, будильник. Рассмотрите его хорошенько. Начинайте разглядывать линии, цвет, форму. Проведите взглядом по его поверхности, «ощупайте» ее глазами, постарайтесь на расстоянии почувствовать, какая она – шероховатая или гладкая, пыльная, поцарапанная? Можете взять будильник в руки, повертеть его, осмотреть заднюю, верхнюю и нижнюю панели, подумать, зачем здесь все эти вин тики и кнопочки, для чего они служат. Рассмотрите циферблат, его форму, размер, цвет. Какого цвета и формы цифры на нем? Есть ли секундная стрелка? Если да, то в течение одной минуты следите глазами за ее ходом, постарайтесь уловить его ритм. Бывают и электронные будильники – тогда вместо циферблата рассматривайте экран, цифры, обозначающие часы и минуты, и мелькающее между ними двоеточие, которое отсчитывает секунды.  
  
   Упражнение 2  
   Аналогичным образом рассматривайте предметы в своей комнате:  
   Книгу.  
   Люстру.  
   Настольную лампу.  
   Телефон.  
   Фотоальбом.  
   Компьютерную мышь.  
   Комнатное растение.  
   Рисунок на обоях.  
  
   Рассматривая эти предметы, постарайтесь вникнуть в их сущность, понять их назначение, оценить их необходимость.  
  
   Упраж нение 3  
   Возьмите в качестве объекта наблюдения любой объект из вашего ближнего круга, например, чайную ложечку, и придумайте его «историю». Не ограничивайте свою фантазию, выдумывайте, творите, даже если ваша история будет похожа на сказку.  
  Наблюдения за объектами дальнего круга    
   Объекты дальнего круга – те, которые встречаются вам за пределами вашего дома. В первую очередь, это люди, с которыми вы общаетесь.  
  
   Упражнение 4  
   Актеры становятся друг напротив друга в два ряда. Первый делает какое-либо движение. Второй (стоящий напротив него) повторяет это движение. Третий (стоящий рядом с первым в противоположном ряду), наблюдая за вторым, делает то же движение. Так, движение, заданное первым, повторяется «зигзагом».  
  
   Упражнение 5  
   «Зеркало». Это упражнение предложено Л. М. Шихматовым. Два актера становятся друг против дру га. Один как бы смотрится в зеркало, другой является «отражением» и повторяет все движения первого. Это упражнение имеет ту особенность, что «зеркало» проделывает движения левой рукой в ответ на движение правой руки смотрящегося (как в настоящем зеркале). В этом упражнении важна одновременность, поэтому первый должен начинать движения медленно, чтобы «зеркало» вовремя улавливало каждое движение. У «зеркала» движения должны точно совпадать с движениями смотрящегося. Можно делать перед зеркалом гимнастику, причесываться, пудриться, протирать стекло, завязывать галстук, бриться и т. п. Затем участники меняются местами. (Можно поставить пустую раму, и делать упражнение через раму.) [4]  
  
   Упражнение 6  
   Актер ходит по комнате, за ним идет партнер. Задача партнера – повторять все движения актера, стать его «тенью». После окончания упражнения поменяться ролями.  
  
   Упражнение 7  
   Задание такое же, как и в пр едыдущем упражнении, но при этом разыграйте диалог Петра I и шута Балакирева:  
   – Знаешь ли ты, Алексеич, – сказал однажды Балакирев государю при многих чиновниках, – какая разница между колесом и стряпчим, то есть вечным приказным?  
   – Большая разница, – сказал, засмеявшись, государь, – но ежели ты знаешь какую-нибудь особенную, так скажи, и я буду ее знать.  
   – А вот видишь какая: одно криво, а другое кругло, однако это не диво; а то диво, что они как два братца родные друг на друга походят.  
   – Ты заврался, Балакирев, – сказал государь, – никакого сходства между стряпчим и колесом быть не может.  
   – Есть, дядюшка, да и самое большое.  
   – Какое же это?  
   – И то и другое надобно почаще смазывать…  
  
 (Полное и обстоятельное собрание  
 подлинных исторических, любопытных,  
 забавных и нравоучительных анекдотов четырех  
увеселительных шутов Балакирева,  
 Д\'Акосты, Педрилло и Кульковского)  
  
   Упражнение 8  
   Группа становится в круг. Каждому дается несколько букв алфавита. Ведущий задает какую-либо фразу, например, «Тиха украинская ночь». По знаку ведущего актеры начинают хлопать в ладоши – в порядке, в котором расположены буквы во фразе. Первым хлопает тот, у кого буква «Т», вторым – буква «И», и т. д. Надо передать всю фразу хлопками, и не ошибиться.  
  
   Упражнение 9  
   Участникам тренинга показывают рисунок с множеством предметов или карту неизвестной местности. Актерам дается минута на то, чтобы запомнить расположение предметов на рисунке или населенных пунктов на карте. Затем рисунок/карту убирают. Они должны сообща восстановить правильное расположение предметов/населенных пунктов.  
  
   Упражнение 10  
   Актеры разбиваются по двое-трое. Каждой группе дается предмет, кот орый они рассматривают в течение нескольких минут. За это время они должны не только хорошо рассмотреть предмет, но и заглянуть в его прошлое, придумать ему «родословную». В конце упражнения каждая группа рассказывает про свой предмет. На основе этих историй все вместе сочиняют мини-пьесу, в которой принимают участие все предметы.  
  Точки внимания при взаимодействии с партнером    
   Каждый предложенный этюд разыгрывайте, стараясь найти точки внимания при взаимодействии с партнером.  
  
   Упражнение 11  
   Молодожены в зале бракосочетания. Они только что расписались, надели кольца. Звучит музыка, они должны станцевать свой свадебный танец. Они долго репетировали этот вальс, брали уроки. Но невеста чувствует, что у нее качается каблук, и если она будет сильно наступать на ногу, каблук может отвалиться. А хромать в танце не хочется – тем более что все снимают на видео.  
  
   Упражне ние 12  
   Группа туристов после тяжелого перехода решила сделать привал. Все очень устали, но надо ставить палатки, разжигать костер, готовить пищу. Усталость валит с ног, все выполняют свои обязанности через силу.  
  
   Упражнение 13  
   Один из актеров выходит из комнаты. Остальным дается задание создать шум: разговаривать, напевать, ругаться и т. д. По сигналу руководителя актер входит в комнату. Его задача – привлечь к себе внимание остальных, чтобы сделать важное сообщение. Он должен сам продумать тему сообщения, и способ привлечения внимания. Этюд можно усложнить – например, по условиям игры, у актера болит горло, и он не может громко разговаривать. Или же сообщить свою новость в виде четверостишия (он должен сочинить его за дверью).  
  
   Упражнение 14  
   Двое воров в чужом доме рыщут в поисках ценных вещей. Внезапно возвращаются хозяева. Воры прячутся за диван, но убежище слишком нен адежно, в любой момент их могут обнаружить.  
  
   Упражнение 15  
   Все стоят в кругу, держась за руки. Руководитель задает вопросы, на которые участники тренинга должны отвечать очень быстро, не думая, даже когда не знают ответа. Если кто-то задумается, за него должен ответить сосед. Если же и сосед не отвечает, оба выбывают из круга. Простые вопросы должны чередоваться с легкими, например:  
   Как вас зовут?  
   Ваш любимый цвет?  
   Какова площадь Африки в квадратных километрах?  
   Какого цвета трава?  
   Какую болезнь вызывают малярийные комары?  
   Кто автор «Комедии о птицах»?  
  Точки внимания при общении с самим собой    
   При выполнении следующих упражнений и этюдов старайтесь концентрировать внимание внутри себя, в области солнечного сплетения.  
  
   Упражнение 16   
   Руководитель дает звуковые сигналы (хлопает в ладоши или звонит в колокольчик), актеры по этому сигналу должны синхронно или по очереди:  
   Менять положение тела.  
   Напрягать и ослаблять мышцы.  
   Быстро менять позы и оправдывать их изнутри.  
   Переносить внимание с объекта на объект.  
   Произносить слова роли и замолкать.  
  
   Упражнение 17  
   На сцене или в помещении для тренинга гаснет свет. Нужно добиться полной темноты. Темнота продлится всего одну минуту, за это время актеры должны без малейшего шума покинуть помещение. Свет зажигается – сцена пуста. Снова наступает минутная темнота. Когда появляется свет, актеры должны стоять на своих местах. Все это надо проделывать как можно более незаметно, без единого звука.

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

  Виды сценического общения. Выбор партнера    
   Исключительная важность процесса общения на сцене заставляет нас отнестись к нему с особенным вниманием и поставить на ближайшую очередь вопрос о более тщат ельном рассмотрении наиболее важных видов общения, с которыми нам придется встречаться. Виды общения зависят от объекта общения, с которым в данный момент взаимодействует артист.  
   Первый вид – взаимодействие на сцене с другим актером.  
   Второй вид – взаимодействие с неодушевленным предметом (это могут быть как предметы реквизита, так и воображаемые предметы, которые существуют только в фантазии артиста).  
   Третий вид – взаимодействие со зрителями.  
   Четвертый вид – взаимодействие с самим собой.  
   Надо сказать, что на сцене практически не бывает ситуаций, при которых существует только один вид общения. Кто бы ни был его партнером, актер всегда общается и с самим собой, и с сидящими в зале зрителями. Виды общения взаимопроникают друг в друга – только в этом случае процесс общения становится живым, подлинным, художественным. Когда актер пользуется лишь одним видом общения, он перестает чув ствовать партнера (который, в отличие от объекта общения, всегда реален: либо это другой актер, либо зритель).  
   Вот почему ни в коем случае нельзя заниматься данным тренингом индивидуально, только в группе. Тренинг общения возможен только в том случае, когда артист чувствует поддержку и отклик от реальных, живых людей.  
   Часто начинающие актеры пытаются разыгрывать диалоги в одиночку, произнося свой текст вслух, а текст партнера – про себя, в воображении. Станиславский предостерегал своих учеников от подобных занятий. Он писал: «В свою очередь некоторые артисты и особенно начинающие ученики, при их домашних занятиях, также прибегают к воображаемому объекту, за неимением живого. Они мысленно ставят его перед собой, а потом пытаются увидеть и общаться с пустым местом. И в этом случае много энергии и внимания уходит не на внутреннюю задачу (что нужно для процесса переживания), а лишь на то, чтобы пыжиться увидеть то, чего нет на самом деле. Привыкн ув к такому неправильному общению, артисты и ученики невольно переносят тот же прием на сцену и в конце концов отвыкают от живого объекта и привыкают ставить между собой и партнером мнимый, мертвый объект. Эта опасная привычка нередко так сильно внедряется, что остается на всю жизнь». [1]  
   Какая мука играть с актерами, которые смотрят на вас, а видят кого-то другого и применяются к нему, а не к вам! Такие партнеры отделены стеной от тех, с кем должны были бы общаться непосредственно; они не принимают ни реплик, ни интонаций, никаких приемов общения. «Их завуалированный глаз смотрит в пространство и галлюцинирует. Бойтесь этого опасного и мертвящего актерского вывиха! – предупреждал Станиславский. – Он легко вкореняется и трудно поддается исправлению». [1]  
   Однако, как же быть, когда нет живого объекта для общения? Общаться с самим собой, или же не общаться совсем. «Я усиленно настаиваю на том, – говорил Константин Сергеевич, – чтобы ученики не общались с пустышкой, а упражнялись с живыми объектами и притом под присмотром опытного глаза». [1]  
  Установление контакта с партнером    
   В реальной действительности установление контакта с другим человеком дело довольно простое. Стоит двум лицам сойтись друг с другом, и тотчас же между ними естественно рождается взаимное общение. Главное, чтобы нашелся общий интерес, тема для разговора. Понаблюдайте, как легко общаются люди, сидящие в очереди к врачу. Достаточно малейшего импульса, чтобы между пациентами установился контакт, и началось общение. Каждый старается передать собеседнику свои мысли, а тот слушаете его, и делает усилия, чтоб воспринять исходящую от него информацию.  
   В условиях сцены установление контакта – особая задача. Здесь недостаточно общего интереса; нужно полное погружение в партнера. Мы уже говорили о том, что внимание к объекту – начало общения. Взаимодействие партнеров на сцене должно начинат ься задолго до того, как будет произнесена первая реплика или сделан первый жест. После того, как вы сосредоточили внимание на объекте, нужно установить с ним контакт. Это можно сделать при помощи глаз или внутреннего чувства, когда объект общения все время находится в поле вашего интереса, даже если в данный момент вы его не видите. Но самым сильным импульсом к установлению контакта является все же взгляд.  
  
   Я … говорил не раз, что на сцене можно смотреть и видеть, и можно смотреть и ничего не видеть. Или, вернее, можно на сцене смотреть, видеть и чувствовать все, что там делается, но можно смотреть на сцене, а чувствовать и интересоваться тем, что делается в зрительном зале или вне стен театра.  
   Кроме того, можно смотреть, видеть и воспринимать то, что видишь, но можно смотреть, видеть и ничего не воспринимать из того, что происходит на сцене.  
   Словом, существует подлинное и внешнее, формальное, или, так сказать, «прот окольное смотрение с пустым глазом», как говорят на нашем языке.  
   Чтоб замаскировать внутреннюю пустоту, есть свои ремесленные приемы, но они только усиливают выпучивание пустых глаз.  
   Нужно ли говорить о том, что такое смотрение не нужно и вредно на сцене. Глаза – зеркало души. Пустые глаза – зеркало пустой души. Не забывайте же об этом! [1]  
  
   Важно, чтоб глаза, взор, смотрение артиста на сцене отражали большое, глубокое внутреннее содержание его творящей души. Для этого нужно, чтобы в нем было накоплено это большое внутреннее содержание, аналогичное с «жизнью человеческого духа» роли; нужно, чтоб исполнитель все время своего пребывания на подмостках общался этим душевным содержанием со своими партнерами по пьесе.  
  
   – Как же это делается? – недоумевали ученики.  
   – Неужели жизнь вас не научила этому? – удивился Аркадий Николаевич.– Разве вы никогда не ощупывали чужой души, не запускали в нее щупальцев вашего чувства? Этому нечего учиться. Вглядитесь в меня повнимательнее, постарайтесь понять и ощутить мое внутреннее состояние. Вот так. Какой я сейчас, по-вашему?  
   – Добрый, расположенный, ласковый, оживленный, заинтересованный,– старался я почувствовать его состояние.  
   – А теперь? – спросил Аркадий Николаевич.  
   Я приготовился, но неожиданно увидел перед собой не Аркадия Николаевича, а Фамусова, со всеми его привычными тиками, особыми наивными глазами, жирным ртом, пухлыми руками и мягкими старческими жестами избалованного человека.  
   – С кем вы общаетесь? – спросил меня Торцов фамусовским голосом, презрительным тоном, каким он разговаривает с Молчалиным.  
   – Конечно, с Фамусовым, – ответил я.  
   – А при чем же остался Торцов? – вновь спросил меня Аркадий Николаевич, мгновенно превратившись в самого себя.– Если вы общаетесь не с фамусовски м носом и не с его руками, которые у меня изменились от выработанной характерности, а с моим живым духом, то ведь этот живой дух остался при мне. Не могу же я его выгнать из себя, не могу и взять чужого напрокат у другого лица. Значит, вы на этот раз промахнулись и общались не с живым духом, а с чем-то другим? Так с чем же?  
   В самом деле, с чем же я общался?  
   Конечно, с живым духом. Помню, как у меня с перевоплощением Торцова в Фамусова, то есть с переменой объекта, переродилось и само чувствование: из почтительного, которым я проникнут к Аркадию Николаевичу, в ироническое, добродушно-насмешливое, которое вызывает во мне образ Фамусова в исполнении Торцова. Так мне и не удалось разобраться, с кем я общался, и я признался в этом Аркадию Николаевичу.  
   – Вы общались с новым существом, имя которого Фамусов-Торцов, или Торцов-Фамусов. В свое время вы познаете эту чудодейственную метаморфозу творящего артиста. Пока же знайте, что люди стараются всегда общаться с живым духом объекта, а не с его носом, глазами, пуговицами, как это делают актеры на сцене. [1]  
  
  Контакт с невидимым партнером. Лучеиспускание    
   Как же установить контакт с несуществующим объектом общения – воспоминаниями, мыслями или даже видениями персонажа? Например, что делать артисту, играющему Гамлета? Как ему общаться с воображаемым, ирреальным, несуществующим объектом – тенью отца? Ведь его не видит ни сам артист на сцене, ни смотрящий в зале зритель. «Неопытные люди, – пишет Станиславский, – при таких объектах стараются галлюцинировать, чтоб подлинно увидеть не существующий, а лишь подразумеваемый объект. На это уходит вся энергия и внимание на сцене». [1]  
   Но опытные артисты понимают, что дело не в самом «привидении», а во внутреннем отношении к нему, и потому они ставят на место несуществующего объекта («привидения») свое магическое «если бы» и стараются честно, п о совести ответить себе: как бы они стали действовать, если бы в пустом пространстве перед ними оказалось «привидение».  
  
   — До сих пор мы имели дело с процесом внешнего, видимого, телесного общения на сцене,– говорил на сегодняшнем уроке Торцов. – Но существует и иной, притом более важный вид: внутреннего, невидимого, душевного общения, о котором сегодня будет идти речь.  
   Трудность предстоящей задачи заключается в том, что мне придется говорить вам о том, что я ощущаю, но чего не знаю, что испытал лишь на практике, для чего у меня нет ни теоретической формулы, ни готовых ясных слов, о том, что я могу объяснить вам лишь намеком, стараясь заставить вас самих испытать те ощущения, о которых будет идти речь.  
   «Он крепко за руку меня схватил  
   И, отпустив потом на всю длину  
   Руки своей, другою осенил он  
   Глаза и пристально смотрел в лицо мне,  
    Как будто бы хотел его писать,  
   Так долго он стоял. Потом, слегка  
   Пожавши руку мне, он покачал  
   Три раза головой и так глубоко,  
   Так жалобно вздохнул, как будто тело  
   На части распадется с этим вздохом,  
   И жизнь из груди улетит. Вздохнувши,  
   Он отпустил меня, через плечо  
   Закинув голову; казалось, путь свой  
   Он видел без очей: без их участья  
   Он вышел на порог и до конца  
   Меня их светом озарял».  
   – Не чувствуете ли вы в этих строках, что речь идет о безмолвном общении Гамлета с Офелией? Не замечали ли вы в жизни или на сцене, при ваших взаимных общениях, ощущения исходящего из вас волевого тока, который как бы струится через глаза, через концы пальцев, через поры тела? [1]  
  
   Этот невидимый путь и средство взаимног о общения Станиславский называл лучеиспусканием и лучевосприятием, или излучением и влучением. Эти термины, изобретенные великим реформатором сцены, ныне используются повсеместно, так как они образно иллюстрируют процесс общения, при котором партнеры обмениваются невидимыми токами, которые Станиславский называл лучами энергии.  
   При спокойном состоянии так называемые лучеиспускания и лучевосприятия едва уловимы. Но в момент сильных переживаний, экстаза, повышенных чувствований эти излучения и влучения становятся определеннее и более ощутимы как для того, кто их отдает, так и для тех, кто их воспринимает. Обнаружить эти токи можно, наблюдая за собой и окружающими людьми.  
  
   Не дальше как вчера я наблюдал в доме моих родственников сцену между молоденькими невестой и женихом. Они поссорились, не разговаривали, сидели поодаль друг от друга. Невеста делала вид, что не замечает жениха. Но она притворялась для большего привлечения к себе его внимания . (Есть и такой прием у людей: не общаться ради общения.) Зато жених, с глазами провинившегося кролика, неподвижно, умоляюще смотрел на невесту и пронизывал ее насквозь своим взором. Он издали ловил ее взгляд, чтоб через него почувствовать и понять, что назревало в ее сердце. Он прицеливался на нее. Он зрением осязал ее живую душу. Он проникал в нее невидимыми щупальцами своих глаз. Но сердитая невеста уклонялась от общения. Наконец ему удалось поймать один луч ее взгляда, который блеснул на одну секунду.  
   Но бедный юноша не повеселел от этого, а, напротив, стал еще мрачнее. Тогда он, как будто случайно, перешел на другое место, откуда можно было легче посмотреть ей прямо в глаза. Он охотно бы взял ее руку, чтобы через прикосновение передать ей свое чувство, но и это ему не удавалось, так как невеста решительно не желала с ним общаться.  
   Слова отсутствовали, отдельных возгласов или восклицаний не было; мимики, движений, действий – тоже.  
  Но зато были глаза, взгляд. Это – прямое, непосредственное общение в чистом виде, из души – в душу, из глаз – в глаза, или из концов пальцев, из тела без видимых для зрения физических действий.  
   Пусть люди науки объяснят нам природу этого невидимого процесса, я же могу говорить лишь о том, как я сам ощущаю его в себе и как я пользуюсь этими ощущениями для своего искусства. [3]  
  
   Лучеиспускание и лучевосприятие – процесс, не терпящий никакого физического насилия. Нельзя прямо «с места в карьер» внешне, механически «влучать и излучать», без всякого смысла и повода. Такого подхода надо особенно бояться в этом нежном, щепетильном процессе, каковыми являются лучеиспускание и лучевосприятие. При мышечном напряжении не может быть речи о влучении и излучении.  
   Способность к лучеиспусканию и лучевосприятию нельзя развить при помощи внешнего усилия. Это достигается лишь вниманием к себе и наблюдением за своими чувст вами и эмоциями. Всякий раз, когда вы будете разговаривать с кем-либо, постарайтесь почувствовать, как кроме словесного, сознательного спора и умственного обмена мыслями в вас происходит одновременно другой процесс, взаимного ощупывания, всасывания тока в глаза и выбрасывания его из глаз.  
   Вот это невидимое общение через влучение и излучение, которое, наподобие подводного течения, непрерывно движется под словами и в молчании, образует ту невидимую связь между объектами, которая создает внутреннюю сцепку.  
  
   – Помните, я говорил вам на одном из предыдущих уроков, что можно смотреть, видеть, ничего не воспринимать и не отдавать. Но можно и смотреть, видеть, воспринимать и отдавать лучи, или токи общения.  
   Теперь я сделаю новую попытку вызвать в вас лучеиспускание. Вы будете общаться со мной, – решил Аркадий Николаевич, садясь на место Говоркова.  
   – Устройтесь поудобнее, не нервничайте, не торопитесь и н е насилуйте себя. Прежде чем передавать что-либо другому, надо самому запастись тем, что хочешь отдавать. Нельзя отдавать того, чего сам не имеешь. Запаситесь каким-нибудь материалом для внутреннего общения, – предложил нам Аркадий Николаевич.  
   – Давно ли вся наша работа и ее психотехника казались вам сложными, а теперь вы ее делаете шутя. То же будет и с лучеиспусканием и лучевосприятием, – рассуждал Аркадий Николаевич, пока мы готовились.  
   – Передайте мне ваши чувства, без слов, одними глазами, – приказал мне Аркадий Николаевич.  
   – Одними глазами невозможно передать всех тонкостей моего ощущения.  
   – Делать нечего, пусть пропадут тонкости.  
   – Что же останется? – недоумевал я.  
   – Чувства симпатии, уважения. Их можно передать молча. Но нельзя без слов заставить другого понять, что я люблю его за то, что он умный, дельный, работоспособный, благородный.  
  – Что я хочу передать вам? – уставился я глазами на Аркадия Николаевича.  
   – Не знаю, не интересуюсь знать, – ответил Торцов.  
   – Почему? – удивился я.  
   – Потому что вы пялите глаза, – сказал Аркадий Николаевич. – Для того чтобы я почувствовал общий тон переживаемого вами чувствования, необходимо, чтоб вы сами жили его внутренней сущностью.  
   – А теперь? Вы поняли, чем я общаюсь? Я не могу яснее передать того, что чувствую, – сказал я.  
   – Вы меня за что-то презираете, но за что именно, не узнаешь без слов. Но не в этом дело. Важно: почувствовали ли вы ощущение исходящего из вас волевого тока или нет? – интересовался Торцов.  
   – Пожалуй – в глазах, – ответил я и стал снова проверять почудившиеся ощущения.  
   – Нет, сейчас вы думали только о том, как бы вытолкнуть из себя ток. Вы мышечно напрягались. Подбородок и шея вытянулись, глаза пол езли из орбит… То, чего я от вас добиваюсь, передается гораздо проще, легче, естественнее. Для того чтобы «облить» другого лучами своих желаний, не надо мышечной работы. Физическое ощущение исходящего из нас тока едва уловимо, тогда как от того напряжения, которое вы сейчас испытываете, может лопнуть сердце.[1]  
  
   С помощью лучеиспускания между партнерами устанавливается крепкая связь, которая помогает им органично существовать на сцене. Если излучение и влучение происходит беспрерывно, актерам легко поддерживать постоянное общение между собой, они не пропускают ни одного, даже незначительного звена в процессе сценического взаимодействия. Лучеиспускание – основное средство воздействия как на партнера, так и на публику. Это неуловимые вещи, которые трудно тренировать, но еще труднее о них говорить. «Одна из моих учениц, – писал Станиславский, – сравнила его с “ароматом, исходящим из цветка”, другая же добавила, что “бриллиант, отбрасывающий от себя блеск, должен б ыл бы испытывать такое же ощущение лучеиспускания”. Можете ли вы себе представить ощущение цветка, испускающего аромат, или ощущение бриллианта, отбрасывающего от себя лучи? Сам я вспомнил об ощущении исходящего волевого тока, когда я смотрел в темноте на волшебный фонарь, льющий на экран потоки ярких лучей, и еще когда я стоял на краю кратера вулкана, изрыгающего горячий воздух. В этот момент я почувствовал могучий внутренний жар земли, вырывавшийся из ее недр, и вспомнил об ощущении исходящего из нас душевного тока в моменты интенсивного общения. Когда я сижу в концертах и музыка не действует на меня, я придумываю развлечения от скуки. Так, например, я намечаю себе кого-нибудь из публики и начинаю гипнотизировать его взглядом. Если это красивое женское лицо, я стараюсь передать ей свой восторг; если лицо мне противно, я передаю ему свое отвращение. В эти минуты я общаюсь с избранной жертвой и обливаю ее лучами исходящего из меня тока. При этом занятии, которое, может быть, знакомо и вам, я испытываю именно то физическое ощущение, которое мы ищем теперь». [2]  
   Гипноз, телепатия – все это частные случаи лучеиспускания. По сути, актеры на сцене все время занимаются телепатией: они передают мысли и чувства персонажа и другим актерам, и зрителю.  
  
   – Когда гипнотизируешь другого, тоже испытываешь это ощущение? – спросил Шустов.  
   – Конечно, если вы занимаетесь гипнозом, то вы должны отлично знать то, что мы ищем! – обрадовался Аркадий Николаевич.  
   – Так это же простое и хорошо знакомое нам ощущение! – обрадовался я.  
   – А разве я сказал, что оно необыкновенно? – удивился Торцов.  
   – Но я-то искал в себе – особенного.  
   – Так всегда бывает,– заявил Торцов, – Стоит заговорить о творчестве, и все тотчас же напрягаются и становятся на ходули».[1]  
  
   Установление контакта, воздействие и передача информации – все это должно происходить совместно с процессом лучеиспускания и лучевосприятия. Выполняя упражнения и этюды, представляйте, как ваши внутренние чувства и желания испускают лучи, которые просачиваются через глаза, через тело и обливают других людей своим потоком.  
  
   Упражнение 1  
   Простые действия  
   1. Вытолкайте партнера за дверь.  
   2. Возьмите книгу (воображаемую), раскройте ее на определенной странице и прочитайте партнеру фрагмент из нее.  
   3. Поставьте стул и предложите партнеру присесть.  
   4. Подойдите к партнеру, постойте рядом с ним, вернитесь на свое место.  
   5. Минут пять разговаривайте с партнером о своих делах, а затем резко прервите разговор.  
   6. Налейте стакан воды и подайте партнеру (стакан воображаемый).  
   7. Вытрите пот с лица партнера.  
  
   Упражнение 2  
  Милиционер останавливает прохожего, чья внешность совпадает с описанием внешности серийного убийцы. Разыграйте этот этюд, представляя, что:  
   • прохожий – обычный законопослушный гражданин, при этом:  
   а) У него прекрасное настроение: он только что сдал экзамен или успешно прошел собеседование; сделал предложение любимой девушке; выиграл пари; закончил долгий проект; узнал, что страшный диагноз, который ему поставили при первичном осмотре – просто ошибка (в регистратуре перепутали результаты анализов).  
   б) У него отвратительное настроение: он завалил экзамен; не прошел собеседование; поссорился с любимой; горят сроки по проекту, а нужных материалов не достать; узнал, что серьезно болен.  
   в) Он опаздывает на работу; на поезд/самолет; спешит в больницу к умирающему другу; ему очень нужно в туалет; необходим укол инсулина, иначе может случиться приступ; спешит в банк за деньгами, а банк закрывается через пятнадцать минут.  
   • Прохожий действительно преступник, однако совсем не тот, кого разыскивает милиция. Это угонщик/мошенник/квартирный вор/брачный аферист.  
   • Прохожий – именно тот, кого ищет милиция, однако он видит, что фоторобот, который ему показал милиционер, совсем не похож на него. Он пытается оправдаться, и ему это: а) удается; б) не удается.  
   Этот этюд можно разыграть не только вдвоем. Если в тренинге принимает участие несколько человек, можно представить, что группа граждан пытается задержать человека, похожего на преступника.  
  
   Упражнение 3  
   Представьте, что вы с партнером только что познакомились. Что вы хотели бы сообщить о себе новому знакомому? Расскажите о себе так, как если бы вы рассказывали случайному встречному, к которому вдруг почувствовали неизъяснимое доверие.  
  
   Упражнение 4  
   Для этого упражнения понадоб ится два музыкальных проигрывателя (или же два человека, играющие на разных инструментах). Актеры делятся на две группы, которые становятся в разных концах комнаты. Руководитель дает знак, и включается музыка, для каждой группы – своя. На начальном этапе задача каждой группы – поймать свой ритм, создать единую энергетику группы и выразить ее в общем танце. Затем группы, танцуя, начинают идти к центру зала, как бы наступая друг на друга. Цель каждой группы – перетанцевать соперников, втянуть их в свой ритм, заставить «плясать под свою дудку».  
  
   Упражнение 5  
   «Один против всех». Суть этого упражнения в том, что все участники тренинга находятся в одном настроении/состоянии, а кто-то один – в противоположном. Его задача – перебить общий настрой группы. Возможные варианты состояний:  
   Всем участникам группы холодно, а одному – жарко. Он требует открыть окна.  
   Всем жарко, а одному – холодно. Он требует закр ыть окна.  
   Все веселятся, а один грустит.  
   Все спят, а одному не спится.  
   Все бодрствуют – разговаривают, танцуют, поют, работают – а один хочет спать.  
  
   Упражнение 6  
   «Случайно» прикоснитесь к партнеру и оправдайте свое движение какими-либо обстоятельствами. Прикосновения могут быть любого рода, например:  
   Толкните партнера.  
   Положите руку ему на плечо.  
   Наступите на ногу.  
   Поцелуйте.  
   Ущипните.  
   Щелкните по носу.  
   Дерните за волосы.  
   Погладьте по голове.  
   Обнимите.  
   Главное в этом упражнении – внезапность и непредсказуемость. Прикасаясь к партнеру, не забывайте про лучеиспускание.  
  
   Упражнение 7  
   Двое студентов в комнате. Один пытается подоб рать подходящую песню для роли, другому ужасно скучно, он ищет, чем бы себя занять, и этим мешает первому.  
  
   Упражнение 8  
   Вы вернулись в дом своего детства. Теперь там живет другой человек. Вам хочется вновь пройтись по комнатам, вспомнить обстановку, но хозяин не расположен к общению.  
  
   Упражнение 9  
   В антикварной лавке разговаривают двое: хозяин магазинчика, такой же старый, как то, что он продает, и покупатель (на самом деле случайный прохожий, укрывшийся от дождя). Хозяин пытается продать прохожему какую-либо из вещиц; прохожий делает вид, что его интересует нечто вполне определенное, чего здесь нет.  
  
   Упражнение 10  
   Актеры делятся на несколько групп: военный оркестр с воображаемыми инструментами, майоры, лейтенанты, рядовые. Группа стоящих в стороне генералов «принимает» парад.  
  
   Упражнение 11  
   Группа д елится на две части и изображает кулачный бой «стенка на стенку». Помните, что каждый удар должен быть условным: несмотря на то, что вы вкладываете в него всю энергию, он не должен причинять никакого вреда противнику.  
  
   Упражнение 12  
   Руководитель раздает каждому из актеров листочки с текстом, который они должны произнести только при помощи жестов. Актеры по одному выходят на середину, и пытаются «разговаривать» при помощи рук и мимики. Остальные стараются «прочитать» немое послание. Предпочтительнее всего брать известные всем тексты, например, короткие сказки («Курочка Ряба», «Колобок» и т. д.).  
  
   Упражнение 13  
   Примерка свадебного платья. Портниха делает необходимые поправки прямо на невесте. Невесте все нравится, а стоящий рядом жених постоянно делает критические замечания. Невеста расстраивается, портниха пытается угомонить жениха, но он еще больше критикует. На самом деле ему очень нравится, как сидит платье на его будущей жене; но стоимость наряда кажется ему непомерно большой. Своей критикой он пытается сбить цену, но так, чтобы портниха сама предложила скидку.  
  
   Упражнение 14  
   Бизнесмен прилетает в другую страну для заключения контракта. Берет такси в аэропорту, едет в центр столицы. Приехали на место, стал расплачиваться с таксистом, и выяснилось, что пропал кошелек с деньгами, документами и кредитными карточками. Ситуация осложняется тем, что бизнесмен не знает языка этой страны, а таксист владеет всего несколькими фразами на английском.  
  
   Упражнение 15  
   N в парке на скамейке, у него на коленях учебник: готовится к экзамену. К нему подходит NN, начинает всячески отвлекать. N хочет, чтобы NN ушел, а у того здесь встреча с девушкой. В конце концов, N уходит сам.  
  
   Упражнение 16  
   Два абитуриента в одной комнате общежития. Один готовится к экзамену по пению, другой – по истории. Последнего страшно раздражают рулады певца, он придумывает способы, как выгнать его из комнаты.  
  
   Упражнение 17  
   Вернисаж. Зрители рассматривают картины. Входит группа детей с учителем. Детям на выставке не слишком интересно, они отсидели полдня в школе на занятиях, а потом их потащили в музей. Дети ведут себя отвратительно, учитель не может с ними справиться. Посетители пытаются угомонить детей.  
  
   Упражнение 18  
   Стучат в дверь, вы открываете и здороваетесь. Вы это делаете, чтобы:  
   • Гостеприимно поприветствовать.  
   • Дать понять, что гостей здесь не ждут.  
   • Добиться расположения пришедшего высокопоставленного лица.  
   • На вас не обратили ни малейшего внимания.  
   • Привлечь к себе внимание, покрасоваться перед всеми.  
   • Ободрить пришед ших, расстроенных печальным событием.  
   • Поскорее перейти к делу.  
  
   Упражнение 19  
   Актеры встают и садятся. Руководитель каждому дает задание – вставать и садиться, чтобы:  
   • Поприветствовать женщину или тех, кто старше.  
   • Чтобы обратить на себя внимание.  
   • Что-то сказать с места, но так, чтоб услышали.  
   • Покрасоваться перед противоположным полом.  
   • Потянуться, размяться, так как клонит в сон.  
   • Подать условный знак.  
   • Выразить протест.  
  
   Упражнение 20  
   Вам нужно поговорить с одним человеком, влиятельным политиком. Но его постоянно сопровождает охрана. Но вот вам удалось нелегально проникнуть на закрытый вечер, где присутствует этот политик. Но он все время с кем-то разговаривает. Наконец выдался удобный момент: политик осталс я один. Вам нужно подойти к нему, обратить на себя внимание, задать вопрос и добиться ответа. Помните, что в любой момент политик может вызвать охрану, и вас выведут отсюда.

### Восприятие

   При словесном и бессловесном общении между артистами образуется невидимая связь, которую Станиславский называл «внутренней сцепкой». Она часто создается из случайных, отдельных моментов – и тогда процесс общения становится непредсказуемым, спонтанным, прерывистым. При таком общении зритель то вдруг заинтересуется происходящим на сцене, то утратит интерес. Но если воспользоваться длинным рядом логически и последовательно связанных между собой переживаний и чувствований, то эта сцепка будет крепнуть, расти и в конце концов может вырасти до той силы общения, «хватки», по выражению Станиславского, при которой процессы лучеиспускания и лучевосприятия становятся крепче, острее и более ощутимы.  
   Эта «хватка» – не что иное, как восп риятие партнера. На сцене она должна быть во всех пяти органах чувств: в глазах, в ушах. «Коли слушать, так уж – слушать и слышать, – утверждал Станиславский. – Коли нюхать, так уж – нюхать. Коли смотреть, так уж – смотреть и видеть, а не скользить глазом по объекту, не зацепляя, а лишь слизывая его своим зрением. Надо вцепляться в объект, так сказать, зубами. Но это не значит, конечно, что надо излишне напрягаться». [1]  
   В жизни не всегда нужна эта сплошная хватка-восприятие, но на сцене, особенно в трагедии, она необходима. В самом деле. Как течет жизнь? Большая часть ее проходит в мелких повседневных делах. Люди встают, ложатся, исполняют те или иные обязанности. Это не требует хватки и производится механически. Но такие моменты – не для сцены. Есть другие куски жизни, когда в повседневность врываются моменты или целые полосы ужаса, высшей радости, подъем страстей и других важных переживаний. Они вызывают борьбу за свободу, за идею, за существование, за право. В от эти моменты нужны нам на подмостках. Но они-то и требуют для их воплощения как внутренней, так и внешней хватки. Таким образом, из действительной жизни надо откинуть девяносто пять процентов, не требующих хватки, а лишь пять процентов, для которых она необходима, стоит взять на подмостки. Вот почему в жизни можно жить без хватки, а на сцене она нужна почти сплошь, постоянно, во всякую минуту возвышенного творчества. И тут не следует забывать, что хватка отнюдь не чрезмерное физическое напряжение, а большое, активное внутреннее действие.  
   Кроме того, не забывайте, что условия публичной работы актера очень тяжелы и требуют постоянной энергичной борьбы с ними. В самом деле: в жизни нет черной дыры портала, тысячной толпы зрителей, ярко освещенной рампы, необходимости иметь успех и, во что бы то ни стало, нравиться смотрящим. Все эти условия для нормального человека следует признать неестественными. Надо уметь побеждать или не замечать их, отвлекаться от них интерес ной, творческой задачей, создаваемой на самой сцене. Пусть такая задача привлекает к себе все внимание и творческие способности всего человека, то есть создает хватку, или правильное сценическое восприятие.  
  
   Когда я думаю об этом, мне вспоминается один рассказ: один дрессировщик обезьян отправился на поиски нужных ему зверей в Африку. Там ему заготовили сотни экземпляров для выбора. Что же он сделал, чтоб найти среди них наиболее подходящий ему живой материал для дрессировки? Дрессировщик брал каждую обезьяну в отдельности и старался заинтересовать ее каким-нибудь предметом: либо ярким платком, которым он махал перед глазами зверя, либо какой-нибудь побрякушкой, которая забавляла обезьяну своим блеском или производимым шумом. После того как зверь заинтересовался предметом, дрессировщик старался отвлечь внимание обезьяны другой какой-нибудь вещью – папиросой, орехом. Если это ему удавалось и зверь легко переносил внимание с цветного платка на новую приманку, дре ссировщик браковал испытываемый экземпляр; если же, наоборот, он видел, что, несмотря на минутные отвлечения новым объектом, внимание упорно возвращается к прежнему, то есть платку, что обезьяна ищет его и пытается достать из кармана, выбор дрессировщика бывал решен, и он покупал внимательную обезьяну, мотивируя покупку тем, что у обезьяны обнаружилась сцепка или хватка. [3]  
  
   Лучевосприятие  
   Хватка, о которой пишет Станиславский – не что иное, как идеальное лучевосприятие. В реальной жизни оно блокируется, так как полная открытость миру и всем приходящим извне токам может привести к психическому сдвигу. Такое восприятие бывает лишь в моменты сильного стресса. «Мне приходилось читать в каких-то книгах, писал Станиславский, за научность которых я отнюдь не отвечаю, что будто бы у убитых иногда запечатлевается в глазах лицо убийцы. Если это так, то судите сами: какова же сила процесса влучения». [3]  
   На сцене же искусствен но создается такая «стрессовая» ситуация, при которой актеры полностью открыты для излучения и приема излучений. Когда актерам удается заставить и зрителя открыться – между сценой и зрительным залом образуется мощная энергетическая связь, которая становится своеобразным каналом подпитки и зрителей, и актеров. Когда этой связи нет, все участники спектакля (включая зрителей) очень устают от представления. «Если бы удалось увидеть с помощью какого-нибудь прибора тот процесс влучения и излучения, которыми обмениваются сцена со зрительным залом в минуту творческого подъема, мы удивились бы, как наши нервы выдерживают напор тока, который мы, артисты, посылаем в зрительный зал и воспринимаем назад от тысячи живых организмов, сидящих в партере! Как нас хватает, чтобы наполнять своими излучениями огромное помещение вроде нашего Большого театра! Непостижимо! Бедный артист! Чтоб овладеть залом, ему надо наполнить его невидимыми токами своего собственного чувства или воли…» [3]  
  Почему трудно играть в обширном помещении? Совсем не потому, что нужно напрягать голос, усиленно действовать. Нет! Это пустое. Кто владеет сценической речью, для того это не страшно. Трудно излучение.  
   Если процессы лучеиспускания и лучевосприятия играют такую важную роль в сценическом общении, возникает вопрос: нельзя ли технически овладеть ими? Нельзя ли вызывать их в себе по произволу? Нет ли и в этой области какого-нибудь приема, своего манка, возбуждающего в нас невидимые процессы лучеиспускания и лучевосприятия, а через них усиливающего самое переживание? Станиславский учил: если нельзя идти от внутреннего к внешнему, то идут от внешнего к внутреннему. И в этом случае мы пользуемся органической связью между телом и душой. Сила этой связи так велика, что она воскрешает почти мертвых. В самом деле, утопленнику, без пульса и признаков жизни, придают определенные, установленные наукой положения и насильственно производят движения, заставляющие дыхательные орга ны механически вбирать в себя и выпускать из себя воздух. Этого достаточно, чтоб вызвать кровообращение, а за ним и привычную работу всех частей тела. При этом, по не-разъединимой связи с ним, оживает и сама «жизнь человеческого духа» почти умершего утопленника.  
   При искусственном возбуждении лучеиспускания и лучевосприятия на сцене пользуются тем же принципом: если внутреннее общение не возбуждается само собой – к нему подходят от внешнего. Эта помощь извне является манком, возбуждающим сначала процесс влучения и излучения, а потом и само переживание.  
   К счастью, как вы скоро увидите, новый манок поддается технической выработке.  
   Теперь я покажу вам, как пользоваться им.  
   Началось с того, что Аркадий Николаевич сел против меня и заставил придумать задачу, ее оправдывающий вымысел и общаться всем нажитым. Для этого мне разрешено было прибегать к помощи слов, мимики, жеста, – всего, что помогает общению. При этом Аркадий Николаевич просил прислушиваться к физическому ощущению исходящего и входящего токов влучения и излучения.  
   Подготовительная работа длилась долго, так как мне не удавалось уловить того, чего хотел от меня Торцов.  
   Когда же это удалось – общение наладилось. Аркадий Николаевич заставил меня интенсивно общаться словами и действиями и при этом прислушиваться к физическому ощущению. После этого он отнял у меня слова и действия и предложил продолжать общаться одними излучениями.  
   Однако прежде чем наладить физические излучения и влучения сами для себя и сами по себе, пришлось также не мало повозиться. Когда же и это наладилось, Аркадий Николаевич спросил, как я себя чувствовал.  
   – Насосом, выкачивающим один воздух из пустого водоема, – сострил я. – Было ощущение исходящего тока, главным образом из зрачков глаз и, пожалуй, из той части тела, которая была обращена в вашу сторону, – объяснял я.   
   – Продолжайте же физически и механически излучать в меня до тех пор, пока у вас хватит возможности, – приказал он.  
   Но ее хватило ненадолго, и скоро я бросил «бессмысленное занятие», как я его назвал.  
   – Разве вам не хотелось его осмыслить? – спросил Аркадий Николаевич. – Разве внутреннее чувство не просилось прийти к вам на помощь? Неужели эмоциональная память не пыталась подсунуть вам какое-нибудь случайное переживание, для того чтобы воспользоваться образовавшимся током физического излучения? – допытывался Торцов.  
   – Если меня заставят во что бы то ни стало продлить механически физическое излучение, то будет трудно обойтись без помощи чего-то, осмысливающего мое действие. Другими словами, мне потребуется материал для излучения из себя или влучения в себя. Но где взять его? – недоумевал я.  
   – Передайте мне хотя бы то, что вы сейчас чувствуете, то есть недоумение, беспомощность, или отыщите в себе другое чувство,– посоветовал Торцов.  
   Я так и сделал. Когда мне стало невмоготу продолжать бессмысленное физическое излучение, я постарался передать Торцову свою досаду и раздражение.  
   «Отстань ты от меня! Что ты пристал! Зачем ты меня мучаешь!» – точно говорили мои глаза.  
   – Как вы себя чувствовали? – опять спросил Торцов.  
   – Насосом, которому подставили ушат с водой и которому было что выбрасывать вместо воздуха, – опять сострил я.  
   – Таким образом, ваше бессмысленное физическое излучение стало осмысленным и целесообразным, – заметил Аркадий Николаевич.  
   После повторения этих же упражнений он проделал то же и с лучевосприятием. Оно является тем же процессом, но в обратном направлении. Поэтому я не буду описывать его, а отмечу лишь один новый момент, который создался при моей пробе.  
   Дело в том, что прежде чем влучать в с ебя, мне необходимо было ощупать душу Торцова невидимыми щупальцами моих глаз и найти в ней то, что можно из нее влучать в себя.  
   Для этого пришлось внимательно вглядеться и, так сказать, вчувствоваться в то состояние, которое переживал тогда Аркадий Николаевич, а потом постараться создать с ним сцепку.  
   – Как видите, не так-то просто вызвать на сцене лучеиспускание и лучевосприятие техническим путем, когда оно не рождается само собой, интуитивно, как это бывает в жизни,– говорил Аркадий Николаевич. – Однако могу вас утешить тем, что на сцене, во время исполнения роли, этот процесс совершается значительно легче, чем при упражнении и на уроке.  
   Вот почему это происходит: сейчас надо было наскоро искать каких-то случайных чувств, чтобы ими поддержать процесс влучения и излучения, но на сцене тот же процесс будет происходить легче и проще. Так, к моменту публичного выступления все предлагаемые обстоятельства уже будут выяснены , все задачи уже окажутся найденными, а чувство созреет для роли и будет только ждать случая, чтобы проявиться и вырваться наружу. Достаточно дать незначительный толчок, и заготовленные для роли чувства сами польются беспрерывной струей.  
   Когда с помощью гуттаперчевой кишки выливают воду из аквариума, нужно только один раз втянуть в себя воздух, а потом вода польется сама. То же в процессе излучения: дайте толчок, откройте выход для лучеиспускания, и чувство польется само – изнутри.  
   – Какими же упражнениями вырабатываются процессы лучеиспускания и лучевосприятия? – спрашивали ученики.  
   – Они вырабатываются теми же двумя упражнениями, которые вы делали сейчас.  
   Первое упражнение заключается в том, чтоб с помощью манков вызывать в себе какую-нибудь эмоцию (чувство) и передавать ее другому лицу. При этом прислушивайтесь к своему физическому ощущению. Таким же способом приучайте себя и к ощущению лучевоспр иятия, естественно вызывая и замечая его в момент общения с другими.  
   Второе упражнение: постарайтесь вызвать в себе одно физическое ощущение лучеиспускания или лучевосприятия, без эмоционального переживания. Необходимо большое внимание при этой работе. Иначе можно принять простое мышечное напряжение за ощущение влучения и излучения. Когда физический процесс будет налажен, подставьте изнутри какое-нибудь чувство для его излучения или влучения. Но только, повторяю, бойтесь при этом насилия и физической потуги. Излучения и влучения производятся непременно легко, свободно, естественно, без всякой затраты физической энергии. К слову сказать, новый прием поможет вам направлять внимание на объект и укреплять его, так как без устойчивого объекта лучеиспускать нельзя.  
   Только не делайте этих упражнений одни, сами с собой или с воображаемым лицом. Общайтесь только с живым объектом, действительно существующим в жизни, действительно стоящим рядом с вами и действительно желающим воспринимать от вас ваши чувства. Общение требует взаимности. Не делайте также упражнений одни, без Ивана Платоновича. Нужен опытный глаз, чтоб не дать вам вывихнуться, приняв простую мышечную потугу за ощущение влучения и излучения. Это опасно, как и всякий вывих.  
   – Боже мой, как это трудно! – воскликнул я.  
   – Трудно делать то, что нормально и естественно для нашей природы? – удивлялся Аркадий Николаевич. – Вы ошибаетесь. Нормальное достигается легко. Гораздо труднее приучить себя вывихивать свою природу. Поэтому познавайте ее законы и требуйте от нее того, что для нее естественно. Предсказываю вам, что придет время, когда вы не будете в состоянии, стоя на сцене с партнерами, не связываться с ними током внутреннего общения, сцепкой или хваткой, которые теперь кажутся вам трудными.  
   Ослабление мышц, внимание, предлагаемые обстоятельства и прочее тоже казались вам трудными, а теперь они стали необход имыми.  
   Поэтому будьте довольны, что вы обогатили вашу технику новым и очень важным манком при возбуждении общения, то есть – лучеиспусканием и лучевосприятием». [1]  
  
   Упражнение 1  
   Вы на экскурсии, находитесь на вершине самого высокого здания в городе. Отсюда весь город виден как на ладони.  
  
   Упражнение 2  
   Молодые люди в зале ожидания, стоят у стены. Что они делают:  
   Ожидают поезда.  
   Ждут, когда откроется касса.  
   Позируют перед камерой.  
   Оперативные работники, наблюдают за вокзальной публикой.  
   Стоят, потому что уступили место семейству с маленькими детьми.  
  
   Упражнение 3  
   Очередь в ломбарде. Люди приносят драгоценные украшения, золотые часы, серебряную посуду. Что заставило каждого из них пойти в ломбард? Вот стоит старушка, ху дая, бедно одетая. Принесла сюда последнюю золотую вещицу. Вряд ли у нее найдутся деньги, чтобы выкупить ее. За ней – молодая женщина в роскошном манто. Что она делает здесь? Быть может, проигралась в казино? Двое молодоженов: им нужно срочно платить за съемную квартиру, иначе их выселят. Чтобы этого не произошло, они решились на отчаянный шаг: заложить обручальные кольца.  
  
   Упражнение 4  
   Несколько человек в приемной директора. Они пришли устраиваться на вакансию заместителя, но возьмут только одного. Собеседование с каждым кандидатом длится долго, чувствуется, что каждый в очереди напряжен и сильно недоволен присутствием конкурентов.  
  
   Упражнение 5  
   Парочка прогуливается по бульвару. По их походке и смеху заметно, что они «подшофе». За ними следит воришка, выгадывает момент, когда можно будет что-то украсть.  
  
   Упражнение 6  
   Супруги после сильной ссоры. Каждому хочется примирения, но никто не хочет заговорить первым.  
  
   Упражнение 7  
   Стол на открытой веранде, рядом – кусты сирени. За кустами притаилась третья соседка, про которую они и сплетничают. Две соседки за чаем, обсуждают третью. Услышанное не столько расстраивает, сколько смешит ее: слишком уж невероятные сплетни распускают эти две кумушки!  
  
   Упражнение 8  
   Один актер играет на воображаемом рояле, другие танцуют под эту музыку. В конце упражнения все делятся своими ощущениями: совпадает ли музыка, которую играл актер, с тем, что танцевали остальные?  
  
   Упражнение 9  
   Актеры – инструменты в оркестре. Они могут выбрать свой инструмент сами, либо же их назначает руководитель, который играет роль дирижера. «Сыграйте» известное классическое произведение. Но сыграть его надо не вслух, а про себя. При этом вам нужно слышать внутренним ухом не только, как звучит партия вашего инструмента, но и то, как звучат соседи.  
  
   Упражнение 10  
   Один из участников получает письмо. Остальные придумывают, что за письмо он получил:  
   • от разгневанного мужа любовницы;  
   • рекламная рассылка, предлагающая роскошные вещи за смешные деньги: явное мошенничество;  
   • анонимка с угрозами;  
   • судебное предписание с требованием освободить квартиру;  
   • известие о получении наследства;  
   • известие о том, что любимая девушка вышла замуж.  
  
   Упражнение 11  
   Один «излучает» сигнал «я здесь!», остальные с завязанными глазами стараются найти его, настроившись на прием этого сигнала.  
  
   Упражнение 12  
   Актеры сидят в кругу с завязанными глазами, руководитель по очереди дает им разные предметы, которые они должны угада ть по осязанию.  
  
   Упражнение 13  
   Судебные приставы описывают имущество. Разорившийся хозяин дома уныло ходит рядом. Каждая вещь вызывает в нем массу воспоминаний.  
  
   Упражнение 14  
   Двое (или больше) детей пробираются в гостиную, где накрыт праздничный стол. Гости соберутся только к вечеру, а детям до ужаса хочется вкусненького. Их цель – блюдо со сладостями. Надо украсть его так, чтобы никто из взрослых ничего не заметил.  
  
   Упражнение 15  
   Студент-первокурсник в комнате общежития учит роль, в это время входит его сосед, который учится на последнем курсе и уже играет в театре. Он только что вернулся со спектакля, который прошел с большим успехом, и ему не терпится поделиться впечатлениями. Первокурсник отчаянно завидует своему успешному соседу, радость актера злит его; он изо всех сил пытается сосредоточиться на роли.  
  
   Упражнение 16  
  Участники тренинга – публика, они сидят в зрительном зале и смотрят спектакль. Руководитель сообщает группе, какую пьесу разыгрывают перед ними актеры (пьеса должна быть хорошо всем знакома, например, «Гамлет»). Для удобства можно договориться об определенной сцене пьесы (например, диалог Гамлета с могильщиком). «Публика» должна настроиться на единый ритм игры, почувствовать атмосферу пьесы, единодушно реагировать на игру воображаемых актеров.  
  
   Упражнение 17  
   Двое разговаривают, при этом один из них «как бы» одет в королевские одежды, а другой – в лохмотья нищего. Тема для разговора может быть любой, главное, чтобы каждый воспринимал своего партнера адекватно его роли.  
  
   Упражнение 18  
   Начертите на полу линию мелом так, чтобы она разделила комнату на две части. Если не хочется портить пол – положите палку или веревку. Одна часть комнаты – зона «влучения», другая – зона «приема». Участники тре нинга делятся на две группы, каждая из которых находится в своей зоне. Группа «влучения» выстраивается шеренгой вдоль черты, а группа «приема» становится к ним спиной. По предварительной договоренности члены группы «влучения» начинают излучать определенные состояния, мысли, эмоции – любовь, гнев, утешение, сочувствие, ненависть, презрение, поддержку, экстаз и т. д. Задача группы «приема» – принять это состояние и разгадать его.  
  
   Упражнение 19  
   «Скульптор и статуя». Представьте, что один из актеров – скульптор, а другой – кусок мрамора. «Скульптор» должен изваять из мрамора статую. Если в упражнении принимают участие более двух человек, то вместо единичной статуи скульптор должен «изваять» скульптурную группу.  
  
   Упражнение 20  
   Пожмите руку партнеру в следующих состояниях: гнев, враждебность, любовь, ожидание, брезгливость, дружелюбность, открытость, замкнутость, рассеянность.  
  
  Упражнение 21  
   Актеры разбиваются на пары. Каждая пара садится друг напротив друга (можно на пол, можно за стол). Начинается диалог. Говорить нужно о том, что вы видите, слышите, ощущаете в данный момент. Когда один говорит, другой слушает очень внимательно и старается проникнуться ощущениями партнера. Диалог должен быть примерно таким:  
   • Я слышу шум дождя за окном.  
   (Другой вслушивается в звуки за окном, кивает, некоторое время актеры вместе слушают дождь.)  
   • А я вижу, как трепещут листья под тяжелым струями.  
   (Оба смотрят в окно, на листья.)  
  
   Упражнение 22  
   «Эхо». Двое актеров выходят на середину комнаты, остальные сидят на полу, образуя круг. Двое в центре становятся спиной друг к другу, так, чтобы каждый служил для другого «стенкой», к которой прислонился партнер. Один из актеров начинает рассказывать о себе – все, что посчита ет нужным. Другой повторяет за ним каждое слово. Первый должен говорить медленно, чтобы «эхо» успело за ним повторить. Затем роли меняются.  
  
   Упражнение 23  
   Участники тренинга становятся в круг, кто-то один стоит в центре. Круг должен быть очень тесным – каждый из стоящих должен дотянуться до человека в центре. По знаку руководителя актеры кладут руки на плечи человека и начинают «влучать» в него эмоции любви, одобрения, поддержки. Актер, стоящий в кругу, при этом должен быть максимально открыт, настроен на «прием» положительной энергии. Упражнение выполнятеся в течение 2–3 минут, после чего стоящий в центре становится в круг, а на его место приходит другой, и упражнение выполняется сначала. Чтобы актерам было легче настроиться на эмоции симпатии, можно включить приятную мелодичную музыку, лучше классическую.  
  
   Упражнение 24  
   Актеры должны встать в круг, взяться за руки, а ноги расставить таким об разом, чтобы краем ступни касаться ступни соседа. (Желательно выполнять это упражнение босиком). Глаза полуприкрыты. Ведущий задает ритм, шумно вдыхая и выдыхая. Все остальные подстраиваются к его дыханию. Сначала вдох и выдох надо делать со звуком, чтобы все слышали единый ритм. Затем звук постепенно убирается, и люди в кругу дышат бесшумно, естественно, однако сохраняя при этом общий ритм дыхания.  
  
   Упражнение 25  
   После того как будет достигнуто общее дыхание, надо снова подключить звук, но на этот раз – только на выдохе. Первым звук «включает» руководитель, за ним вступают все остальные. Сначала выдыхать надо не очень шумно, затем звук усиливается, и в конце упражнения последний выдох заканчивается громким общим криком «ХАА!».  
  
   Упражнение 26  
   «Угадай, кто». Группа становится в круг. Одному из актеров нужно плотно завязать глаза. Его задача – угадать, кто перед ним стоит, исследуя лицо партнера при помощи пальцев. Представьте, что на кончиках пальцев расположены невидимые сканеры, передающие информацию на внутренний экран.  
  
   Упражнение 27  
   «Сочини судьбу». Это упражнение – разновидность предыдущего. Ощупывайте пальцами лицо партнера, и постарайтесь вообразить, что за человек стоит перед вами. Сочините ему судьбу – где он родился, что пережил, чем занимается в настоящее время, что будет с ним потом. Вы как бы «лепите» персонаж, исходя из тактильных ощущений.  
  
   Упражнение 28  
   «Телепатия». Актеры разбиваются парами, садятся напротив и смотрят в глаза друг другу. По знаку руководителя один из актеров начинает «влучать» мысль или чувство в глаза своему партнеру. Задача принимающего «взгляд» – догадаться, что хочет сообщить ему партнер. Затем актеры меняются ролями. Усложните упражнение: попытайтесь общаться одними глазами.  
  
   Упражнение 29  
   Участни ки тренинга разбиваются на пары. Каждая пара садится на пол – спиной к спине. Цель каждого – почувствовать все точки соприкосновения со спиной партнера.  
  
   Упражнение 30  
   Сидя спиной к спине, поговорите с партнером о чем-нибудь, интересном для вас обоих.  
  
   Упражнение 31  
   Погасло электричество: вылетел предохранитель на щитке. Чтобы починить его, нужно зажечь свечи, но они лежат где-то в кладовке. Как выйти из положения?

### Оценка ситуации

   Вот одна из решающих сцен I акта. После убийства татуированного матроса, подосланного Вожаком, встречаются Комиссар, Вожак, Сиплый и Алексей.  
   Разбирая эту сцену, мы будем связывать процесс общения с событийным рядом пьесы. Предварительно также обратив внимание на особо важную роль ремарок-пауз в этой сцене. Паузы четко делят сцену, создавая медленный, напряженный ритм прощупывания, это первая серьезная встреча противников. В этих паузах и выстраивается, в основном оценка каждого героя. Попробуем также расшифровать в самых общих чертах содержание оценок.  
   «Когда лишние вышли, Вожак встал и неспешно двинулся к Комиссару.  
   Вожак. Поговорим?  
   Комиссар. Поговорим.  
   Четверо заняли свои места. Тягостное молчание.  
   Алексей. Поговорили. Неудачный выбор» ваш «ЦК сделал. Не для флота вы. В армии вы бы подошли.  
   Комиссар. Работала я и в армии.  
   Вожак, Сиплый и Алексей переглянулись.  
   Итак, первое событие – предложение вожака принято. Он пошел на переговоры после выстрела в подосланного матроса. Но что таит разговор, куда он пойдет и чем кончится, никто не знает. Оценка Комиссара в этом «сверлящем» общении, под тремя парами глаз, строится чрезвычайно трудно. Здесь характер общения теснейшим образом связан с вну тренним монологом.  
   Никто не хочет начинать первым. Не разобравшись в ситуации, легко поставить себя под удар. Интересно отметить и другой элемент, предельно связанный с общением, – психофизическое самочувствие крайне напряженное. Что последует – удар, нападение или глухая защита? Действительно, будет разговор или жестокая расправа? Внешне очень приторможено воздействие друг на друга и чрезвычайно увеличено восприятие – они будто впитывают друг друга. Тут слова второстепенны – ловится и фиксируется самое мельчайшее движение, интонация, жест, поворот глаз.  
   Первым не выдерживает Алексей, он пока осторожно предлагает Комиссару уйти с корабля. Следующее событие – отказ Комиссара последовать совету и ее сообщение о том, что она работала в армии. Она, оказывается, совсем не так проста. Ситуация усложняется, усложняется и выбор следующего хода. Трудность в том, что все время молчит Вожак. Крутятся Алексей и Сиплый. Но общение и оценки Комиссара строя тся через них к Вожаку – важно его понять, его разгадать. Она понимает: решает здесь только он, то есть главный объект общения – не прямой партнер. Общение как бы расщепляется на несколько объектов, дифференцированных по степени важности. Это также касается Алексея и Сиплого. Они тоже должны угадать замысел Вожака. Новую атаку начинает опять Алексей.  
   Сиплый. Ага, вот как.  
   Алексей. Молоды вы. С няней в садик ходили. А вот он (фамильярно-почтительный жест в сторону Вожака) по аграрным делам на каторге сидел.  
   Четверо в паузе оценивают этот факт.  
   Новый факт-событие — Вожак – истинный революционер в прошлом. У него за плечами царская каторга. Но сам Вожак молчит. Теперь для Комиссара крайне важно правильно оценить это сообщение – ведь от него просто так не отмахнешься. За плечами Вожака стоит опыт, практика революционной работы, авторитет. Мы понимаем, это эта информация совершенно новая, усложнившая ее положение. Комиссар молчит. Ей невероятно трудно сразу ответить что-либо. Алексей и Сиплый воспринимают это молчание за слабость Комиссара и мгновенно подхватывают это.  
   Алексей. Трудно – не пойми только плохо, не пойми только плохо – психологически трудно этакий контраст (жест) – ты и мы – переварить. (Вытянулся во весь свой крупный рост.) Сравни действительно: ты и мы. Бродяги у нас, в хорошем морском смысле – вокруг света бродили, из крепости бежали, прошли войны, плен…  
   Сиплый. По два раза сифилисом болели.  
   Комиссар. Ну что ж, работать приходится с теми людьми, которые есть, а не с теми, которых воображаешь. Но, в общем, тут у нас в полку народ хороший, боевой такой народ…  
   Алексей(перебивает) …такой народ, который раз навсегда разучился перед кем бы то ни было тянуться и козырять… (Пародирует.) «Да, товарищ комиссар». «Всем довольны, товарищ комиссар». «Виноват, товарищ комиссар». «Ура, товарищ ко миссар»… Может, ты этого ожидаешь?  
  
   Молчание Комиссара рождает у Алексея и Сиплого ощущение победы – Алексей встает, Сиплый острит с дамой.  
   И неожиданно новый поворот – новый отказ Комиссара. Обратим внимание – она говорит: «У нас в полку». Оценка Сиплого и Алексея молниеносная и взрывчатая. Она рождает яростное нападение на Комиссара. Оценка спрессована, в ней скрыт весь тот бешеный внутренний ритм, в котором они живут, то нетерпение, в котором они пребывают. Изменилась интонация разговора – он стал короче, произносится значительно больше слов, контроль за собой стал меньше. И в этой говорливой несдержанности открылось истинное желание – эти люди пришли сюда не говорить, не пытаться как-то наладить отношения, а откровенно запугивать, провоцировать, убрать Комиссара с корабля.  
   Сиплый (снова трогая руку Комиссара, интимно). У нас вся жизнь искалеченная. Казарма и тюрьма нас поломали… Нас зататуировали и проспиртовали н а кораблях, а вы нам знательную кашку хотите дать. Чего вы ищете у нас, дамочка, когда нам только хочется по-своему дожить свой век? И пулю получить для спокойствия. (Помолчал.) Вот тут (трогает себя за ключицы), только тут еще остается желание, чтобы люди были чище – и телом и духом. А вы тут нас учить, судить будете, когда нам подыхать пора.  
   Комиссар. И я непрочь у вас поучиться… было бы чему.  
   Вожак. Вот это хорошо.  
   Комиссар в оценке фиксирует этот срыв – она сделала правильный ход, заставив их открыться и подставить себя под удар. Но молчит Вожак, и ситуация далеко не разрядилась. И поэтому она делает неожиданный ход – она соглашается признать авторитет Вожака. Мы помним, что Вожак – главный объект для Комиссара, поэтому в определение события мы стараемся ввести его как фигуру, многое определяющую.  
   Но это согласие строится на сложной, многоплановой основе – она понимает, что выступать против Вожа ка открыто сейчас невозможно. Но и принять его авторитет безоговорочно она не может. Поэтому ее согласие происходит с оговорками. Сложная оценка ситуации и противника рождает соответствующее воздействие на них – она ни на секунду не отказывается от своего права иметь свою позицию, принимать свое решение. И тут вступает в борьбу Вожак. В этой сложной и беспрерывно меняющейся ситуации его поведение, собственно, одна развернутая оценка. Прикрытый своими соратниками он может долго и подробно изучать своего противника. Он не позволяет себе действовать, пока не сложит для себя достаточно полной картины. Он уже промахнулся один раз, послав матросов запугать Комиссара. Второй ошибки он позволить себе не может. Поэтому оценка ситуации и противника становится длительной и скрупулезной. Его молчание чрезвычайно действенно, его оценка развернута и многоступенчата. У него тоже «расщепленное» общение, имеющее несколько объектов. Он не только изучает Комиссара, но и следит за Алексеем и Сиплым. Они д олжны «разрыхлить» для него почву, сделать его воздействие победоносным. [8]  
  
   \_\_\_\_\_\_  
  
   Вот отрывок из повести В. Распутина «Последний срок»:  
   У кровати умирающей матери собрались ее взрослые дети, которых она видит вместе впервые за многие годы:  
   «Она набралась духу и подняла глаза. Они были здесь, на прежнем месте, старухе показалось, что они подошли ближе. Теперь она видела их яснее…  
   Старуха смотрела на Илью долго, до неловкой устали, она искала в нем своего Илью, которого родила, выходила и держала в памяти, и то находила его в теперешнем, то опять теряла его. Он был, но далеко…  
   Старуха дала глазам отдохнуть и нашла Варвару, которая сидела у нее в ногах… Увидела, и качнулось старухино лицо, едва приметно кивнула и вздохнула она, кивнула – словно благословила Варвару на спокойную старость, единственное счастье, которое ей могло еще достаться, а вздохн ула потому, что знала: нет, не достанется, нечего и думать… Она не пропустила и Михаила, хоть и помнила его лучше себя. Старуха хотела знать, какой он рядом с ними со всеми, а не один…  
   На Люсю она только взглянула и отвела глаза, а потом посматривала на нее осторожно, украдкой, как бы подглядывая. При Люсе старуха стыдилась себя, что она такая старая и слабая, ни кожи, ни рожи… У Люси была какая-то другая, непонятная, неизвестная старухе жизнь, в которой много делается по-новому, может, даже умирают по-другому, старуха не знала…»  
   В. Распутин пишет просто, выпукло строит поведение человека, вскрывая весь узел, говоря театральным языком, самочувствия, внутреннего монолога, второго плана, общения. На этом небольшом примере мы видим, как тесно связан характер общения со всем внутренним миром человека. Писатель передает тончайшие оттенки напряженного, бессловесного общения матери с каждым из своих детей, определяя не только его характерные особенн ости, но даже ритм. На Илье она задерживается долго и подробно, питаясь разгадать его сегодняшнего, с Варварой общение коротко – тут все так, к сожалению, определенно, с Люсей еще короче…[8]  
  
   Упражнение 1  
   В музее была выставлена уникальная находка – древняя статуя, сохранившаяся в почти первозданном виде. И эксперты, и публика в восторге. Но приехавший из Вены профессор – лучший в мире специалист, заявил, что это – подделка. Разгорелся скандал, и репутация музея оказалась подмоченной. Однако изучив статую получше, профессор понял, что его первоначальный вывод был ошибочным. Это действительно древняя статуя, которой несколько тысяч лет. Признать свою ошибку перед коллегами – значит расписаться в некомпетентности. С другой стороны, профессиональная совесть не дает ему солгать. Сыграйте этюд, как профессор будет объясняться с коллегами.  
  
   Упражнение 2  
   Молодой человек прождал свою возлюбленную три часа, но она так и не пришла на свидание. Волнуясь о том, что с ней что-то случилось, он приехал к ней домой, и там выясняется, что она просто забыла о назначенной встрече.  
  
   Упражнение 3  
   Студенты оформляют стенгазету. Приходит староста группы и говорит, что завтра касса института, где выдают стипендию, не работает. Послезавтра – выходной день. Надо срочно бежать за стипендией, но стенгазета должна быть готова через час.  
  
   Упражнение 4  
   Представьте, что сейчас не три часа дня, а три часа ночи. Оправдайте это обстоятельство. Почему группа вынуждена заниматься тренингом посреди ночи?  
  
   Упражнение 5  
   Группа пассажиров на платформе ждет последнюю электричку. Вдруг объявляют, что электричку отменили.  
  
   Упражнение 6  
   Две жены декабристов едут в Сибирь. Когда они прибыли на место, выясняется, что их мужья сбежали, объявлен розыск. Женщины одни в приемной начальника тюрьмы, ждут, когда он их вызовет.  
  
   Упражнение 7  
   Вы идете по улице, и вдруг видите на дороге портмоне. Оно туго набито – по всей видимости, там много денег. Соблазн поднять его велик, но вокруг ходят люди… Вы становитесь в сторонку и начинаете разглядывать портмоне.  
  
   Упражнение 8  
   Вам по наследству досталась квартира, забитая старинными вещами. Вы исследуете ее: открываете шкафы и ящики, перебираете вещи. Вот вам на глаза попалась старая шкатулка. Вы сдуваете с нее пыль, открываете ее… Что там внутри? Вообразите себе каждый предмет, рассматривайте его, трогайте, общайтесь с ним.  
  
   Упражнение 9  
   Вам нужно полить цветы. Сложность в том, что кашпо с цветами подвешено слишком высоко, а в комнате нет ничего, на что можно было бы встать. Как выйти из ситуации?  
  
   Упражнение 10  
  Руководитель пишет на листочках задания для каждого из участников тренинга, и кладет эти листочки в центр комнаты. Актеры по очереди подходят к центру, берут листок и выполняют написанное. Примеры заданий: «вы – цветок», «вы – дерево», «вы – фонарь», «вы – скамейка», и т. д. Выполняя свои задания, актеры образуют пластическую группу, которую они в конце упражнения должны оправдать каким-либо вымыслом.  
  
   Упражнение 11  
   Человек в своей комнате, читает или что-то пишет, словом, занят своим делом. Входит его жена. «Тебе письмо» – говорит она, и кладет на стол конверт. Письмо от лучшего друга, с которым они давно не виделись, что будет в городе проездом такого-то числа. Человек спрашивает жену, какое сегодня число, и выясняется, что друг был у них в городе два дня назад. Но почему же письмо шло так долго? Выясняется, что оно завалилось за стенку почтового ящика и провалилось в ящик к соседям, которые только вчера вернулись с куро рта. Соседка встретила жену на лестнице и отдала ей письмо. Оно пролежало в чужом почтовом ящике две недели!  
  
   Упражнение 12  
   Прочитайте вслух воображаемую газету. В ней пишут о спектакле, в котором играли все участники тренинга. Статья в общем и целом хвалебная, но вот вы наткнулись на место, где одного из ваших товарищей резко критикуют. Вам не хочется расстраивать его, но надо как-то выкручиваться из ситуации.  
  
   Упражнение 13  
   Трое ищут в лесу клад. Двое замышляют убить третьего, когда найдут сокровище. Третий что-то подозревает, и намеренно тянет время. Наконец клад найден. Злоумышленники приближаются к своему товарищу с самыми худшими намерениями. Но он кричит: «Постойте, давайте сначала посмотрим, что там». Они соглашаются. Но в ящике вместо драгоценностей – полуистлевшие амбарные книги. Из-за этого хлама чуть не убили человека.  
  
   Упражнение 14  
   П адчерица стирает пыль с мебели под присмотром сердитой мачехи. Кажется, что уже нигде не осталось ни одной пылинки, однако мачеха недовольна.  
  
   Упражнение 15  
   Новые хозяева квартиры расставляют вещи по своему вкусу.  
  
   Упражнение 16  
   Звонок. Жена подходит к двери, смотрит в глазок, но никого не видит. Уходит. Снова звонок, и снова в глазке никого нет. «Наверное, дети балуются», – говорит она мужу. Звонок повторяется трижды. Муж, не глядя в глазок, резко открывает дверь. Раздается вскрик: за дверью стоит лилипут в форме разносчика пиццы, и потирает ушибленный лоб. Пицца валяется рядом: ее выбило из рук распахнутой дверью. Оказывается, лилипут звонит при помощи особой палочки, так как самому ему до звонка не дотянуться.  
  
   Упражнение 17  
   Участники тренинга – статуи в античном музее. Каждый должен придумать свою историю: кто его изваял, как он попал в музей, как относится к своим «соседям».  
  
   Упражнение 18  
   Руководитель называет несколько несвязанных между собой слов. Участники тренинга должны сложить из них фразу, которая станет темой для этюда.  
  
   Упражнение 19  
   Участники тренинга – шахматные фигуры. Руководитель делит их на белые и черные, и расставляет в шахматной позиции. Фигуры должны сыграть несколько ходов.  
  
   Упражнение 20  
   Военный самолет потерпел крушение. Пилоты успели катапультироваться. Они приземлились в глухом лесу. Смеркается. Им надо устраиваться на ночлег.  
  
   Упражнение 21  
   Звонок в дверь. Муж кричит жене: «Меня нет дома!» Жена открывает. На пороге стоит давний приятель мужа, который живет в другом городе. Он здесь проездом, до поезда у него есть несколько часов. Жена в замешательстве: ведь ей велено сказать, что мужа нет.  
  
  Упражнение 22  
   Супруги обсуждают предстоящий отпуск. Уже взяты путевки, назначен день вылета. Настроение у обоих приподнятое: до отпуска всего два дня. Звонит телефон. Муж берет трубку. Его лицо меняется. Оказывается, на заводе, где он работает, крупная авария. Все специалисты должны быть на месте. Отпуск отменяется.  
  
   Упражнение 23  
   Совещание у директора. Все собранны и серьезны. Один опаздывает, входит, извиняется, садится на место. Совещание продолжается. Директор что-то спрашивает у опоздавшего, тот не отвечает. Директор повторяет вопрос. Все оборачиваются: он спит. Его будят, он оправдывается, говорит что-то про больную жену и тревожную ночь. Все сочувствуют, директор отпускает опоздавшего домой. Но один из участников совещания, его давний недруг, прекрасно знает причину бессонной ночи: дело не в больной жене, а в шумной вечеринке, затянувшейся до утра. Как поступить: сейчас «настучать» директору, или же использовать эту ситуацию для шантажа?  
  
   Упражнение 24  
   Двое грибников заблудились в лесу. Вечер, быстро темнеет, ничего не видно. Набрели на пустую сторожку, решили переночевать. Нашли свечи, спички, дрова. Растопили печь, согрелись. В свете свечей заметили большой ящик. Стало любопытно: что в нем? В ящике оказалось оружие.  
  
  Упражнение 25  
   Вы в городе проездом, вас попросили передать пакет с важными документами одному человеку. Вы приходите к нему, звоните в квартиру, никто не отвечает. Что делать? Вы подсовываете пакет под дверь, в это время из лифта выходит человек, и спрашивает, что вы делаете. Вы объясняете ситуацию. Он сообщает вам, что тот человек, которому предназначался пакет, больше здесь не живет. Квартиру купили другие люди, но пока еще не вселились.  
  
   Упражнение 26  
   Мужчина в ресторане с дамой. К нему подходит щегольски одетый молодой человек, здоровается, называет по имени, спрашивает, как дела. Мужчине его лицо смутно знакомо, но он не может никак припомнить, где он видел этого человека. Будь мужчина один, он, конечно, извинился бы и стал выяснять, где и при каких обстоятельствах они познакомились. Но его дама при виде молодого человека как-то странно оживилась, улыбается, и по всему видно, что ей очень льстит его присутстви е. Мужчина в растерянности. Молодого человека окликают, он извиняется и отходит. Дама спрашивает мужчину, где он познакомился с NN (тут она называет фамилию известного певца). Оказывается, этот молодой человек – знаменитость, вот откуда мужчине знакомо его лицо! Но лично они не встречались, NN обознался.  
  
   Упражнение 27  
   Старшая сестра приводит младшую на урок английского языка. Учительница заболела. Младшая радуется, а старшая недовольна: пока идет урок, она собиралась встретиться со своим молодым человеком. Надо предупредить его, что свидание отменяется, но девушка не хочет делать это в присутствии младшей сестры.  
  
   Упражнение 28  
   Пожилой человек в справочном бюро пытается навести справки о своем друге, который когда-то жил в этом городе.  
  
   Упражнение 29  
   У постели безнадежно больного врач и родственники. Они ободряют его фальшивой надеждой. Он им вер ит, но говорит, что если лечение окажется бесполезным, пусть приведут священника. Умирающий очень набожен и боится умереть без покаяния. Врач и родные выходят. Врач советует не тянуть, и позвать священника сегодня же. Родные в растерянности: они только что обещали умирающему выздоровление, а он, оказывается, настолько плох, что может не дотянуть до завтра. Если позвать священника, больной поймет, что его обманывали. Если не позвать – все будут чувствовать угрызения совести, что не выполнили последнюю волю умирающего. Как быть?  
  
   Упражнение 30  
   Совещание редколлегии. Обсуждают, кому дать годовую премию за лучшую статью. Один затронул актуальную тему, материал получился очень острым. Другой давно и успешно работает в редакции, все его статьи высокопрофессинальны, он заслуживает поощрения. У третьего связи во властных кругах, он нужен газете…  
  
   Упражнение 31  
   Вам дали зеркало. Что вы делаете:  
  Смотритесь в него, любуетесь собой.  
   Отворачиваетесь, боитесь взглянуть на себя.  
   Гадаете, вам страшно, вдруг там покажется что-то пугающее.  
   Рассматриваете лицо, считаете морщинки.  
   Выщипываете брови перед зеркалом.  
   Осматриваете зеркало: оно антикварное, досталось вам по наследству, прикидываете, за сколько его можно продать.  
   Смотрите в зеркало, как ни в чем не бывало, хотя вам хорошо известно, что за ним находится потайная комната, и с помощью этого зеркала спецслужбы следят за всеми, кто стоит перед ним.  
  
   Упражнение 32  
   Абитуриентка весь день сидит за учебниками: готовится к поступлению, сделала перерыв на ужин. На кухне работает телевизор, начинается ее любимый фильм. Мать говорит: посмотри, отвлекись от занятий. Но несколько вопросов еще не выучены. Девушка со вздохом встает из-за стола и уходит в свою комнату.  
  
   Упражнение 33  
   Поздний вечер. В дверь аптеки стучится встревоженный человек. Аптека закрыта, но внутри горит свет. Это сторож. Услышал стук, спрашивает из-за двери, что нужно пришедшему. Тот отвечает, что у жены сердечный приступ и срочно нужны таблетки. Сторож говорит, что все ушли домой, а он не имеет права продавать лекарства. Но человек очень настойчив, в конце концов, сторож впускает его. Но как среди многочисленных шкафов и полочек отыскать нужные таблетки?  
  
   Упражнение 34  
   Палуба речного парохода. Осень. Пассажиров немного. Куда они едут? Вот студент возвращается в город после каникул, на пристани его провожала мать. Одинокий мужчина уезжает отсюда навсегда: похоронил жену, заколотил дом. Старенький чемодан и гитара – вот и все имущество, которое он взял с собой. Несколько бойких молодушек едут в райцентр на ярмарку, возбуждены, вслух мечтают об обновках. Придумайте для с ебя персонаж и оправдайте его появление на палубе.  
  
   Упражнение 35  
   Группа экскурсантов в зале старинного замка. Экскурсовод рассказывает, что здесь водятся привидения. На лицах экскурсантов усмешка и недоверие: подобные легенды ходят вокруг каждого старинного замка. Экскурсовод извиняется и говорит, что ему нужно на минутку отлучиться. Посетители разбредаются кто куда. Проходит время, экскурсовода почему-то до сих пор нет. Вдруг во всем замке гаснет электричество. Пришедшим становится жутко: а что если здесь и в самом деле живут привидения?  
  
   Упражнение 36  
   Стоите и ждете:  
   Жену, которая задерживается на работе.  
   Лучшего друга, собираетесь пойти в ресторан, закатить пирушку.  
   Ребенка после школы.  
   Поисковую группу, которая ушла прочесывать лес, чтобы найти пропавших детей.  
   Дуэлянтов: уехали д авно, и никого до сих пор нет.  
  
   Упражнение 37  
   Надеваете костюм: брюки и пиджак. Этот костюм:  
   Единственная приличная одежда, что у вас есть, надеваете его на свидание.  
   Свадебный, ослепительно белоснежный.  
   Фрачная пара: вам предстоит выступление в конкурсе бальных танцев.  
   Концертный костюм, довольно потрепанный, но издалека смотрится еще ничего.  
   Костюм для разведывательной операции, весь напичканный спецтехникой, в лацканах пиджака зашиты записывающие устройства, в каждой пуговице по видекамере, платочек, торчащий из бокового кармана, скрывает антенну, передающую сигнал на спутник.  
   Костюм принедлежит мужу любовницы; муж неожиданно вернулся, вы выскочили голым на балкон, любовница сунула вам первую попавшуюся под руку одежду.  
  
   Упражнение 38  
   Берете в руки нож. Этот но ж:  
   Кухонный, вы собираетесь резать хлеб.  
   Хирургический скальпель, вам предстоит сделать сложную операцию.  
   Финка, которой убили вашего близкого друга.  
   Кортик, принадлежавший морскому офицеру, герою войны.  
   Японский нож для харакири.  
   Старинный нож, принадлежавший семейству Медичи; возможно, он отравлен, и яд сохранил свои свойства до сих пор.  
   Метательный, вы приготовились метнуть его в цель.  
  
   Упражнение 39  
   Просто ходите по сцене – парами или в одиночку. Вы ходите, чтобы:  
   Обдумать сложную ситуацию.  
   Вспомнить прошлое.  
   Прогуляться, скоротать время.  
   Размять ноги: долго едете в поезде, большая стоянка, вышли на перрон.  
   Измерить шагами пространство.  
   Караулить на часах .  
   Помешать соседям снизу спокойно спать.  
   Взбодриться, прогнать сон.  
   Успокоиться, вы в гневе, сильно раздражены.  
   Выработать красивую походку.  
  
   Упражнение 40  
   Вы входите в дверь и здороваетесь. Как вы сделаете это, если за дверью:  
   Близкие друзья.  
   Незнакомые люди, к которым вы пришли по важному делу.  
   Дальние родственники, которые не ожидают вашего приезда.  
   Ваша жена с любовником.  
   Ваш любимый актер, переодевающийся в антракте.  
  
   Упражнение 41  
   Забастовка на заводе. Все рабочие на своих местах, но никто не работает. Профсоюз требует прибавки к зарплате, хозяин завода грозит уволить всех рабочих и нанять новых. Молодому рабочему звонят из больницы: его жена родила тройню. Теперь, если он потеряет работу, ему нечем будет кормить семью. В это время из администрации завода приходит человек и говорит, что каждого, кто не приступит к работе сейчас же, уволят. Все молчат, никто не собирается работать. Администратор начинает составлять списки для увольнения. Молодой рабочий в отчаянии. Стараясь не глядеть в глаза товарищам, он идет к станку. Вслед ему летят насмешки и угрозы. Он не отвечает. Чем ближе он подходит к станку, тем уверенней его движения. Он чувствует ответственность перед семьей, его все меньше и меньше волнует мнение остальных рабочих.  
  
   Упражнение 42  
   А идет к своему соседу-приятелю, чтобы попросить денег взаймы на покупку автомобиля. Но у того беда: жена при смерти, срочно нужны деньги на операцию. А обзванивает знакомых, чтобы достать деньги для друга.  
  
   Упражнение 43  
   Рынок. Стоят торговцы овощами, фруктами, зеленью, сыром, молоком. Покупатели прогуливаются вдоль рядов, торгуются, покупают . С каждым из покупателей продавцы ведут себя по-разному.  
  
   Упражнение 44  
   Два приятеля ссорятся: один подозревает другого в краже кошелька. Скандал достигает критической точки, тут входит третий и протягивает кошелек хозяину. Оказывается, тот сам отдал его вчера вечером третьему, так как возвращался домой поздно, один, и боялся грабителей.  
  
   Упражнение 45  
   Звезда эстрады хочет нанять домработницу, сидит дома, ждет очередную кандидатку. Звонок в дверь. На пороге стоит молодой человек приятной наружности, очень хорошо одетый. Звезда приглашает его войти, показывает ему квартиру, очень ласкова, кокетничает. Она почти уже готова нанять эту «домработницу». Но выясняется, что молодой человек – адвокат ее бывшего продюсера, с которым она сейчас судится. Тон звезды резко меняется. Молодой человек ей уже совсем не симпатичен.  
  
   Упражнение 46  
   Фотоателье. Фотогр аф и его клиенты. Кому-то нужна фотография на документы, кто-то хочет художественное фото. Группа солдат хочет сняться на память о совместной службе. Девушка просит, чтобы мастер сделал покрасивее, она подарит снимок своему молодому человеку. А вот перед аппаратом расселось большое семейство: двое стариков, их дети, внуки, правнуки.  
  
   Упражнение 47  
   Семья съезжает с квартиры. Уже увезли все вещи, ждут такси, чтобы уехать самим. В это время появились новые хозяева, вносят мебель, чемоданы, тюки. Старые хозяева им мешают, но тем некуда деваться: на улице сильный мороз, а такси все нет и нет.  
  
   Упражнение 48  
   А приглашен в гости к высокопоставленному чиновнику. Про этого чиновника поговаривают, что кто-то из его родных страдает психическим расстройством. А сидит за столом в гостях у чиновника, и пытается угадать, кто же из присутствующих здесь сумасшедший. На всякий случай он старается отвечать каждо му так, как если бы это был душевнобольной человек.  
  
   Упражнение 49  
   Молодая женщина купила дорогое модное платье, пришла к соседке, чтобы похвастаться. Соседка просит ее примерить обновку, затем обе усаживаются пить кофе. Женщина задевает чашку и опрокидывает ее прямо на новое платье. На светлой ткани расплывается грязно-коричневое пятно. Женщина в слезах: платье испорчено! Соседка сочувствует, дает советы, но в душе торжествует.  
  
   Упражнение 50  
   Студент прибегает к своему приятелю, и говорит, что он выиграл миллион. Приятель не верит, но студент показывает ему лотерейный билет и газету с выигрышными номерами. Они сравнивают номера – все верно! Вдвоем начинают мечтать, как можно потратить этот миллион. Приходит третий, ему сообщают сногсшибательную новость. Он берет билет и газету, снова сравнивает номера, и тут выясняется, что номер билета не совпадает с выигрышным на одну цифру.  
  
  Упражнение 51  
   Актеры в помещении. По знаку руководителя тип помещения меняется: это комната в общежитии; музей; фабрика; лес во время пожара; оркестровая яма; ночной клуб; подворотня.  
  
   Упражнение 52  
   Сбейтесь в тесную кучку, при этом каждый должен стараться закрыть друг друга собой.  
  
   Упражнение 53  
   Разделитесь на маленькие группки, встаньте на сцене так, чтобы создалось впечатление, что на сцене совсем немного людей.  
  
   Упражнение 54  
   Разойдитесь по сцене, чтобы создать ощущение большой толпы. Но сначала это ощущение надо вызвать в себе, тогда этюд можно будет делать при любом количестве участников.  
  
   Упражнение 55  
   Семейный ужин. Тесный круг родных, все довольны и счастливы, всем хорошо вместе. Звонок в дверь. Нежданный гость по важному делу. Вы приглашаете его к столу.  
  
   Упражнение 56  
   Один из участников «как бы» надевает белую рубашку. Остальные должны оправдать это его действие. В соответствии с предложенной ситуацией актер должен сыграть этюд (для этого можно выбирать любого партнера). Например, ему говорят:  
   У тебя свадьба, надеваешь рубашку под костюм.  
   Это блуза флибустьера, который стоит у руля.  
   Рубашка крупье, который мечет банк.  
   Смирительная рубашка.  
  
   Упражнение 57  
   Очередь в приемной дантиста. Слышно, как работает сверло, доносятся запахи больницы. Как ведут себя люди в очереди, о чем разговаривают?  
  
   Упражнение 58  
   Давайте партнеру воображаемые предметы и называйте, что вы подаете:  
   Апельсин.  
   Роза.  
   Мышь.  
   Котлета.  
   Мяч.< br>    Гиря.  
   Телефон.  
   Книга.  
   Мусорное ведро.  
   Лягушка.  
   Колье с бриллиантами.  
  
   Упражнение 59  
   Дайте партнеру стакан воды, и, как только он его пригубит, скажите, что там яд.  
  
   Упражнение 60  
   В столовой санатория за одним столом обедают трое молодых людей. Один – «старичок», который находится здесь уже несколько дней, и все вокруг знает. Двое других только что приехали: успешный бизнесмен, который попал сюда из-за проблем с желудком, и рабочий – его послал профсоюз. Бизнесмену все не нравится, он говорит, что если бы не болезнь, лучше бы поехал отдыхать в Таиланд. Рабочий, наоборот, в восторге: мало того, что путевка бесплатная, так он еще никогда не жил в таких комфортных условиях. «Старичок» старается подружиться с бизнесменом, расхваливая санаторий на все лады. Хотя на само м деле ему больше по душе рабочий: свой парень, не нытик, отличная компания для отдыха.  
  
   Упражнение 61  
   Подросток отказывается идти в школу, жалуясь на боли в животе. Родители не верят ему; мать говорит, что нечего притворяться, его уловки всем известны. Ребенок продолжает настаивать на своем, держится за живот, стонет, не хочет вставать с постели. Взрослым уже надо уходить на работу. Мать сначала уговаривает сына, затем начинает кричать. Отцу это надоедает, он грубо стаскивает ребенка с постели, тот вскрикивает и теряет сознание. Родители испуганы: оказывается, он не притворялся. Мать тормошит его, отец звонит в «скорую».  
  
   Упражнение 62  
   Вы – ветеринар, вам принесли на осмотр больную кошку. К сожалению, вы не можете ее спасти, она скоро умрет. Вы отдаете больное животное хозяину.  
  
   Упражнение 63  
   Ревнивая жена уничтожает письмо, предназначенное для м ужа. Она не знает, от кого оно, но на обратном адресе указано женское имя. Входит муж, и спрашивает, не приходило ли для него письмо из Н-ска. Сестра должна была написать ему о состоянии больной матери.  
  
   Упражнение 64  
   Муж ищет бумажку, на которой записан важный телефон. Спрашивает жену, не видела ли она этот листок. Жена отвечает, что нет, хотя на самом деле она намеренно выбросила бумажку с номером, так как подозревает супруга в измене.  
  
   Упражнение 65  
   Вас уволили с работы. Вы приходите домой, где вас ждет жена и мать, у которой больное сердце. Ее нельзя волновать. У порога вы сообщаете жене дурную весть, но просите не говорить это матери. Вам вдвоем надо провести вечер в добром расположении духа, чтобы мать ничего не заподозрила. Но на душе у вас скребут кошки.  
  
   Упражнение 66  
   На день рождения к молодому человеку пришли два друга. Один веселый, со временный – «продвинутый»; другой тихий, скромный – типичный «ботаник». На столе – салат, лимонад, чай и пирожные. «Продвинутому» скучновато, он спрашивает, нет в доме напитков покрепче чая, ему хочется «оторваться», он предлагает включить современную ритмичную музыку и повеселиться как следует. Именинник говорит, что напитки покрепче родителями не одобряются, а вместо современной музыки с ее гремящими ритмами можно включить классику. Тихий друг поддерживает эту идею, он предлагает сыграть в шахматы или поразгадывать кроссворды. Хозяин поддерживает «ботаника», и «продвинутому» приходится согласиться на эти условия. Приходит новый гость, вернее, гостья – красивая соседка, которая принесла имениннику подарок. Ей тоже скучно в этой компании, она хочет пойти в клуб. «Продвинутый» торжествует: ради девушки хозяин готов на все… Входит новый гость: близкий друг хозяина. Он втихаря советует имениннику никуда не ходить с этой девушкой: у нее очень ревнивый парень. Новых гостей может быть стольк о, сколько участников в группе. Каждый должен принести с собой свой настрой, который разобьет атмосферу, сложившуюся к его приходу.  
  
   Упражнение 67  
   Супруги у себя дома, готовятся к встрече дальней родственницы, которая давно мечтала побывать в их городе. Им совершенно не нужны сейчас никакие гости: отношения между мужем и женой переживают кризис. С другой стороны, эта родственница – влиятельная дама, и может быть полезна. Но чтобы она захотела помочь им, супругам надо как следует принять ее, а для этого надо изображать благополучную семью. Они репетируют, как себя вести, что говорить и проч. (Этюд можно продолжить – приезжает родственница, начинается общение.)  
  
   Упражнение 68  
   «Заброшенная церковь». Компания молодежи, отправляется в горы на увеселительную прогулку. В лесу молодые люди сбились с пути и заблудились. Но это их не расстроило, а развеселило. Внезапно загремел гром, пошел сильный дождь . В поисках укрытия компания набрела на пещеру. Теснота, темнота, ливень за окном – все это воспринимается как приключение. Молодым людям весело, они смеются, шутят, рассказывают «страшные» истории. Сверкнувшая молния на мгновение освещает стены пещеры, и в этом свете на стенах проявляются фигуры. От неожиданности все замолкают. Кто-то включает фонарик и направляет его на стены. Становятся видны древние фрески с изображением святых. Молодые люди попали в заброшенную церковь… Они с интересом начинают изучать фрески, стараются прочитать древние надписи. Атмосфера веселья исчезла сама собой, уступив место интересу и чувство благоговения.  
  
   Упражнение 69  
   Объяснитесь в любви своему партнеру:  
   От своего лица.  
   От лица своего друга (подруги), который не решается сделать признание.  
   От лица известного человека (знаменитый актер, олигарх, президент).  
   От лица известн ого сценического персонажа (например, Отелло, Гамлета, Паратова…).  
  
   Упражнение 70  
   Ответьте на любовное признание:  
   От своего лица.  
   От лица подруги (друга).  
   От лица известной личности (по выбору).  
   От лица сценического персонажа (по выбору).  
  
   Упражнение 71  
   Представьте, что вы с партнером видитесь в последний раз. Что вы можете сказать на прощанье этому человеку? Что вы действительно хотите сказать? Выскажите все, что у вас на душе.  
  
   Упражнение 72  
   По заданию руководителя два или несколько актеров принимают первые попавшиеся позы, а затем находят оправдание в общем действии группы. (Например, двое сели за стол друг напротив друга, и оправдали это положение тем, что они – попутчики, едут в одном купе, и т. д.).  
  
   Упражнение 73  
    Собираетесь на прогулку, достаете шапку (вы ее надеваете в первый раз в этом сезоне), и выясняется, что она проедена молью.  
   Птица в клетке. а) вы ее только что поймали сами; б) купили на рынке у птичника (для чего?); в) птица больная, вы – ветеринар, должны вылечить ее.

### Отклик. Ответное воздействие

   Не менее труден вид общения с коллективным объектом, или, иначе говоря, со зрительным залом, наполненным тысячеголовым существом, называемым в общежитии «публикой».  
   Трудность и особенность нашего сценического общения в том и заключается, что оно происходит одновременно с партнером и со зрителем. С первым непосредственно, сознательно, со вторым – косвенно, через партнера, и несознательно. Замечательно то, что и с тем и с другим общение является взаимным.  
  
   Я расскажу вам случай, отлично рисующий связь и взаимность общения зрителей со сценой. На одном из дневных , детских спектаклей «Синей птицы», во время сцены суда над детьми деревьев и зверей, я почувствовал в темноте, что кто-то меня толкает. Это был мальчик лет десяти.  
   «Скажи им, что Кот подслушивает. Вот он – спрятался, я вижу!» – шептал детский взволнованный голосок, испуганный за участь Тильтиля и Митиль.  
   Мне не удалось его успокоить, и потому маленький зритель прокрался к самой сцене и из зала, через рампу, стал шептать актрисам, изображавшим детей, о том, что им грозит опасность.  
   Это ли не отклик зрителя из зала?  
   Чтоб лучше оценить то, что вы получаете от толпы смотрящих, попробуйте убрать ее и сыграть спектакль в совершенно пустом зале. Хотите?  
   Я на минуту представил себе положение бедного актера, играющего перед пустым залом… и почувствовал, что такой спектакль не доиграешь до конца.  
   – А почему? – спросил Торцов после моего признания.– Потому что при т аких условиях нет взаимности общения актера со зрительным залом, а без этого не может быть публичного творчества. [1]  
  
   Играть без публики – то же, что петь в комнате без резонанса, набитой мягкой мебелью и коврами. Играть при полном и сочувствующем вам зрительном зале то же, что петь в помещении с хорошей акустикой.  
   Зритель создает, так сказать, душевную акустику. Он воспринимает от нас и, точно резонатор, возвращает нам свои живые человеческие чувствования.  
   В условном искусстве представления, в ремесле, этот вид общения с коллективным объектом разрешается просто: нередко в самой условности приема заключается стиль пьесы, ее исполнения и всего спектакля. Так, например, в старых французских комедиях и водевилях актеры постоянно разговаривают со зрителями. Действующие лица выходят на самую авансцену и попросту обращаются к сидящим в зале с отдельными репликами или с пространным монологом, экспозирующим пьесу. Это делается уверенно, смело, с большим апломбом, который импонирует. И действительно: уж коли общаться со зрительным залом, так уж общаться так, чтоб доминировать над толпой и распоряжаться ею.  
   При новом виде коллективного общения – в народных сценах – мы также встречаемся с толпой, но только не в зрительном зале, а на самой сцене и пользуемся не косвенным, а прямым, непосредственным общением с массовым объектом. В этих случаях иногда приходится общаться с отдельными объектами из толпы, в другие же моменты приходится охватывать всю народную массу. Это, так сказать, расширенное взаимное общение.  
   Большое количество лиц в народных сценах, совершенно различных по природе, участвуя во взаимном обмене самыми разнообразными чувствами и мыслями, сильно обостряют процесс, а коллективность разжигает темперамент каждого человека в отдельности и всех вместе. Это волнует актеров и производит большое впечатление на смотрящих.  
   Актерское ремесленное общение направляется непосредственно со сцены в зрительный зал, минуя партнера – действующее лицо пьесы. Это путь наименьшего сопротивления. Такое общение… является простым актерским самопоказыванием, наигрышем.  
  
   Многие думают, что внешние, видимые глазу движения рук, ног, туловища являются проявлением активности, тогда как внутреннее, невидимое глазу действие и акты душевного общения не признаются действенными.  
   Это ошибка, и тем более досадная, что в нашем искусстве, создающем «жизнь человеческого духа» роли, всякое проявление внутреннего действия является особенно важным и ценным.  
   Дорожите же внутренним общением и знайте, что оно является одним из самых важных активных действий на сцене и в творчестве, чрезвычайно нужным в процессе создания и передачи «жизни человеческого духа» роли.  
   — Для того чтобы общаться, надо иметь то, чем можно общаться, то есть, прежде всего, свои собственные пережитые чувства и мысли.  
   В реальной действительности их создает сама жизнь. Там материал для общения зарождается в нас сам собой, в зависимости от окружающих обстоятельств.  
   В театре – не то, и в этом новая трудность. В театре нам предлагаются чужие чувства и мысли роли, созданные автором, напечатанные мертвыми буквами в тексте пьесы. Трудно пережить такой душевный материал. Гораздо легче по-актерски наиграть внешние результаты несуществующей страсти роли.  
  То же и в области общения: труднее подлинно общаться с партнером, гораздо легче представляться общающимся. Это путь наименьшего сопротивления. Актеры любят этот путь и потому охотно заменяют на сцене процесс подлинного общения простым актерским наигрышем его. Интересно проследить: какой материал мы шлем зрителям в такие моменты?  
   Об этом вопросе стоит подумать. Мне важно, чтоб вы не только поняли его умом, не только почувствовали, но и увидели глазом то, что нами чаще всего выносится на сцену для общения со зрителем. Чтоб показать вам это, легче всего самому пойти на подмостки и на образных примерах иллюстрировать то, что вам нужно знать, чувствовать и видеть.  
  
   Нужно ли объяснять… что наше искусство признает только последний род общения с партнером – своими собственными переживаемыми чувствами.  
  
   — Сегодня я хочу проверить орудия и средства вашего внешнего общения. Мне надо знать, достаточно ли вы их цените! – объявил Аркадий Николаевич. – Идите все на сцену, сядьте по двое и затейте какой-нибудь спор.  
   «Легче всего это сделать с нашим обер-спорщиком – Говорковым»,– рассуждал я про себя.  
   Поэтому я присел к нему. Через минуту цель была достигнута.  
   Аркадий Николаевич заметил, что при объяснении своей мысли Говоркову я усиленно пользовался кистями рук и пальцами. Поэтому он приказал перевязать мне их салфетками.  
   – Для чего вы это делаете? – недоумевал я.  
   – Для доказательства от противного: для того чтобы вы лучше поняли, как мы часто не дорожим тем, что имеем, а «потерявши, плачем». Для того еще, чтоб вы убедились в том, что если глаза – зеркало души, то концы пальцев – глаза нашего тела, – приговаривал Торцов, пока мне производили перевязку.  
   Лишившись кистей и пальцев для общения, я усилил речевую интонацию. Но Аркадий Николаевич предложил мне умерить пыл и гово рить тихо, без излишних голосовых повышений и красок.  
   Взамен мне понадобилась помощь глаз, мимики, движения бровей, шеи, головы, туловища. Общими усилиями они старались пополнить отнятое у меня. Но мне прикрутили к креслу руки, ноги, туловище, шею, и в моем распоряжении остались только рот, уши, мимика, глаза.  
   Скоро мне завязали и закрыли платком все лицо. Я стал мычать, но это не помогало.  
   С этого момента внешний мир исчез для меня, а в моем распоряжении остались лишь внутреннее зрение, внутренний слух, воображение, «жизнь моего человеческого духа».  
   В таком состоянии меня продержали долго. Наконец в мой слух проник голос извне, точно из другого мира.  
   – Хотите вернуть один из отнятых органов общения? Выбирайте – какой? – кричал изо всех сил Аркадий Николаевич.  
   Я постарался ответить движением, которое обозначало: «Хорошо, подумаю!»  
   Что же совершалось у меня внутри, при выборе наиболее важного и необходимого органа общения?  
   Прежде всего во мне заспорили два кандидата на первенство: зрение и речь. По традиции – первое является выразителем и передатчиком чувства, а вторая – мысли.  
   Если так, то кто же их сподвижники?  
   Этот вопрос вызвал во мне спор, ссору, бунт, неразбериху.  
   Чувство кричало, что речевой аппарат принадлежит ему, так как важно не самое слово, а интонация, которая выражает внутреннее отношение к тому, что говорят.  
   Из-за слуха также поднялась война. Чувство уверяло, что он – лучший его возбудитель, а речь настаивала на том, что слух – необходимый ей придаток, что без него ей не к кому обращаться. Потом заспорили из-за мимики и кистей рук.  
   Их никак не причислишь к речи, потому что они не говорят слов. Куда же их отнести? А туловище? А ноги?..  
   – Черт подери! – разозлился я, совершенно спутавшись. – Актер не калека! Пусть мне отдают все! Никаких уступок!  
   Когда с меня сбросили путы и повязки, я высказал Торцову свой «бунтарский» лозунг: «все или ничего». Он похвалил меня и сказал:  
   – Наконец-то вы заговорили как артист, который понимает значение каждого органа общения! Пусть же сегодняшний опыт поможет вам оценить их до конца и по достоинству!  
   Да сгинет навсегда со сцены пустой актерский глаз, неподвижные лица, глухие голоса, речь без интонации, корявые тела с закостенелым спинным хребтом и шеей, с деревянными руками, кистями, пальцами, ногами, в которых не переливаются движения, ужасная походка и манеры!  
   Пусть актеры отдадут своему творческому аппарату столько же внимания, сколько скрипач дарит его своему дорогому для него инструменту Страдивариуса или Амати». [1]  
  
   Упражнение 1  
   Жена купила щенка модной породы , несмотря на то, что муж не любит собак. Муж возвращается домой, видит щенка. Происходит объяснение.  
  
   Упражнение 2  
   Читаете объявление: а) о наборе актеров в театр; б) о вашем отчислении из театральной студии; в) о продаже какой-либо вещи, которая вам крайне необходима.  
  
   Упражнение 3  
   Не глядя, берете с туалетного столика флакончик духов, открываете, душитесь, и чувствуете ужасный запах. Оказывается, вы случайно схватили нашатырный спирт!  
  
   Упражнение 4  
   Оправдайте следующие действия:  
   1. Подойдите к партнеру и заберите у него какой-нибудь предмет (ручку, часы, кепку…).  
   2. «Упадите» в обморок прямо в объятия партнера.  
   3. Сядьте рядом с партнером.  
   4. «Войдите» в комнату партнера.  
   5. Поздоровайтесь с партнером, а потом извинитесь: вы обознались.   
   6. Ходите вокруг партнера, заглядывайте ему в глаза.  
   7. Крикните «смотри!» и укажите на что-то, что вы увидели за окном.  
  
   Упражнение 5  
   Руководитель задает тему для рассказа. Один из актеров начинает рассказ, другой (по знаку руководителя) продолжает его, затем третий, четвертый и т. д., пока последний из актеров не закончит его.  
  
   Упражнение 6  
   Представьте, что вы – писатель, только что закончили свой новый роман. Вы собрали коллег, чтобы прочитать им свежеиспеченный «шедевр». Коллеги-литераторы по-разному реагируют на произведение: кто-то завидует, кому-то нравится, кто-то откровенно скучает, и т. д.  
  
   Упражнение 7  
   Императрица подглядывает за тем, как ее фаворит флиртует с камеристкой. Когда дело доходит до объятий, она неожиданно входит.  
  
   Упражнение 8  
   Местны й клуб «Что, где, когда?» отбирает кандидатов в свою команду. Каждого новичка они засыпают вопросами; его задача – отвечать быстро и остроумно.  
  
   Упражнение 9  
   Участники тренинга – цветы на клумбе. А что, если бы цветы умели разговаривать? О чем бы они говорили? Представьте, что пошел дождь или снег, настала ужасная засуха; прибежали козы и стали поедать растения на клумбе.  
  
   Упражнение 10  
   Актеры спрашивают друг у друга простые вещи, например:  
   Как вы провели эту ночь?  
   Удалось ли вам позавтракать? Что вы ели?  
   Какова была ваша первая мысль при пробуждении?  
   Во сколько вы вышли из дому?  
   Кого вы встретили по дороге?  
   Что вас сегодня обрадовало?  
   Что огорчило?  
   Нравится ли вам сегодняшняя погода?  
   На эти вопросы необязательно отвечать подробно, главное – донести свои мысли и чувства до спрашивающего, получить его отклик.  
  
   Упражнение 11  
   Один из актеров придумывает мизансцены для остальных, другие должны вспомнить или вообразить ситуации, в которых были бы возможны эти мизансцены. Мизансцены должны быть очень простыми, например:  
   Двое мужчин сидят, перед ними стоит женщина.  
   Люди стоят на четвереньках.  
   Один пожимает руку другому, резко встряхивая ее.  
  
   Упражнение 12  
   Актеры лежат на полу, в расслабленных позах, на спине, и разговаривают. Нужно придумать жизненную ситуацию, при которой это возможно.  
  
   Упражнение 13  
   Репетиция в балетном училище. Несколько актеров стоят в балетных позициях. Один изображает учителя танцев, показывает движения. Другие стараются повторить за ним.  
  
  Упражнение 14  
   Рабочие на стройке. Кто-то размешивает цемент, кто-то носит кирпичи, кто-то делает кладку. Каждый из участников тренинга должен придумать себе занятие, но всем нужно помнить, что они делают общее дело – строят дом.  
  
   Упражнение 15  
   Молодой человек приходит в гости к другу. Друга нет, но его мать впускает гостя, и оставляет ждать в комнате сына. Чтобы скоротать время, парень берет первую попавшуюся книгу, открывает ее и находит спрятанную между страниц фотографию. Это снимок его любимой девушки. На обратной стороне – дарственная надпись с самыми нежными словами. Значит, друг встречается с его девушкой. Молодой человек захлопывает книгу и собирается уходить. В это время возвращается домой друг.  
  
   Упражнение 16  
   Молодой человек возвращается из бассейна и случайно обнаруживает в кармане штанов чужие вещи. Оказывается, что в спешке он натянул чужие джинсы! Возвра щается в бассейн, там его ждет разгневанный хозяин джинсов, который обвиняет его в воровстве.  
  
   Упражнение 17  
   В кабинете врача трое: врач, пациент и медсестра. Пациент абсолютно здоров, ему просто нужен отпуск на несколько дней. Он хочет подкупить врача, но боится при медсестре давать взятку. Чтобы потянуть время, пациент жалуется на различные недомогания, одно тяжелей другого. Медсестра все записывает. Врач качает головой, хмурится. Вдруг он говорит: «Вам необходима срочная госпитализация, сейчас я вызову “скорую”, и вас увезут в больницу». Пациент в страхе убегает из кабинета. Врач и медсестра хохочут.  
  
   Упражнение 18  
   Читальный зал. Все заняты своим делом. Две студентки читают одну книгу. Что-то их очень рассмешило. Они давятся от смеха; библиотекарь делает им замечание. Они извиняются, обещают молчать, но через минуту раздаются новые смешки. Девушки не могут сдержаться, хохочут во весь голос. Остальные недоуменно смотрят на них.  
  
   Упражнение 19  
   Домработница разбила ценную вазу, пока нет хозяйки, пытается скрыть следы преступления. В прихожей слышится звук открываемой двери, голоса хозяйки и гостя. Домработница срочно заметает осколки за диван. Входит хозяйка, просит домработницу приготовить чай. Та выходит. Хозяйка показывает гостю дом, говорит: «А эту антикварную вазу я купила на аукционе в…». Речь обрывается на полуслове, хозяйка ищет глазами вазу, но не может найти. Домработница приносит чай, хозяйка спрашивает ее про вазу.  
  
   Упражнение 20  
   Студент на зачете, принес реферат товарища, поменяв титульную страницу. Его вызывают, он кладет реферат на стол профессору. Профессор просматривает реферат и просит студента рассказать вкратце содержание работы. Студент в растерянности: он не успел прочитать реферат и понятия не имеет, о чем идет речь. Но надо как-то выкручиваться…  
  
  Упражнение 21  
   Молодой человек у театра, ждет свою девушку. Неожиданно кто-то сзади закрывает ему ладонями глаза. Молодой человек, думая, что это его девушка, называет разные имена, но в ответ слышит лишь смешки. Наконец, девушка говорит: «Это же я, Люся!» Молодой человек оборачивается, видит незнакомую смущенную девушку. «Извините, обозналась», – лепечет она и отступает в сторону. Приходит его девушка. Они входят в театр, молодой человек лезет в карман за билетами, но все карманы пусты: исчезли и билеты, и деньги. Оказывается, у театра орудует шайка карманников, и та самая «обознавшаяся» незнакомка на самом деле главарь этой шайки.  
  
   Упражнение 22  
   Известный писатель путешествует на автомобиле, в провинциальном городке у него ломается машина, он застревает там на несколько дней. Сидит в гостинице в дурном расположении духа, к нему приходит начинающий писатель, просит помочь с продвижением книги.  
  
  Упражнение 23  
   Молодой человек делает предложение девушке, она отказывает.  
  
   Упражнение 24  
   Кухня ресторана, спешная работа: готовится большой банкет: глава города женит сына. Повар сбился с ног, надо все проконтролировать лично, от этого зависит не только репутация, но и дальнейшая судьба ресторана. Приходит жена повара и устраивает скандал: она нашла его рубашку со следами губной помады. Повар пытается объяснить, что это не губная помада, а кетчуп, но жена настаивает на своем. Повару не до семейных разборок, у него слишком много работы. Все его попытки угомонить жену только раздражают ее.  
  
   Упражнение 25  
   Сиамские близнецы влюблены в девушку-сиделку, которая ухаживает за ними. Из-за этого ненавидят друг друга и постоянно ссорятся. Приходит девушка, каждый из близнецов старается завладеть ее вниманием. Ей и смешно, и жаль братьев.

### Повторение цикла

   Представьте себе драгоценную цепь, в которой три золотых кольца чередуются с четвертым простым, оловянным, а следующих два золотых кольца связаны веревкой.  
   На что нужна такая цепь? Кому нужна и такая изорванная линия общения? Такое постоянное обрывание линии жизни роли является ее перманентным уродованием или убийством.  
   Между тем, если в жизни правильный, сплошной процесс общения необходим, то на сцене такая необходимость удесятеряется. Это происходит благодаря природе театра и его искусства, которое сплошь основано на общении действующих лиц между собой и каждого с самим собою. В самом деле: представьте себе, что автор пьесы вздумает показывать зрителям своих героев спящими или в обморочном состоянии, то есть в те моменты, когда душевная жизнь действующих лиц никак не проявляется.  
   Или представьте себе, что драматург выведет на сцену двух незнакомых друг другу лиц, которые не захотят ни представиться друг другу, ни обменяться между собой чувствами и мыслями, а напротив, будут скрывать их и молча сидеть в разных концах сцены.  
   Зрителю нечего будет делать в театре при таких условиях, так как он не получит того, зачем пришел: он не ощутит чувств и не узнает мыслей действующих лиц.  
   Совсем другое дело, если они сойдутся на сцене и один из них захочет передать другому свои чувства или убедить его в своих мыслях, а другой в это же время будет стараться воспринять чувства и мысли говорящего.  
   Присутствуя при таких процессах отдачи и восприятия чувств и мыслей двух или нескольких лиц, зритель, подобно случайному свидетелю разговора, невольно будет вникать в слова, в действия того и другого. Тем самым он примет молчаливое участие в их общении, увидит, узнает и заразится чужими переживаниями.  
  
   …смотрящие в театре зрители только тогда понимают и косвенно участвуют в том, что про исходит на сцене, когда там совершается процесс общения между действующими лицами пьесы.  
   К сожалению, такое непрерывное взаимное общение редко встречается в театре. Большинство актеров если и пользуется им, то только в то время, пока сами говорят слова своей роли, но лишь наступает молчание и реплика другого лица, они не слушают и не воспринимают мыслей партнера, а перестают играть до следующей своей очередной реплики. Такая актерская манера уничтожает непрерывность взаимного общения, которое требует отдачи и восприятия чувств не только при произнесении слов или слушании ответа, но и при молчании, во время которого нередко продолжается разговор глаз.  
   Общение с перерывами неправильно, поэтому учитесь говорить свои мысли другому и, выразив их, следите за тем, чтобы они доходили до сознания и чувства партнера; для этого нужна небольшая остановка. Только убедившись в этом и договорив глазами то, что не умещается в слове, примитесь за передачу сле дующей части реплики. В свою очередь, умейте воспринимать от партнера его слова и мысли каждый раз по-новому, по-сегодняшнему. Осознавайте хорошо знакомые вам мысли и слова чужой реплики, которые вы слышали много раз на репетициях и на многочисленных сыгранных спектаклях. Процессы беспрерывных взаимных восприятий, отдачи чувств и мыслей надо проделывать каждый раз и при каждом повторении творчества. Это требует большого внимания, техники и артистической дисциплины.  
  
   С л у г а (входит).  
   Некий мистер Уи вас ждет в прихожей.  
   Д о г с б о р о.  
   Гангстер?  
   С л у г а.  
   Да, я видел  
   Его портрет в газетах. Уверяет,  
   Что Кларк его сюда прислал.  
   Д о г с б о р о.  
   Гони!  
   Вон! В шею! Кларк прислал? К чертям собачьим!  
   Еще они бандитов мне!.. Я их…  
   Входят Артуро Уи и Эрнесто Рома.  
   У и.  
   Мистер Догсборо.  
   Д о г с б ор о.  
   Вон!  
   Р о м а.  
   Ну-ну, спокойней! Куда спешить? Ведь нынче – воскресенье.  
   Д о г с б о р о.  
   Слыхали? Вон!  
   Д о г с б о р о-с ы н.  
   Отец сказал вам: вон!  
   Р о м а.  
   Пусть говорит – мы все равно не слышим.  
   У и (не двигаясь с места).  
   Мистер Догсборо.  
   Д о г с б о р о.  
   Слуги где? Зови  
   Полицию!  
   Р о м а.  
   Сынок, не бегай лучше,  
   Внизу остались парни, – вдруг они  
   Поймут тебя превратно?  
   Д о г с б о р о.  
   Так. Нас илье.  
   Р о м а.  
   О, не насилье! Убежденье, друг мой.  
   Молчание.  
   У и.  
   Догсборо, вам я незнаком, я знаю,  
   А может быть, известен понаслышке.  
   Догсборо, перед вами здесь несчастный,  
   Который всеми недооценен.  
   Его чернила зависть, трусость, низость.  
   Я – сын кварталов Бронкса, безработным  
   В Чикаго начал жизненный свой путь,  
   И этот путь не так уж безуспешен!  
   Тогда, почти пятнадцать лет назад,  
   Со мною было семеро парней,  
   Исполненных решимости, как я,  
   Себе зарезать на обед любую  
   Корову, созданную небесами.  
   Теперь нас двадцать пять, а будет больше.  
   Вы спросите: что нужно от меня  
  Артуро Уи? Лишь одного: признанья.  
   Я не хочу считаться ветрогоном,  
   Авантюристом и ловцом удачи!  
   (Откашливается.)  
   Особенно хочу я, чтоб во мне  
   Полиция не ошибалась, – я ведь  
   Ее ценю. И потому теперь  
   Прошу вас – а просить я не люблю —  
   Замолвить, если только будет нужно,  
   Словечко за меня.  
   Д о г с б о р о (не веря своим ушам).  
   Чтоб я за вас  
   Там поручился?  
  
   Мы выделим в монологе Уи четыре основных способа общения Уи, характерных для него. Назовем такой способ «приемом/маской». Их последовательная смена объясняется отсутствием реакции Догсборо, то есть процесс общения не прерывается ни на секунду, так как ответное воздействие партнера – Догсборо – выражается в отсутствии ответа, в его глухой непро ницаемости для доводов Уи. «Приемы-маски» расположены в таком порядке:  
   Первая – «маска» скромной гордости своим простым происхождением, которая просто вопиет к пониманию и состраданию.  
   Вторая – по контрасту – «маска» решительного, готового на все человека. Она построена на прямой угрозе.  
   Третья – опять же по контрасту – «маска», скромного достоинства, порядочности, искреннего желания быть как все. Такое желание не могут не понять и не разделить все нормальные порядочные люди.  
   Здесь Брехт разрезает монолог ремаркой «откашливается». Такое впечатление, что самому Уи становится неудобно от такой наглой лжи, но он берет себя в руки и продолжает.  
   Четвертая – «маска» обывателя-просителя, уважающего закон и государственные установления. Но в середину этого куска врезается опять молниеносная угроза – Уи не может долго сдерживать себя.  
   Все способы общения направлены к одной цели – ошеломить собеседника, сбить его с толку, заморочить ему голову такой кричаще наглой демагогией, что тот начинает уже сомневаться в собственном рассудке. Уи добивается на этом первом этапе разговора своей цели – Догсборо уже не верит своим ушам.  
   Дальнейшее общение в сцене имеет свое развитие в плане более подробной разработки каждого приема, собранных в сжатом, «конспективной» виде в первом монологе. Только далее каждый «прием-маска» доводится до предела, из него выжимается максимальный эффект:  
  
   У и.  
   Значит, не хотите  
   Быть человеком и помочь?  
   (Орет.)  
   Я не прошу, а требую… Преступник!  
   Изобличу! Про вас я знаю все!  
   Вы аферист! Вы впутались в аферу  
   С причалами! И пароходство Шийта —  
   Не Шийта, ваше! Лучше не толкайте  
   Меня на крайние шаги! Проверка  
   Назначена…  
  
   И буквально через несколько реплик прием опять резко и контрастно меняется:  
  
   Послушайте, Догсборо!  
   (Пытается взять его за руку.)  
   Ведь вы умны! Позвольте мне спасти вас!  
   Скажите только слово – уничтожу  
   Любого, кто заденет вас. Догсборо!  
   О помощи прошу вас, умоляю!  
   Ведь если мы не сговоримся с вами,  
   Как я вернусь к ребятам?»  
   (Плачет.) [8]  
  
   На сцене особенно важно и нужно именно такое взаимное и притом непрерывное общение, так как произведение автора, игра артистов состоят почти исключительно из диалогов, которые являются взаимным общением двух или многих людей – действующих лиц пьесы.  
  
   Упражнение 1  
   П редставьте, что в одной компании встретились представители разных мировоззрений: олигарх, сельский учитель, могильщик, известная актриса, начинающий писатель, фермер, бомж. Придумайте ситуацию, при которой это было бы возможно. Кто эти люди? Придумайте им судьбу: прошлое, настоящее, будущее. О чем они могут говорить между собой? Найдется ли у них нечто общее?  
  
   Упражнение 2  
   Купе. Поезд только что тронулся. Входит проводник, просит пассажиров предъявить билеты и паспорта. У одной девушки почему-то не оказывается ни билета, ни паспорта, хотя она уверяет, что все это только что лежало на столике. Проводник выходит, предупредив, что он обойдет весь вагон и вернется в купе, но если она не найдет билет с паспортом, ему придется вызвать милицию. Все пассажиры в купе помогают девушке искать билет. Куда же он запропастился?  
  
   Упражнение 3  
   Двое за столом:  
   • Пьют кофе.  
   ; • Обсуждают важный вопрос.  
   • Читают учебник.  
   • Пишут книгу.  
   • Рассматривают карту острова, где зарыт клад.  
   • Разбирают бумаги.  
   • Две женщины, одна делает маникюр другой.  
   • Строят заговор.  
   • Сплетничают.  
   • Выпивают.  
  
   Упражнение 4  
   Курортный город. Отдыхающий после шумной вечеринки возвращается в гостиницу. Спутал номера, ошибочно попал в соседний номер, где живут молодожены, у которых медовый месяц. Ложится на кровать, засыпает. Молодожены возвращаются в номер, обнаруживают на постели храпящего мужчину. Будят его, он просыпается, начинает бурно выяснять, что они делают в его комнате.  
  
   Упражнение 5  
   Час пик. В трамвае не протолкнуться. Остановка. Открываются двери, едва пропустив выходящих, с улицы напирает толпа. Оди н молодой человек проспал свою остановку. Он пытается выбраться, его не пускают. Все недовольны.  
  
   Упражнение 6  
   Гардероб в театре. Дама подает номерок гардеробщику, тот приносит пальто. Но дама заявляет, что это не ее пальто, и вообще она пришла в норковой шубе! Гардеробщик уверяет, что во время спектакля в гардероб никто не заходил, а он сам никуда не отлучался. В происходящее вмешиваются люди, стоящие в очереди за дамой. Им нужно поскорее одеться и уйти домой, но дама настаивает на том, чтобы сначала разобрались с ее ситуацией. Назревает скандал.  
  
   Упражнение 7  
   Ночь. Вокзал провинциального городка. Молодая красивая женщина стоит на перроне в растерянности: ее никто не встретил, а сумки очень тяжелы, самой ей не донести. Вместе с ней из поезда вышла супружеская пара средних лет. У них совсем нет никакого багажа. Молодая женщина просит мужчину помочь ей, но его жена, ревнуя, отвечает, что ему не льзя носить тяжести. Муж и готов бы помочь, но боится жены. Молодая женщина уговаривает их, умоляет, предлагает деньги, чуть не плачет. Жена непреклонна. Муж колеблется – то хватает чемодан, то ставит на место.  
  
   Упражнение 8  
   Девушка укладывает спать соседского ребенка: соседку-врача срочно вызвали на дежурство. А девушка сегодня приглашена на свидание. Ребенок спокойно спит ночью, но пока не заснет, с ним надо долго сидеть, рассказывать сказки, придумывать интересные истории…  
  
   Упражнение 9  
   Сыграйте на рояле в четыре руки.  
  
   Упражнение 10  
   Очередь в приемной к терапевту. Каждый считает, что он тут самый больной, и ему надо срочно показаться врачу. Цель каждого – доказать остальным, что именно он должен войти в кабинет следующим.  
  
   Упражнение 11  
   Молодому человеку очень нравится одна девушка. Но он от приро ды очень застенчив, и никак не решается признаться ей в своих чувствах. Свою помощь предлагает его брат-близнец: он назначит ей свидание, объяснится, а когда девушка даст ответ, отлучится под каким-нибудь предлогом, и на его место придет настоящий влюбленный. Обоих близнецов должен играть один и тот же актер.  
  
   Упражнение 12  
   Участники тренинга сидят на стульях в свободных позах. Они только что вернулись с бурной вечеринки. Все очень устали, но возбуждение вечера еще дает себя знать. Говорить ни о чем не хочется, но между людьми в комнате происходит скрытое общение. У кого-то болит голова, кому-то безумно хочется спать, кто-то вспоминает самые веселые моменты вечера… Каждый должен придумать свое ощущение, главное, чтобы оно совпадало с общим настроем.  
  
   Упражнение 13  
   Семейный праздник: юбилей у главы семьи. Домашние заняты приятными хлопотами: накрывают на стол, встречают гостей. Сам виновник тор жества пошел в парикма\*censored\*скую. Каждому вновь прибывшему гостю сообщается, что именинник «вот-вот будет». Но его все нет и нет. Идет время, родные начинают беспокоиться, гости чувствуют себя неловко. Наконец появляется именинник. Но в каком состоянии! Оказывается, он уже успел «отметить» юбилей в ближайшей рюмочной…  
  
   Упражнение 14  
   Для этого упражнения нужно трое (или более) человек. Один из актеров должен сообщить кое-что секретное другому, но так, чтобы остальные не услышали. Надо как-то отвлечь их внимание, передать сообщение тому, кому оно предназначено, и получить ответ. Придумайте обстоятельства и секретное послание, оправдайте присутствие этих людей здесь.  
  
   Упражнение 15  
   Вы должны вскопать огород. Каждый из участников тренинга выбирает себе «грядку» и начинает копать. Во время этой работы общайтесь друг с другом, но разговор должен касаться только вашей работы.  
  
   У пражнение 16  
   Рабочие оклеивают комнату обоями. Все уже почти готово, когда приходит хозяйка и выясняется, что эти обои были предназначены для другой комнаты.  
  
   Упражнение 17  
   Молодая женщина готовит обед. Входит свекровь и начинает вмешиваться в процесс: не так сделала фарш для пельменей, не так месит тесто…

### Литература

   1. Станиславский К. С. Работа актера над собой. Художественная литература. М., 1938.  
   2. Станиславский К. С. Моя жизнь в искусстве. Academia, 1933.  
   3. Станиславский К. С. Из записных книжек: В 2 т. М.: ВТО, 1986. Т. 2.  
   4. Шихматов Л. М. Сценические этюды. Учебное пособие для театральных и колледжей культуры. Просвещение. М., 1966.  
   5. Кристи Г. В. Воспитание актера школы Станиславского. М., 1968.  
   6. Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссер а. М., 1969.  
   7. Пансо В. Труд и талант в творчестве актера. М., ВТО, 1972.  
   8. Кудряшов О. Л. Стиль автора и его влияние на природу и характер сценического общения.Мастерство режиссера / Под общей ред. Н. А. Зверевой. М.: ГИТИС, 2002. 472 с.  
   9. Немирович-Данченко В. И. Статьи, речи, беседы, письма. М., «Искусство», 1952.  
   10. Поламишев А. М. Общение и событие. М.: Просвещение, 1982  
   11. Владимиров. Действие в драме. Л., «Искусство», 1972.  
   12. Юнг, Карл Густав. Тевистокские лекции. М.: Студия АРДИС, 2008.

### Актерский тренинг по системе Станиславского    ТЕЛЕСНАЯ СВОБОДА И СЦЕНИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ

### Введение

   Знаменитый иллюзионист и мистификатор Гарри Гудини поражал публику множеством удивительных трюков. Но особой популярностью пользовался тот, в котором Гарри, будучи закованным в кандалы и цепи, погружался в прозрачный резервуар с водой, а затем за считаные секунды освобождался от оков и выплывал на поверхность без какой-либо посторонней помощи. Все это происходило на глазах у многочисленной толпы, но никому не удавалось понять, в чем секрет этого трюка. И хотя в своих книгах Гарри раскрыл все премудрости мастерства, немногие иллюзионисты сумели повторить этот сложнейший фокус.  
   Но каждому, кто хотя бы раз поднимался на сцену, знаком совершенно другой фокус, поражающий воображение не меньше, чем трюк знаменитого Гудини. Этот фокус заключается в том, что абсолютно свободный, не связанный никакими внешними узами человек оказывается буквально скованным по рукам и ногам, так что ему трудно не только двигаться, но даже говорить и дышать. К сожалению, «фокус» этот происходит против воли выступающего, и совершенно не способствует его популярности.  
  
   Константин Сергеевич Станиславский вспоминал об одном из своих первых выходов на сцену:  
   «На сцене меня смутили прежде всего необычайная, торжественная тишина и порядок. Когда же я вышел из темноты кулис на полный свет рампы, софитов, фонарей, я обалдел и ослеп. Освещение было настолько ярко, что создалась световая завеса между мной и зрительным залом. Я почувствовал себя огражденным от толпы и вздохнул свободно. Но глаз скоро привык к рампе, и тогда чернота зрительного зала сделалась еще страшнее, а тяга в публику еще сильнее. Мне показалось, что театр переполнен зрителями, что тысячи глаз и биноклей направлены на одного меня. Они словно насквозь пронизывали свою жертву. Я чувствовал себя рабом этой тысячной толпы и сделался подобострастным, беспринципным, готовым на всякий компромисс. Мне хотелось вывернуться наизнанку, подольститься, отдать толпе больше того, что у меня было и что я могу дать. Но внутри, как никогда, было пусто.  
   От чрезмерного старания выжать из себя чувство, от бессили я выполнить невозможное во всем теле появилось напряжение, доходившее до судорог, которые сковывали лицо, руки, все тело, парализовали движения, походку. Все силы уходили на это бессмысленное, бесплодное напряжение. Пришлось помочь одеревеневшему телу и чувству голосом, который я довел до крика! Но и тут излишнее напряжение сделало свое дело. Горло сжалось, дыхание сперлось, звук сел на предельную верхнюю ноту, с которой уже не удалось сдвинуть его. В результате – я осип.  
   Пришлось усилить внешнее действие и игру. Я уже не был в состоянии удержать рук, ног и словоизвержения, которые усугубляли общее напряжение. Мне было стыдно за каждое слово, которое я произносил, за каждый жест, который я делал и тут же критиковал. Я краснел, стискивал пальцы ног, рук и со всей силой вдавливал себя в спинку кресла. От беспомощности и конфуза мною вдруг овладела злоба». [1]  
  
   В воспоминаниях о начале своей артистической деятельности Ф. И. Шаляпин рассказыва ет: «Я пошел к режиссеру, и он предложил мне сразу же роль жандарма в пьесе “Жандарм Роже”… Я был нелепо, болезненно застенчив, но все-таки на репетициях, среди знакомых, обыкновенно одетых людей и за спущенным занавесом я работал, как-то понимал роль, как-то двигался… Настал спектакль… Помню только ряд мучительно неприятных ощущений… Помню, отворили дверь в кулисы и вытолкнули меня на сцену. Я отлично понимал, что мне нужно ходить, говорить, жить. Но я оказался совершенно не способен к этому. Ноги мои вросли в половицы сцены, руки прилипли к бокам, а язык распух, заполнив весь рот, и одеревенел. Я не мог сказать ни слова, не мог пошевелить пальцем. Но я слышал, как в кулисах шипели разные голоса:  
   – Да говори же, чертов сын, говори что-нибудь!  
   – Окаянная рожа, говори!..  
   Пред глазами у меня все вертелось, многогласно хохотала чья-то огромная, глубокая пасть; сцена качалась. Я ощущал, что исчезаю, умираю. Опустили занавес… » [10]  
   Как видим, даже такие величайшие артисты, как Станиславский и Шаляпин в начале своего творческого пути не чувствовали себя на сцене раскованно и свободно.  
   И хотя такие необыкновенные проявления мышечной несвободы встречаются на сцене очень редко, но мы привели эти примеры, чтобы показать, до какой степени зажатость может помешать актеру действовать на сцене.  
  Причины сценических зажимов    
   Отчего так происходит? Один из основателей Вахтанговского театра, актер и педагог Леонид Шихматов (Крепс) считал, что мышечное перенапряжение «по большей части возникает от старания казаться на людях лучше и умнее, красивее и изящнее, более ловкими, чем мы есть, а также из боязни потерять собственное достоинство.  
   Борис Васильевич Щукин рассказывал, что когда он был на военной службе, ему пришлось упражняться в прыжках с большой высоты. Надо было прыгнуть на носки, присесть, вс тать и четко отойти. Он так старался хорошо выполнить это трудное упражнение, так глубоко вздохнул перед прыжком, что, когда присел, почти все пуговицы на его костюме отлетели.... Когда актер попадает в центр внимания зрителя, мышечное перенапряжение или расслабленность (разновидности потери самообладания, внутреннего равновесия) принимает самые разнообразные формы. Они могут проявиться и в развязности, и в вялости, в полном отсутствии инициативы. Свое смущение и несвободу неопытные актеры стараются прикрыть множеством движений и ненужных действий. От зажатости диафрагмы и горла может пропасть голос, вместо громкого звука слышится хриплый шепот, глаза могут видеть происходящее как бы в тумане, слух не улавливает смысла текста, произносимого партнером. Наконец, от волнения студент может потерять способность мыслить и действовать. В таком состоянии творчество невозможно». [6]  
   Да, каждому актеру хочется показать публике все, на что он способен – но это естественное д ля любого артиста желание не единственная, и даже не основная причина зажимов на сцене. Зажимы могут возникнуть у любого человека, которому приходится выступать перед людьми. Оратор, адвокат, учитель – всем этим людям знакомо чувство скованности и оцепенения.  
   Все дело в публичном внимании. Это воронка, которая забирает энергию выступающего, лишает его свободы, сбивает с намеченного пути, забирает волю. И никакой мистики в этом нет. Все мы знаем, как трудно порой бывает донести свою собственную мысль до одного-единственного человека. Причем этот человек может быть нам хорошо знаком, любим нами, он может нам полностью доверять – но убедить этого человека, заставить его встать на нашу точку зрения нам удается не всегда. Артисту же надо убедить не одного хорошего знакомого, а многосотенную толпу незнакомых людей, каждый из которых принес в театр свою точку зрения на вещи, о которых говорится в спектакле. Это отмечает известный петербургский режиссер Вадим Фиссон: «При ходя в театр, человек изначально не доверяет тому, что будет происходить на сцене. Зал еще не заполнен, занавес не открылся, а я уже готов кричать “Не верю!” [11]  
   Пытаясь убедить зрителя, актеры испытывают колоссальные психические перегрузки, которые внешне проявляются в скованности и оцепенении – что на театральном языке называют зажимом и наигрышем.  
   Как же избежать этого состояния? Как справиться с психическими перегрузками, обрести мышечную свободу и начать действовать на сцене вдохновенно, творчески?  
   Чтобы ответить на эти вопросы, Константин Сергеевич Станиславский и создал свою знаменитую «систему».  
  
   «…В творческом состоянии, – писал он, – большую роль играет полная свобода тела, то есть освобождение его от того мышечного напряжения, которое бессознательно для нас самих владеет им не только на сцене, но и в жизни, как бы сковывая его и мешая ему быть проводником наших психических движений… П оэтому развить в себе привычку к освобождению тела от излишней напряженности – значит устранить одно из существенных препятствий к творческой деятельности». [1]  
  
   «Система Станиславского» состоит из двух главных частей:  
   1) внутренняя и внешняя работа артиста над собой; 2) внутренняя и внешняя работа над ролью. Внутренняя работа над собой заключается в выработке психической техники, позволяющей артисту вызывать в себе творческое самочувствие, при котором на него всего легче сходит вдохновение. Внешняя работа над собой заключается в приготовлении телесного аппарата к воплощению роли и точной передаче ее внутренней жизни. Работа над ролью заключается в изучении духовной сущности драматического произведения, того зерна, из которого оно создалось и которое определяет его смысл, как и смысл каждой из составляющих его ролей.  
  Как следует заниматься тренингом телесной свободы    
   Тренинговые упраж нения, предлагаемые в этой книге, базируются на обеих частях системы Станиславского. Данный тренинг направлен на избавление от телесных зажимов и обретение свободы действия в условиях публичного выступления перед любой аудиторией. Внутренняя и внешняя работа над собой заключается в упражнениях на достижение мышечной свободы и концентрацию психической энергии. В работе над ролью вам помогут упражнения на развитие наблюдательности, а также актерские этюды, сочетающие в себе разного рода творческие задачи.  
   Тренинг рассчитан как на индивидуальные занятия, так и на занятия в группе. Групповой тренинг предпочтительнее, так как со стороны лучше видны ошибки.  
  
   Заниматься упражнениями тренинга рекомендуется в той последовательности, в которой они расположены в книге. Последовательность и систематичность очень важны для достижения телесной свободы. Если заниматься тренингом нерегулярно или перескакивать через разделы, зажимы будут возвращаться вновь и вновь.  
   Тренингом по системе Станиславского следует заниматься не реже трех раз в неделю. Длительность занятий не так важна, как регулярность. Следите за тем, чтобы занятия проводились в одно и то же время суток и длились примерно одинаковое время. Тренинговые упражнения необходимо выполнять сосредоточенно, не торопясь. Лучше качественно сделать за все занятие одно-два упражнения, чем поверхностно выполнить комплекс целого раздела. Перед физическими упражнениями обязательна хотя бы небольшая разминка. Если времени мало, можно выполнить 2–3 разминочных упражнения, а затем приступать к основному комплексу.

### «Ничегонеделание» на сцене. Тренинг активного бездействия

   Слово «актер» в дословном переводе означает «действователь», от корня «акт» – действие. Собственно, любое театральное представление – это, прежде всего, действие. Но прежде чем начать действовать на сцене, актер должен научиться… бездействию. Име нно с этого начинается обучение актерскому мастерству в любом театральном учебном заведении.  
   И это логично, ведь каждый человек, вызванный в первый раз на сцену, испытывает волнение в той или иной форме. Бездействие нужно хотя бы для того, чтобы актер мог успокоиться.  
   «Мы вызываем на сцену несколько человек, – рассказывал о своем педагогическом опыте Леонид Шихматов, – предупреждаем их, что ничего не надо «играть», никого не надо изображать, а надо вести себя так, как они вели бы себя в жизни. Своим тоном и обращением мы стараемся показать, что в этом моменте нет ничего торжественного – это дело очень простое и обыкновенное. Мы просим их сесть поудобнее, некоторое время нарочно не обращаем на них внимания, чтобы дать им успокоиться и привыкнуть к обстановке сцены, – словом, стараемся, чтобы переход на сцену не нарушил нормального человеческого самочувствия». [6]  
   Этот прием – назовем его «привыкание к сцене» – впервые был испытан самим Станиславским. Он писал об этом в своей книге «Работа актера над собой» от имени ученика театральной школы Названова. Вот как он описывает эту практику:  
  
   Малолеткова с Торцовым вышли на сцену. Теперь все сидели молча, в ожидании. Водворилось торжественное настроение, как перед началом спектакля. Наконец занавес медленно раздвинулся. Посередине, на самой авансцене сидела Малолеткова. Она, боясь увидеть зрителей, по-прежнему закрывала лицо руками. Царившая тишина заставляла ожидать чего-то особенного от той, которая была на сцене. Пауза обязывала.  
   Вероятно, Малолеткова почувствовала это и поняла, что ей необходимо что-то предпринять. Она осторожно отняла от лица одну руку, потом другую, по при этом опустила голову так низко, что нам была видна лишь ее макушка с пробором. Наступила новая томительная пауза.  
   Наконец, чувствуя общее выжидательное настроение, она взглянула в зрительный зал, но тотчас же отверн улась, точно ее ослепило ярким светом. Она стала поправляться, пересаживаться, принимать нелепые позы, откидываться, наклоняться в разные стороны, усиленно вытягивать свою короткую юбку, внимательно разглядывать что-то на полу.  
   В конце концов Аркадий Николаевич сжалился над ней, дал знак, и занавес задвинулся.  
   Я бросился к Торцову и просил его проделать такое же упражнение со мной.  
   Меня посадили среди сцены.  
   Не стану лгать,– мне не было страшно. Ведь это не спектакль. Тем не менее я чувствовал себя нехорошо от раздвоения, от несовместимости требований: театральные условия выставляли меня напоказ, а человеческие ощущения, которых я искал на сцене, требовали уединения. Кто-то во мне хотел, чтобы я забавлял зрителей, а другой кто-то приказывал не обращать на них внимания. И ноги, и руки, и голова, и туловище, хотя и повиновались мне, в то же время, против моего желания, прибавляли от себя какой-то плюс ик, что-то излишне значительное. Положишь руку или ногу просто, а она вдруг сделает какой-то выверт. В результате – поза, как на фотографии.  
   Странно! Я всего один раз выступал на сцене, все же остальное время жил естественной человеческой жизнью, но мне было несравненно легче сидеть на подмостках не по-человечески, а по-актерски – неестественно. Театральная ложь на сцене мне ближе, чем природная правда. Говорят, что лицо мое сделалось глупым, виноватым и извиняющимся. Я не знал, что мне предпринять и куда смотреть. А Торцов все не сдавался и томил.  
   После меня проделали то же упражнение другие ученики.  
   – Теперь пойдемте дальше, – объявил Аркадий Николаевич. – Со временем мы еще вернемся к этим упражнениям и будем учиться сидеть на сцене.  
   – Учиться простому сидению? – недоумевали ученики. – Ведь вот мы сидели…  
   – Нет, – твердо заявил Аркадий Николаевич, – вы не просто сидели.  
   – А как же нужно было сидеть?  
   Вместо ответа Торцов быстро встал и пошел деловой походкой на сцену. Там он тяжело опустился в кресло, точно у себя дома.  
   Он ровно ничего не делал и не старался делать, тем не менее его простое сидение притягивало наше внимание. Нам хотелось смотреть и понимать то, что в нем совершалось: он улыбался – и мы тоже, он задумывался, а мы хотели понять – о чем, он заглядывался на что-то, и нам надо было знать, что привлекло его внимание.  
   В жизни не заинтересуешься простым сидением Торцова. Но когда это происходит на сцене, почему-то с исключительным вниманием смотришь и даже получаешь некоторое удовлетворение от такого зрелища. Этого не было, когда на сцене сидели ученики: на них не хотелось смотреть, и неинтересно было знать, что происходит у них в душе. Они смешили нас своей беспомощностью и желанием нравиться, а Торцов не обращал на нас никакого внимания, но мы сами тянулись к нему. В чем секрет? Аркадий Николаевич открыл нам е го:  
   – Все, что происходит на подмостках, должно делаться для чего-нибудь. Сидеть там тоже нужно для чего-нибудь, а не просто так, – чтоб показываться зрителям. Но это не легко, и приходится этому учиться.  
   – Для чего же вы сейчас сидели? – проверял его Вьюнцов.  
   – Чтоб отдохнуть от вас и от только что проведенной репетиции в театре…[1]  
  
   Базовое упражнение  
   Прямо сейчас, не отрываясь от книги, мы предлагаем читателю проделать базовое упражнение тренинга телесной свободы. Оно заключается в том же, чему учил своих студентов Торцов. С той только разницей, что это упражнение необязательно выполнять в условиях сцены. В любом публичном месте, в любой ситуации, в любое время можете найти одну-две минуты для ничегонеделания. Едете ли вы в трамвае, стоите ли в пробке (если вы за рулем), разговариваете ли с другом – всюду вы можете упражняться в ничегонеделании. Внешне это может (но необя зательно будет) выражаться в остановке движения, прекращении жестикуляции, неподвижном лице, спокойной позе. Главное – успокоиться душевно, остановить всякий внутренний порыв, всякое желание пошевелиться или высказаться. Мысленно скажите себе: я бездействую.  
   Это упражнение – базовое для всего тренинга. Когда вы начнете практиковать его, то поймете, что бездействовать очень трудно. Особенно если рядом с вами люди. Постарайтесь вспоминать об этой практике хотя бы раз в день. Выбирайте удобную минуту, внешне и внутренне останавливайтесь и бездействуйте.  
   Но будьте осторожны: бездействие не означает полного отказа от движений и жестов. Сознательное физическое самоограничение также может привести к зажиму, только иного рода. К. С. Станиславский испытал на себе последствия такого самоограничения.  
  
   Приступая к работе над «Драмой жизни», я решил провести ее по новым принципам внутренней техники, только что проверенным в моей л абораторной работе.  
   На этом основании я направил все внимание на внутреннюю сторону пьесы. А для того чтобы ничто не отвлекало от нее, я отнял у актеров все внешние средства воплощения – и жесты, и движения, и переходы, и действия, потому что они казались мне тогда слишком телесными, реалистическими, материальными, а мне нужна была бестелесная страсть в ее чистом, голом виде, естественно зарождающаяся и исходящая прямо из души актера. Для передачи ее, как мне тогда казалось, артисту достаточно глаз, лица, мимики. Так пусть же он в неподвижности переживает порученную ему для передачи страсть с помощью чувств и темперамента.  
   В моем увлечении новыми приемами внутренней техники я искренно верил тогда, что для того чтобы выявить свои переживания, актеру нужно только овладеть на сцене спасительным творческим самочувствием, и все остальное придет само собой.  
   Но каково же было мое изумление, когда я увидел, что на практике вышло как раз наоборот. Никогда еще актерское, а не творческое самочувствие не владело мною так сильно, как в описываемом спектакле. Что же произошло?  
   Я думал, что безжестие сделает меня бестелесным и поможет целиком отдать всю мою энергию и внимание внутренней жизни роли. Но на самом деле оказалось, что насильственное, не оправданное изнутри безжестие, так же как и внимание, по приказу обращенное внутрь себя, породили сильнейшее напряжение и скованность тела и души. Последствия сами собой понятны: насилие над природой, как всегда, спугнуло чувство и вызвало механические, заученные штампы, актерское самочувствие, ремесло. Я насильственно выжимал из себя мнимую страсть, темперамент, самовдохновение, а в действительности просто напрягал мышцы, горло, дыхание. Подобное насилие над артистической природой я применял не только к себе, но и к другим, и это привело к анекдотическим фактам. Так, например, однажды на репетиции я застал такую сцену. Трагик, обливаясь потом, валял ся на полу и рычал, выдавливая из себя проявление страсти, а мой помощник-режиссер сидел на нем верхом и изо всех сил давил его, крича во все горло:  
   «Еще, еще! Давай! Больше! Сильней!..» А я-то, незадолго перед тем, бранил одного режиссера за то, что он обращался с артистами, как с лошадью, которая не может сдвинуть с места воз.  
   «Еще, еще! Сильней! – понукает режиссер. – Живите, переживайте! Чувствуйте!» Оказалось, что мои хваленые приемы нисколько не лучше тех, которые я так страстно осуждал в других. А между тем, думалось мне, как просто: одна голая страсть и больше ничего.  
   Но в искусстве – чем проще, тем труднее; простое должно быть содержательно: лишенное сущности, оно теряет смысл. Простое, чтоб стать главным и выступить вперед, должно вместить в себе весь круг сложных жизненных явлений, а это требует подлинного таланта, совершенной техники, богатой фантазии, – так как нет ничего скучнее простоты бедной фантазии.<  
>    Вот почему простое, голое выражение страсти без помощи всяких театральных условностей оказалось наиболее трудной задачей, которую можно предъявить только к законченному артисту с совершенной техникой. Неудивительно, что она оказалась нам тогда не по плечу. [2]  
  
   Как же узнать, что базовое упражнение выполнено правильно, вы не приобрели новый зажим и достигли желаемой цели? Проверьте свое внутреннее состояние: если ваше самочувствие улучшится, уйдет усталость, прибавятся силы – значит, вы действительно бездействовали. Бездействие – своего рода вид медитации, а любая медитация способствует сохранению энергии и снятию усталости. Это упражнение вы можете делать не только в рамках тренинга телесной свободы, но и для того, чтобы сохранить энергию в стрессовых ситуациях и особо ответственные моменты своей жизни.  
   Первая ступень тренинга телесной свободы заключается в освоении навыков концентрации.  
   Станислав ский придавал огромное значение практике концентрации. Он занимался ею не только в процессе тренингов и репетиций, но и на сцене. Константин Сергеевич старался сосредоточиться только на том, что он делает в данную минуту, забывая обо всем остальном. Экспериментируя подобным образом, он открыл, что сосредоточение на определенной задаче способствует освобождению мышц. «Я до такой степени увлекся и поверил своему открытию, что стал превращать спектакли в экспериментальные опыты. Я не играл, а проделывал на глазах у зрителей театра придуманные мною упражнения. Смущало меня только то, что ни один из окружающих меня артистов или зрителей, по-видимому, не замечал перемены, происшедшей во мне, если не считать нескольких отдельных комплиментов относительно той или иной сценической позы, движения, действия, подмеченных наиболее внимательными и чуткими зрителями.  
   Новая случайность натолкнула меня еще на одну элементарную истину, которую я глубоко почувствовал, то есть познал . Я понял, что мне потому стало хорошо и приятно на сцене, что, кроме ослабления мышц, мои публичные упражнения, приковывая внимание к ощущениям тела, тем самым отвлекали меня от того, что происходило за рампой, в зрительном зале, за черной страшной дырой сценического портала. Отвлекаясь, я переставал бояться публики и минутами забывал о том, что я на сцене. Я заметил, что именно в эти минуты мое самочувствие становилось особенно приятным.  
   Вскоре я получил подтверждение или объяснение моего наблюдения. На спектакле одной из заезжих в Москву знаменитостей, внимательно следя за гастролером, я актерским чувством учуял в нем знакомое мне сценическое самочувствие: освобождение мышц в связи с большой общей сосредоточенностью. Я за него ощущал, что все его внимание по ту, а не по эту сторону рампы, что он занят тем, что происходит на сцене, а не в зрительном зале, и что именно это, сконцентрированное на одной точке внимание заставило меня заинтересоваться его жизнью на с цене, потянуться к нему, чтобы узнать, что там его так сильно занимало. В этот момент я понял, что чем больше актер хочет забавлять зрителя, тем больше зритель сидит барином, откинувшись назад, и ждет, чтобы его услаждали, не пытаясь даже принять участие в происходящем творчестве. Но лишь только актер перестает считаться с толпой в зале, как она начинает тянуться к нему, особенно, если он заинтересован на сцене чем-то важным и для нее самой». [2]  
  Подготовка к концентрации    
   Начинающему актеру мы не советуем практиковаться в сосредоточении в условиях сцены. Начинать практику концентрации надо с простых упражнений.  
   Первые 2–3 недели упражнения на концентрацию энергии выполнять в спокойной обстановке, без внешних помех. Цель сосредоточения – отключить все внутренние мышцы и желания. Когда у вас уже будет наработан опыт, можете выполнять упражнения и в более шумной обстановке – на природе, в транспорте, на перемен ах между лекциями и т. д.  
   Для первоначальных практик выберите себе какой-нибудь простой объект, на котором можно сфокусировать внимание. Это может быть видимый предмет; символ, написанный черным цветом на белом листе бумаге, или же звук. Медитация на звуковой объект более сложна, чем визуальная, но с ее помощью вы быстрее научитесь сосредотачиваться.  
   Можно фокусировать внимание и на осязательных ощущениях – например, взять кусочек шершавой или гладкой ткани и, поглаживая ее, концентрироваться на ощущениях в пальцах.  
   Очень важно в упражнениях на сосредоточение поддерживать в себе определенный настрой. Сознание должно быть очищено от любых мыслей и эмоций. Разумеется, полностью избавиться от посторонних мыслеобразов невозможно. Но не следует задерживать на них внимание и давать им развитие. Пусть эти мыслеобразы проплывают мимо, не стоит привязываться к ним ассоциативно или эмоционально.  
  
   Вводное у пражнение  
   Примите удобное положение тела. Можно сидеть, можно лежать. Закройте глаза. Мысленно «пройдитесь» по телу, от мышц ступней к мышцам лица. Дышите ритмично, через нос. Если нос заложен, можно дышать через рот. Сосредоточьтесь на дыхании. Вслух или про себя считайте паузы между вдохами. Вдох-выдох – один. Вдох-выдох – два, и т. д. Сосчитайте до 60. Откройте глаза и снова мысленно пройдитесь по телу. Можете приступать к упражнениям на сосредоточение.  
  
   Упражнение 1  
   Это упражнение выполняется в положении лежа на спине. Руки вытянуты вдоль туловища, ладонями вниз. Закройте глаза. Дышите свободно, ритмично, естественно. Мысленно «прогуляйтесь» от пяток до затылка. Почувствуйте все точки соприкосновения тела с полом. Задерживайте внимание на каждой точке до тех пор, пока не почувствуете в этом месте тепло. Когда дойдете до затылка, идите в обратном направлении, только в этот раз ощущать вы должны все поверхности, соп рикасающиеся с воздухом. Держите внимание на каждом отделе, пока он не наполнятся теплом.  
   После этого обратите свое внимание внутрь тела. Какие ощущения у вас внутри ног, паховой области, живота, груди, горла, головы, рук? Зафиксируйте эти ощущения. В конце упражнения все ваше тело должно дышать теплом. Если вам холодно, остались холодными руки или ноги – упражнение выполнено неправильно, где-то есть зажим. Несколько раз глубоко вздохните, закиньте руки за голову, потянитесь и откройте глаза. Упражнение должно занимать не менее 10 минут.  
   Это очень хорошая практика не только для тренировки концентрации, но и для расслабления. Вы можете пользоваться ею и для того, чтобы лучше засыпать и высыпаться. Единственное условие – лежать надо не на подушке, а на абсолютно ровной, твердой поверхности. Лучше всего – на полу, покрытом тонким покрывалом.  
  
   Упражнение 2  
   Исходное положение – сидя на стуле, спина пр ямая. Протяните руку в уровень с плечом, ладонью вниз. Поверните голову в сторону руки и пристально смотрите на средний палец. Следите внимательно, чтобы в руке не было ни малейшего дрожания. Упражняйтесь так ежедневно с каждой рукой, начиная с какой-либо одной.  
  
   Медленно вращайте пальцами – один вокруг другого – от 50 до 100 раз, сосредоточив все внимание на этом действии. Затем положите руку на стол, сжав ее в кулак. Медленно отогните большой палец, направляя на это действие все ваше внимание, затем – указательный, потом средний – безымянный и, наконец, мизинец. После этого согните пальцы в кулак в таком же порядке: мизинец, безымянный, средний, указательный и большой. Затем повторите упражнение снова – в обратном порядке.  
  
   Упражнение 3  
   Сядьте в кресло. Ослабьте мускулы. Устремите взгляд в одну точку (напряжения не должно быть: нужно совершенно ослабить мышцы глаз, благодаря чему взгляд остановится). Дышите ритми чески, медленно и спокойно. Дыхание должно быть неглубоким, почти без колебания груди, ребер и живота. Сидите неподвижно, все тело должно как бы застыть.  
  
   Упражнение 4  
   Сосредоточение внимания при произвольных движениях: больших пальцев рук, указательных пальцев и при сжимании кисти. Исходное положение – стоя или сидя. Соедините руки так, чтобы пальцы одной руки вошли в промежутки пальцев другой. Направьте внимание на вкусовое ощущение, стараясь ничего не видеть, не слышать, не обонять, не осязать.  
  
   Упражнение 5  
   Концентрация на звуке. Возьмите маленькие карманные часы и положите их на столик около дивана. Лягте, примите удобное положение, расслабьтесь и закройте глаза. Начните прислушиваться к тиканью часов, стараясь ни о чем другом не думать, не воспринимать других впечатлений. Чтобы еще лучше сосредоточиться, можно считать удары часов до ста, подряд или через один удар.  
  
  Упражнение 6  
   Концентрация на ощущении. Приняв удобное положение, закройте глаза. Затем положите на голое тело какой-нибудь маленький предмет, например монету. Этот предмет будет производить легкое давление на кожу, что вызовет ощущение прикосновения к определенному пункту кожи. Направьте внимание на это ощущение. Меняйте положение предмета, перемещая его то на грудь, то на руку или на ногу и т. п.  
  
   Упражнение 7  
   Концентрация на вкусовых ощущениях. Чтобы сосредоточиваться на вкусовом ощущении, вам поначалу придется воспользоваться вспомогательными средствами: сахаром, солью, ломтиком лимона и т. п. Возьмите в рот кусочек сахара или ломтик лимона и сосредоточьтесь только на вкусе. Запомните его. В дальнейшем вы можете упражняться по памяти.  
  
   Упражнение 8  
   Концентрация на запахе. Возьмите салфетку и смочите ее одеколоном либо эфирным маслом. Положите ее на таком расстоянии , чтобы запах не был слишком резким и раздражающим. Закройте глаза и сосредоточьтесь полностью на обонятельных ощущениях. Постарайтесь «разложить» этот запах на несколько других, более простых.  
  
   Упражнение 9  
   Исходное положение – лежа на спине. Руки положите так, как вам удобно. Сосредоточьтесь мысленным взором на поверхности стоп. Представьте себе, что вас овевает теплый, мягкий ветер. Стопы наполняются теплом. Это тепло поднимается по голени к икрам, коленям, бедрам. Тепло наполняет паховую область, поясницу, живот. Тепло поднимается выше, в грудь, далее – в шею. Тепло заполняет ваши руки, тепло касается вашего лица. Ваши щеки, губы, нос, лоб наполнены теплом. Голова окутана теплом. На это должно уйти не менее 5 минут. Зафиксируйте это состояние, наслаждайтесь теплом. Теперь представьте себе, что ваша голова наполнена воздухом, что это не голова, а воздушный шар. Воздухом наполняется шея, руки, грудь, живот, поясница, паховая область, бед ра, колени, икры, лодыжки, стопы. Ваше тело – только тонкая оболочка, наполненная воздухом. Теперь представьте себе, что эта оболочка растворяется в воздухе. Воздух внутри вас сливается с воздухом снаружи. Вы растворены в воздухе, вы парите в пространстве. Почувствуйте, как вы изменчивы, как все ваше существо плывет вместе с воздушными массами. Если бы подул ветер, вы могли бы улететь!  
   Выходить из упражнения нужно в обратном порядке. Сначала сосредоточьтесь на поверхности стоп. Ощутите оболочку-кожу стоп, соприкасающуюся с воздухом. Далее «воссоздайте» все части тела снизу вверх, до макушки. Вы – снова оболочка, наполненная воздухом. Этот воздух постепенно сгущается и превращается в тепло жизни. Несколько раз глубоко и свободно вздохните.  
  
   Упражнение 10  
   Упражнение заключается в том, чтобы лечь на спину на гладкой жесткой поверхности (например, на полу) и подмечать те группы мышц, которые без нужды напрягаются. При это м для более ясного осознания своих внутренних ощущений можно определять словами места зажима и говорить себе: «Зажим в плече, в шее, в лопатке, в пояснице». Замеченные напряжения надо тотчас же ослаблять, одно за другим, ища при этом все новые и новые.  
  Бездействие с целью. Развитие наблюдательности    
   Как видите, даже при внешнем бездействии все упражнения на концентрацию и сохранение энергии преследуют определенную цель. Действительно, бездействовать без цели – невозможно. Поэтому для любого деятельного бездействия необходимо выбрать себе цель. Что может быть вашей целью? Вы можете рассматривать что-то или кого-то, или слушать, как звучит окружающее вас пространство. Будет замечательно, если вы станете записывать то, что услышали.  
  
   Студентам… мы предлагаем послушать и запомнить те звуки, которые прозвучали в комнате в течение определенного времени. По существу, в этом упражнении участвуют и те, кто на сцене , и те, кто в зрительном зале. Один из студентов рассказывает, какие звуки он услышал (например, скрипнул стул, упала тетрадь, кто-то вздохнул, закашлял, постучал карандашом, переменил позу, что-то сказал и т. п.). Остальные дополняют этот рассказ.  
   В этом и подобных упражнениях мы следим за тем, чтобы студенты слушали по-настоящему, а не делали вид, что слушают. Часто бывает, что все внимание студента поглощено поисками позы слушающего человека, а те звуки, которые он должен был услышать, ускользают от него. В таких случаях мы предлагаем студенту последить за собой в те моменты, когда он слушает в жизни, и обратить внимание на то, как мало энергии он на это затрачивает.  
   Другая группа студентов слушает звуки, которые доносятся с улицы, и рассказывает о том, что услышали. Затем они слушают, что делается в коридоре, на верхнем этаже и т. д. Если слушаем звуки улицы, то надо определить, какая прошла машина – грузовая или легковая, и т. п. Можно с есть на бульваре и понаблюдать за проходящими людьми, с тем чтобы потом рассказать, что интересного удалось в них заметить. Понаблюдать, как мать утешает плачущего ребенка, как сидит влюбленная пара, как юноша нетерпеливо ждет опаздывающую на свидание девушку, как идут люди с работы, как опаздывают, в театр, как ссорятся и мирятся, и многое, многое другое, что происходит на бульваре. Рассказать, что вы заметили, когда ехали из дома на урок.[6]  
  
   Упражнения на бездействие и концентрацию подводят вас к следующему важному этапу актерского тренинга – развитию наблюдательности и удержанию внимания на объекте. Упражнения этого раздела полностью посвящены этим двум целям. «Артист должен уметь наблюдать и впитывать “как губка”, – писал В. Н. Давыдов. – Такие упражнения – начало глубокого и увлекательного изучения жизни, которое должно быть важной частью творческого метода актера при создании художественного образа». [1]  
   Если вам когда-нибудь приход илось слышать хорошего рассказчика, вы безусловно замечали, что любая история в устах такого человека полна интересных деталей, но при этом каждая деталь рассказа не уводит от основного сюжета, а напротив – усиливает его, делает ярче и выпуклее.  
  
   Я познакомился сегодня с замечательным артистом, который говорит глазами, ртом, ушами, кончиком носа и пальцев, едва заметными движениями, поворотами.  
   Описывая наружность человека, форму предмета или рисуя пейзаж, он с изумительной наглядностью внешне изображает, что и как он внутренне видит. Например, описывая [домашнюю] обстановку своего, еще более, чем он сам, толстого приятеля, рассказчик словно сам превращается на наших глазах то в пузатый комод, то в большой шкаф или в приземистый стул. При этом он не копирует самих предметов, а передает тесноту.  
   Когда он стал якобы протискиваться вместе со своим толстым другом среди мнимой мебели, получилась превосходная картина двух м едведей в берлоге.  
   Чтоб изобразить эту сцену, ему не понадобилось даже вставать со своего стула. Сидя на нем, он лишь слегка покачивался, изгибаясь и подбирая свой толстый живот, и это уже давало иллюзию протискивания.  
   Во время другого рассказа о том, как кто-то выпрыгнул на ходу из трамвая и ударился о столб, мы, слушавшие, вскрикнули, как один человек, потому что говоривший заставил нас увидеть то страшное, что он описывал.[1]  
  
   Чтобы стать таким рассказчиком, необязательно быть артистом. «Есть люди, которые от природы обладают наблюдательностью, – писал К. С. Станиславский. – Они, помимо воли, подмечают и крепко запечатлевают в памяти все, что происходит вокруг. При этом они умеют выбирать из наблюдаемого наиболее важное, интересное, типичное и красочное. Слушая таких людей, видишь и понимаешь то, что ускользает от внимания людей малонаблюдательных, которые не умеют в жизни смотреть, видеть и образно говорить о восп ринятом». [3]  
   К сожалению, далеко не все обладают таким необходимым для артиста вниманием, находящим в жизни существенное и характерное.  
   Очень часто люди не умеют этого делать даже ради собственных элементарных интересов. Тем более они не умеют внимательно смотреть и слушать ради познания правды жизни, ради тонкого и бережного подхода к людям, ради правдивого, художественного творчества. Это дано только единицам из единиц. «Как много приходится страдать от зрелища человеческой слепоты, которая и добрых по природе людей делает иногда невинными мучителями ближних, и умных превращает в тупиц, не замечающих того, что творится перед их глазами». [3]  
   Люди не умеют различать по лицу, по взгляду, по тембру голоса, в каком состоянии находится их собеседник, не умеют активно смотреть и видеть сложную правду жизни, не умеют внимательно слушать и по-настоящему слышать. Если бы они умели это делать, творчество было бы бесконечно бога че, тоньше и глубже. Но нельзя вложить в человека того, что не дано ему природой, – можно лишь постараться развить и дополнить то, хотя бы и немногое, что у него есть.  
   В области внимания эта работа требует огромного труда, времени, желания и систематических упражнений.  
  
   Как же научить малонаблюдательных замечать и видеть то, что дает им природа и жизнь? Прежде всего, им надо объяснить, как смотреть и видеть, слушать и слышать не только плохое, но, главным образом, – прекрасное. Прекрасное возвышает душу, вызывает в ней самые лучшие чувствования, оставляющие неизгладимые, глубокие следы в эмоциональной и другой памяти. Прекраснее всего сама природа. В нее-то и вглядывайтесь как можно пристальнее. Для начала возьмите цветок, или лист, или паутину, или узоры мороза на стекле и т. д. Все это произведения искусства величайшей художницы природы. Постарайтесь определить словами то, что вам в них нравится. Это заставит внимание сильнее вникать в наблюдаемый объект, сознательнее относиться к нему при оценке, глубже вникать в его сущность. Не брезгайте и мрачными сторонами природы. И тут не забывайте, что среди отрицательных явлений скрыты положительные, что в самом уродливом есть и красивое, так точно, как и в красивом есть некрасивое. Но истинно прекрасное не боится безобразного. Нередко последнее только лучше оттеняет красивое.  
   Ищите то и другое, определяйте их словами, знайте и умейте видеть их. Без этого представление о прекрасном станет у вас однобоким, сладеньким, красивеньким, сентиментальным, а это опасно для искусства.  
   Потом обращайтесь к такому же исследованию произведений искусства – литературы, музыки, музейных предметов, красивых вещей и прочего, к исследованию всего, что попадается вам на глаза и что помогает вырабатывать хороший вкус и любовь к красивому.[1]  
  
   Упражнение 11  
   Для выполнения этой практики вам нужно будет отправиться в лес или ближайший сквер. Захватите с собой блокнот, ручку, а также мобильный телефон. С помощью таймера засеките пять минут, в течение которых вы будете выполнять данное упражнение. За это время вам нужно будет обнаружить вокруг себя 10 красивых и 10 безобразных вещей. Эти вещи могут отно ситься к визуальным, слуховым или осязательным ощущениям.  
   Свои наблюдения запишите в блокнот. Ту же самую практику повторяйте:  
   • на улице города или села;  
   • в музее, концертном зале;  
   • в собственной квартире;  
   • в общественных местах.  
   Следующий этап этого упражнения – научиться видеть красоту под маской уродства. Например, увидеть красивый узор гранитной кладки на заплеванной мостовой. Точно так же и в красоте можно находить безобразные вещи. Находясь в музее, подойдите к старинной картине настолько близко, чтобы черты изображения исчезли, и смотрите только на трещины в красочном слое, которыми испещрено полотно. Постояв немного, начинайте отходить все дальше и дальше, пока трещины не исчезнут совсем и останется только картина. Потом – ближе, но сохраняя целостный вид в сознании. Ваша конечная цель – добиться такого восприятия, чтобы даже на самом близком р асстоянии вы видели только изображение, а трещин не замечали совсем.  
   «Но, – предостерегает Станиславский, – не делайте это холодным глазом аналитика, с карандашом в руке. Подлинный артист горит тем, что происходит кругом, он увлекается жизнью, которая становится объектом его изучения и страсти, с жадностью захлебывается тем, что видит, старается запечатлеть получаемое им извне не как статистик, а как художник, не только в записной книжке, но и в сердце. Ведь то, что он добывает, – не простой, а живой, трепещущий творческий материал. Словом, нельзя в искусстве работать холодным способом. Нам необходим известный градус внутреннего нагрева, нам необходимо чувственное внимание. Это относится и к процессу искания материала для творчества. Так, например, когда скульптор ищет и рассматривает куски мрамора, чтоб создать из него Венеру, его это волнует. В том или другом оттенке камня, в той или другой его жилке он предчувствует и ощущает тело будущего создания. И у нас, ар тистов сцены, в основе всякого процесса добывания творческого материала заложено увлечение. Это, конечно, не исключает огромной работы разума. Но разве нельзя мыслить не холодно, а горячо? Нередко случай помогает в жизни естественному и сильному возбуждению внимания; тогда даже рассеянный человек становится наблюдательным. Вот, например, я расскажу вам эпизод из моей жизни.  
   Я был по делу у одного моего любимого знаменитого писателя. Когда меня ввели в его кабинет, я сразу остолбенел от изумления: письменный стол был завален рукописями, бумагами, книгами, свидетельствовавшими о недавней творческой работе поэта, а рядом со столом – большой турецкий барабан, литавры, огромный тромбон и оркестровые пульты, которые не уместились в соседней гостиной. Они влезли в кабинет через огромную широко раздвинутую двухстворчатую дверь. В соседней комнате царил хаос: мебель была в беспорядке сдвинута к стене, а освободившаяся площадь сплошь заставлена пультами.  
  “Неужели же поэт творит здесь, в этой обстановке, под звуки барабана, литавр, тромбона?” – подумал я. Это ли не неожиданное открытие, которое привлекло бы к себе внимание даже самого ненаблюдательного человека и заставило бы его сделать все, чтобы понять и объяснить загадку. Неудивительно, что и мое внимание напряглось и заработало со всей энергией.  
   О, если бы артисты так же сильно заинтересовались жизнью пьесы и ролей, как я тогда заинтересовался тем, что делалось в доме моего любимца! Если бы они с такой же наблюдательностью всегда вникали в то, что происходит вокруг них, в реальной жизни! Как бы мы были богаты творческим материалом! При таких условиях процесс искания совершался бы так, как это полагается подлинному артисту.  
   Однако не следует забывать, что наблюдать не трудно, когда окружающая нас действительность сама приковывает к себе наше внимание и заинтересовывает нас. Тогда все совершается само собой, естественным путем. Но как бы ть, когда ничто не зажигает любопытства, не волнует, не толкает к расспросам, к догадкам, к исследованию того, что видим?  
   Вот, например, представьте себе, что я попал в квартиру знаменитого писателя не в день оркестровой репетиции, а в обыкновенное время, когда пульты вынесены и вся мебель стоит по местам. Я увидел бы в квартире любимого писателя самую обыкновенную, почти мещанскую обстановку, которая на первый взгляд ничего не говорила бы моему чувству, никак не характеризовала бы жизни знаменитого обитателя квартиры, ничем не дразнила бы внимания, любопытства и воображения, не толкала бы на расспросы, догадки, наблюдения или исследования.  
   В этом случае необходима была бы или совершенно исключительная природная наблюдательность, острота внимания, помогающие замечать типичные, почти неуловимые черты и намеки жизни людей, или же нужны были бы техническая подстежка, толчок, подсобный прием, способствующий возбуждению дремлющего внимания.  
  Но исключительные природные данные зависят не от нас. Что же касается технического приема, то его надо сначала найти, узнать, научиться владеть им. Пока берите то, что уже испытано на практике и хорошо известно вам. Я говорю о подталкивании воображения, которое помогало вам в свое время возбуждать его, когда оно бездействовало. Этот прием разбудит внимание, выведет вас из состояния холодного наблюдателя чужой жизни и поднимет градус вашего творческого нагрева.  
   Как и прежде, задайте себе вопросы и честно, искренне ответьте на них: кто, что, когда, где, почему, для чего происходит то, что вы наблюдаете? Определяйте словами то, что вы находите красивым, типичным в квартире, в комнате, в вещах, которые интересуют вас, что больше всего характеризует их владельцев. Определяйте назначение комнаты, предмета. Спрашивайте себя и отвечайте: почему так, а не иначе расставлена мебель, те или другие вещи и на какие привычки их владельцев они намекают. Вот, напри мер, применяясь к только что приведенному мною случаю посещения любимого писателя, спросите себя: “Почему смычок, турецкий шарф и бубен валяются на диване? Кто занимается здесь танцами и музыкой? Сам хозяин или еще кто-то?” Чтоб ответить на вопрос, вам придется искать этого неизвестного “кого-то”. Как его найти? С помощью расспросов, расследований, догадок? По валяющейся на полу женской шляпе можно предположить в квартире присутствие женщины. Это подтверждают и портреты на письменном столе и в рамках, сложенных в углу и не повешенных еще на стены после недавнего въезда в квартиру. Постарайтесь также обследовать альбомы, валяющиеся на столах. Вы найдете всюду много фотографий одной и той же женщины, на одних снимках – красавицы, на других – пикантно некрасивой, но всегда оригинальной. Это откроет вам тайну, чьими капризами направляется жизнь дома, кто занимается здесь живописью, танцами и кто дирижирует оркестром. Многое доскажут вам догадки воображения, расспросы, слухи, которые создаю тся вокруг имени знаменитого человека. Вы узнаете из них, что известный писатель влюблен в ту самую женщину, с которой он пишет всех героинь своих пьес, романов и повестей. Может быть, вас испугает, что эти догадки и вымыслы от себя, которые вам волей-неволей придется допустить, исказят собранный вами из жизни материал?  
   Не бойтесь! Нередко собственные дополнения (если им поверишь) лишь обостряют его.  
   В подтверждение этой мысли я приведу вам такой случай: как-то раз, наблюдая на бульваре прохожих, я увидел огромную, толстую старуху, катившую маленькую детскую колясочку, в которой вместо ребенка находилась клетка с чижиком. Вероятнее всего, что проходившая мимо меня женщина просто поместила в колясочку свою ношу, чтобы не таскать ее в руках. Но мне захотелось иначе увидеть действительность, и я решил, что старуха схоронила всех своих детей и внучат, что на всем свете у нее осталось одно-единственное любимое живое существо – чижик в клетке, вот она и катает его по бульвару, как еще недавно катала здесь же любимого последнего внука. Такое толкование острее, сценичнее, чем сама действительность. Почему же мне не запечатлеть в памяти мои наблюдения именно в таком виде? Ведь я же не статистик, которому нужна точность собираемых сведений, я артист, которому важны творческие эмоции.  
   Описанная картина из жизни, окрашенная собственным воображением, живет в моей памяти по настоящее время и просится на подмостки сцены.  
   После того как вы научитесь приглядываться к окружающей вас жизни и искать в ней творческий материал, вам надо обратиться к изучению наиболее нам нужного материала, на котором главным образом основано наше творчество. Я говорю о тех эмоциях, которые мы получаем от личного, непосредственного общения – из души в душу – с живыми объектами, то есть с людьми». [1]  
  
   Упражнение 12  
   Находясь в незнакомой обстановке, постарайтесь представить по присутствующим там вещам, чем занимаются люди, которые живут и работают здесь? Каков их возраст, образование, характеры, увлечения? Дополните эту обстановку с помощью вымысла. Что, если хозяева были бы музыкантами, художниками, исследователями Арктики, космонавтами, хиппи? Как бы изменилась обстановка, какие, по вашему мнению, вещи должны были появиться здесь, а какие – исчезнуть?  
  
   Упражнение 13  
   Наблюдая за чем или за кем-либо, остановитесь на мгновение и понаблюдайте за собой. Это очень интересная практика. Вы обнаружите, что для наблюдения вы приняли особую позу, которая на подсознательном уровне соответствует цели вашего занятия. Проанализируйте эту позу, ответьте себе на вопрос – почему именно это положение тела наиболее удобно для наблюдения? Вы заметите, что для слуховых, визуальных или осязательных наблюдений вам нужны разные позы. Ведь никто не будет сидеть, положив ноги на стол, слушая музыку Моцарта. Но та же позиция может бы ть вполне органична при прослушивании, например, блюзов. Всякое слушание, смотрение и осязание требует своей позы, своего положения тела в пространстве. Запишите свои наблюдения.  
   Не забывайте наблюдать за собой. Фиксируйте эти моменты внутренней остановки. Если вам не удается вспомнить об этом, поставьте дополнительный таймер, чтобы через определенное время в рамках упражнения сигнал напоминал вам о том, чтобы вы остановили основную практику и обратили внимание на себя.  
  
   Упражнение 14  
   Найдите круги и овалы  
   Это упражнение можно выполнять в любое время в любом месте. Оглядитесь вокруг и найдите предметы, содержащие круги и овалы. Настройте свое внимание таким образом, чтобы видеть только круги и овалы. Скоро вы поймете, что круги и овалы заполонили пространство. Вы видите только их.  
   Точно так же можете концентрироваться на квадратных предметах, на острых углах и т. д. Подобным образом ищите другие фигуры, подмечайте цвета, звуки.  
  
   Упражнение 15  
   Остановите мгновение  
   Выполняйте это упражнение в любом месте, в любое время. Вам понадобится для этого пять секунд. Представьте, что ваше сознание – это фотоаппарат. «Нажмите на спуск» и запечатлейте в памяти окружающую картинку. Представьте, как это будет выглядеть на фотографии: пешеход застыл на полдороге, дерево навечно наклонилось под порывом ветра, птица замерла в небе и т. д. За день сделайте несколько таких «кадров», а вечером просмотрите их. Чем чаще вы будете выполнять это упражнение, тем лучше будет качество вашей мысленной «фотографии».  
   Упражнение великолепно развивает зрительную память.  
  
   Упражнение 16  
   Рисуйте портреты  
   Когда вы находитесь в людном месте – в общественном транспорте или в фойе театра перед спектаклем – рисуйте портреты людей. Но не с помощью кисти или карандаша, а с помощью воображения. Выберите лицо и вообразите, как вы бы нарисовали его. Если получится, представьте сразу готовую картину. Если нет, воображайте процесс: вы делаете набросок, или даже ряд набросков, затем приступаете к подмалевку, добавляете цвета, кладете завершающие мазки. Можете представлять себе этих людей в разных образах: например, мужчину с бородой вы бы нарисовали в образе Иоанна Грозного, а девушку с косой – в образе Царевны-Лебеди.  
  Практикум наблюдательности, предложенный американским психологом Джоном Уильямом Аткинсоном    
   Упражнение 17  
   Одно из наиболее простых, но лучших упражнений для развития наблюдательности состоит в умении «видеть» обыденные вещи. Может быть, это и покажется легким, но попробуйте, и вы убедитесь в обратном.  
   Поставьте перед собой какую-нибудь самую обыкновенную вещь (лучше яркого цвета, потому что таковой легче запомнит ь). Положим, что это будет книга, яблоко или чернильница. Смотрите спокойно на нее в продолжение некоторого времени, но внимательно и разумно, стараясь запечатлеть ее в своей памяти.  
   Затем закройте глаза и попытайтесь припомнить эту вещь с максимальной точностью. Постарайтесь припомнить ее размер, подробности и запечатлейте все это в своем мозгу. Затем откройте глаза, взгляните еще раз на вещь и посмотрите, чего еще не хватает вашему умственному образу.  
   Внимательно отметьте эти опущенные подробности, потом снова закройте глаза и постарайтесь усовершенствовать изображение; снова смотрите на вещь и продолжайте таким образом до тех пор, пока вам не удастся составить вполне ясный умственный образ данной вещи во всех подробностях. Небольшая практика даст вам удивительный навык в подобных упражнениях: она вознаградит вас вполне за труд и подготовит к дальнейшей работе.  
  
   Упражнение 18  
   Вполне овладев пре дыдущим упражнением, возьмите один из изученных вами предметов и постарайтесь нарисовать его форму и детали. Не страшитесь тем, что вы не художник; мы хотим лишь развить вашу наблюдательность и способность запоминать увиденное вами.  
   Для первого раза задайте себе что-нибудь легкое, и вы вряд ли разочаруетесь. Успешность ваших рисунков будет зависеть не от художественного дарования, но от подробностей, которые вы запомнили и нанесли на бумагу. Через короткое время вы будете способны взглянуть на вещь только раз, а затем сделать набросок со всеми главными деталями.  
   Конечно, для вас понятно, что вам должен служить моделью не самый предмет, но его «умственное» изображение. Заметив все подробности предмета, взгляните на него вторично и посмотрите, не забыли ли что-нибудь; словом, поступайте как в первом упражнении. В обоих упражнениях почаще меняйте предмет наблюдения, потому что это способствует успеху и даст отдых уму.  
  
   У пражнение 19  
   Начинайте с рассмотрения деталей, а не с запоминания общего вида предмета. Говорят, что разумное наблюдение – наиболее трудное искусство. Не старайтесь «воспринять» весь предмет целиком с первого взгляда. Это дело последующих опытов, по достижении вами уже некоторого прогресса. Воспринимайте отдельные подробности предмета, запечатлевайте их в своем уме, затем приступайте к следующим подробностям и т. д.  
   Например, возьмите лицо. Нет ничего досаднее, как забывать лица встречаемых нами людей. Многие обязаны своей неудачей лишь недостатку наблюдательности в этом направлении.  
   Ошибка многих из нас заключается в том, что мы пытались запомнить лицо в целом, но не в деталях. Начните упражняться на ваших знакомых, затем переходите на посторонних, и в скором времени вы удивитесь легкости, с которой запоминаете подробности в наружности других.  
   Внимательно рассмотрите нос, глаза, рот, подбородок, цв ет волос, общую форму головы и т. д. Вы увидите, что вам легко будет припомнить нос у одного, глаза у другого, подбородок у третьего и т. д.  
   Однако еще до этого сядьте и попробуйте описать наружность кого-либо из ваших самых близких знакомых. Вы будете удивлены неясностью вашего представления. Вы ни разу хорошенько подробно не всматривались в них. Если это так, как можете вы надеяться припомнить посторонние лица? Начните с рассмотрения каждого встречного и со старательного изучения внешности, а затем берите карандаш и постарайтесь на словах описать наружность. Это упражнение очень интересно, и с первых же шагов вы заметите быстрое улучшение.  
   Подобным же упражнением является детальное наблюдение зданий. Сначала постарайтесь описать какое-нибудь здание, мимо которого вы ходите ежедневно. Вы сможете составить себе отдаленное понятие о его общем виде, форме, цвете и т. п. Но что касается числа окон в каждом этаже, местонахождения и размера дверей , формы крыши, ворот, труб, карнизов, украшений и т. д., то вы увидите, что не в состоянии дать себе в этом ясного отчета.  
   Вам будет казаться, что вы никогда в действительности не видели дома, не так ли? Вы просто смотрели на него. Начните же, приглядываясь к находящемуся на вашем пути зданию, воспроизводить позднее мысленно его подробности и посмотрите, многое ли вы запомнили.  
   На следующий день займитесь этим же зданием и рассмотрите новые детали (а их будет немало). Продолжайте таким образом, пока в вас не составится понятие о здании. Это очень ценный способ для развития наблюдательности.  
  
   Упражнение 20  
   Положите на стол по крайней мере семь предметов и накройте их платком. Снимите платок, сосчитайте до десяти, затем, опять закрыв вещи, попросите участвующих в этой игре как можно полнее описать на бумаге увиденные предметы.  
   Присутствующих можно подводить к столу поодиночке и давать им записывать впечатления в другом конце комнаты. Со временем число лежащих на столе предметов может быть доведено до пятнадцати.  
   Удивительно, какого искусства в наблюдении достигают таким образом некоторые лица. Подобные упражнения очень обычны в Индии, где таким образом практикуются йоги. Развитые этим методом способности обостряют наблюдательность настолько, что вы без труда будете видеть много такого, чего другие не заметят, и тем получите значительную подмогу в делах.  
   К этому разряду упражнений можно отнести и упражнение Удэна, проходившего мимо витрин, а затем припоминавшего выставленные предметы. Эти упражнения разнообразят вашу работу и будут способствовать развитию наблюдательности и сосредоточения в то время, как наблюдатель бывает окружен посторонними звуками и сценами.  
  
   Упражнение 21  
   Я видел в деревне игру, которая является прекрасным средством для развития наблюдательности. Она несколько отличается от указанных выше упражнений в том смысле, что предметы меняются, и надо быстро сосредоточить на них внимание, чтобы получить ясное впечатление.  
   Дело вот в чем: кто-нибудь должен встать за ширму или занавес и на одну секунду показать оттуда какой-нибудь предмет стоящим по другую сторону. Развившие способность быстро схватывать, смогут описать предмет удивительно ясно и подробно. Можно одновременно показывать несколько вещей после того, как упражняющиеся достаточно напрактиковались.  
  
   Упражнение 22  
   Упражняющемуся показывают кость домино и просят его назвать число очков сразу, не считая. Потом кладут две кости и т. д. После небольшой практики всякий сможет мгновенно назвать общее число очков. Более легкая разновидность этого упражнения состоит в том, что быстро проводят перед глазами упражняющегося карту и просят его сказать ее масть и название. Сначала следует действовать медленно, увеличивая ск орость постепенно, до тех пор пока для упражняющегося достаточно будет бросить беглый взгляд на карту.  
  
   Упражнение 23  
   Многие лица могут схватывать содержание статьи с одного взгляда. Занятые люди, по необходимости просматривающие газеты, обладают такой способностью. Журналисты часто бывают способны схватить смысл статьи, лишь взглянув на последнюю строчку. Рецензенты также обладают этой способностью.  
   Все дело в практике. Начните с прочтения одним взглядом нескольких слов, затем целых фраз, отрывков и т. п. При развитии психических способностей следует поступать, как поступают при развитии мускулов – сначала развиваем один мускул, затем доходим последовательно до целой группы мускулов.  
  
   Упражнение 24  
   Очень полезно составлять в уме описание комнаты и ее обстановки. Многие женщины делают это без всяких предварительных упражнений. Наблюдательность мужчин в этом направлении не велика и они нуждаются в развитии ее. Многие женщины, по-видимому, «видят» всякую интересующую их вещь и многие из них никогда не забывают увиденного.  
   Войдите в комнату и произведите быстрый осмотр ее обстановки, стараясь заполучить хорошую «мысленную фотографию» наибольшего числа предметов, размер комнаты, высоту, цвет обоев, число окон и дверей, стульев, столов, ковров, картин и пр.  
   Затем уйдите из комнаты и, записав виденное, сравните запись с оригиналом. Повторяйте, пока не добьетесь совершенного результата. С такой практикой вы в состоянии будете точно описать любое посещаемое вами место, не затрудняясь нисколько, потому что ваша способность наблюдать автоматически заносит впечатления, будучи подвергнута вышеуказанной тренировке.  
  
   Упражнение 25  
   Вечером следует сделать обзор ваших дневных занятий и постараться припомнить и записать вещи и лица, с которыми вы встречались и которые вы видели. Вы удивитесь незначительности того, что вы можете припомнить сначала, и количеству того, что будете помнить после небольшой практики. Это не только искусство припоминать, но и искусство наблюдать. Ваша подсознательная область мышления поймет необходимость ясно замечать предметы и ставить их на должное место.  
   Поставьте перед собой какую-нибудь из ваших любимых вещей, лучше всего яркого цвета, так как детали их воспринимаются легче. Допустим, это памятный альбом. Смотрите на предмет несколько минут внимательно, спокойно. Затем закройте глаза и попытайтесь, насколько можете, вспомнить данный предмет в деталях. Попробуйте припомнить его очертания и отдельные части, держите их в вашем уме. Затем откройте глаза, бросьте второй взгляд на предмет и определите, какие подробности вы позабыли в вашем умственном образе. Старательно заметьте пункты, снова закройте глаза и постарайтесь вспомнить их. Далее откройте глаза и опять отметьте подробности, которые остались незамеченны ми. Повторяйте это до тех пор, пока не будете в состоянии в точности воспроизвести данную вещь.  
   Когда вы на тренируетесь, то вы можете попробовать по памяти зарисовывать те предметы, с которыми вы работаете.  
   Это упражнение разовьет вашу наблюдательность и способность припоминания. В короткое время вы будете в состоянии, посмотрев хорошенько на вещь, набросать ее грубый схематичный рисунок заключающий все главные черты и детали. [1]  
  
   Следующие несколько упражнений основаны на практиках, которые используются в армии при обучении разведчиков. Мы предлагаем вам повторять этот практикум не только в сельской местности, но и на городских улицах.  
  
   Упражнение 26  
   По пути следования на военные учения начинающим разведчикам дают короткие задания на быстроту зрительного восприятия местных предметов и на запоминание их. Выезжая куда-то за город, вы также можете выполнять эти задания.  
   Например, при прохождении мимо деревни задавайте себе такие вопросы:  
   Сколько в деревне домов?  
   Какие пристройки имеются около самого высокого дома, сколько в нем этажей, окон?  
   Сколько домов находится справа от дороги?  
   Какая крыша у крайнего дома?  
   Какие дороги отходят от деревни и куда?  
   С крыши какого дома возможен наилучший обзор?  
   Какая цифра обозначена на километровом столбе, что стоит на шоссе у восточной окраины селения?  
  
   Эти вопросы задают разведчикам после того, как они минуют деревню, но до того, как она скроется из виду. Таким образом, командиры на глядно проверяют: в чем разведчики ошиблись и чего они не заметили. Этот прием повторяется несколько раз при прохождении мимо других строений или групп домов.  
  
   Упражнение 27  
   При прохождении определенного расстояния (сто, двести, пятьсот метров, километр) останавливайтесь и спрашивайте себя: что вы заметили по пути? Вам нужно назвать местные предметы и описать запомнившиеся явления. Чтобы помочь себе вспомнить, отвечайте на следующие вопросы:  
   Сколько человек встретилось нам по пути?  
   Сколько автомашин нам встретилось и сколько обогнало нас (легковых, грузовых)?  
   Характер груза на машинах?  
   В каком месте встретилась нам группа строительных рабочих и сколько их было? Как они были одеты и что несли?  
   На каких километрах отходят в стороны от шоссе грунтовые дороги и куда они идут?  
   В каком месте вы переходили реку, како ва длина моста и сколько у него опор?  
  Развитие интуиции. Разгадывание мыслей и поступков людей – живых и вымышленных    
   Зачем в рамках тренинга телесной свободы мы занимаемся развитием наблюдательности? Не только для того, чтобы научиться концентрации и сохранению энергии. Свобода и уверенность артиста на сцене во многом зависит от того, насколько хорошо он знает внутренний мир своего персонажа, его подсознательные устремления и желания. Чтобы проникнуть во внутренний мир вымышленного персонажа, надо научиться видеть внутренний мир реальных людей. Это достигается с помощью тренинга наблюдения.  
  
   Но бывает так, что внутренняя жизнь наблюдаемого человека не поддается нашему сознанию, а доступна лишь интуиции. В этом случае приходится проникать в глубокие тайники чужих душ и там искать материал для творчества с помощью, так сказать, щупальцев собственного чувства.  
   В этом процессе мы имеем д ело с самым тончайшим вниманием и наблюдательностью подсознательного происхождения. Обычное наше внимание недостаточно проникновенно для совершения процесса искания материала в чужих, живых человеческих душах.  
   Если бы я стал уверять вас в том, что наша актерская психотехника достаточно разработана для такого процесса, я сказал бы неправду, и такой обман не принес бы практической пользы делу.  
   В этом сложнейшем процессе искания тончайшего эмоционального творческого материала, не поддающегося нашему сознанию, нам остается положиться лишь на свою житейскую мудрость, на человеческий опыт, на чуткость, на интуицию. Будем ждать, чтобы наука помогла нам найти практически приемлемые подходы к чужой душе; будем учиться разбираться в логике, в последовательности ее чувств, в психологии, в характерологии. Быть может, это поможет нам выработать приемы искания подсознательного творческого материала не только во внешней жизни, нас окружающей, но и во внутре нней жизни людей.[1]  
  
   Упражнение 28  
   Понаблюдайте за людьми на улице и постарайтесь по выражению лица, позе, жестам угадать состояние, в котором они находятся. Представьте, как изменился бы внешний вид человека, если бы с ним случилась нечаянная радость или же его постигла внезапная беда.  
  
   Эмоциональный материал особенно ценен потому, что из него складывается «жизнь человеческого духа роли» – создание, которое является основной целью нашего искусства. Добыча этого материала трудна потому, что он невидим, неуловим, неопределенен и лишь внутренне ощутим.  
   Правда, многие невидимые, душевные переживания отражаются в мимике, в глазах, в голосе, в речи, в движениях и во всем нашем физическом аппарате. Это облегчает задачу наблюдателя, но и при таких условиях не легко понять человеческую сущность, потому что люди редко распахивают и показывают свою душу такой, какова она на самом деле. В большинстве сл учае они прячут свои переживания, и тогда внешняя личина обманывает, не помогает наблюдателю, и ему становится еще труднее угадывать скрываемое чувство.  
   Наша психотехника не выработала еще приемов для облегчения выполнения всех описанных процессов, поэтому мне остается лишь ограничиться несколькими практическими советами, которые в иных случаях окажут некоторую помощь. Мои советы не новы и заключаются в следующем: когда внутренний мир наблюдаемого вами человека вскрывается через его поступки, мысли, порывы, под влиянием предлагаемых жизнью обстоятельств, – следите внимательно за этими поступками и изучайте обстоятельства, сопоставляйте те и другие, спрашивайте себя: «Почему человек поступил так или иначе, что у него было в мыслях?» Выводите из всего этого соответствующее заключение, определяйте ваше отношение к наблюдаемому объекту и с помощью всей этой работы старайтесь понять склад его души.  
   Когда после длительного, проникновенного наблюден ия и исследования это удается, тогда артист получает хороший творческий материал.[1]  
  
   Упражнение 29  
   Общаясь с людьми, как хорошо знакомыми, так и встреченными в первый раз, анализируйте их поступки, стараясь предугадать, что они сделают в следующую минуту. Наблюдайте за их мимикой, выражением глаз, жестами, положением тела в пространстве. Свои наблюдения записывайте, а догадки сверяйте с тем, что будет происходить с этими людьми дальше.  
   Интуитивно старайтесь проникнуть в человека, наблюдая за его действиями и словами. Поведение человека даст вам нужные подсказки. Как писал известный режиссер и театральный педагог П. М. Ершов в книге «Технология актерского искусства», «общеобязательность движений, необходимых для приспособления к определенным субъективным целям определенных объектов, делает действие понятным. Если человек в жаркий летний день на берегу реки, в подходящем для купания месте, стал раздеваться, то окружающ ие поймут, что он хочет купаться, еще до того, как он полезет в воду. Если человек, находясь в магазине, достает бумажник и направляется к кассе, то ясно, что он хочет что-то купить. Явления эти изучаются специальной наукой и имеют свою теорию – “теорию информации”». [5]  
   Как уже было отмечено, в одних и тех же внешних условиях разные люди, подчиняясь своим индивидуальным, субъективным интересам, совершают разные действия; но уже раз данный человек выбрал данную цель – он вынужден совершать те движения, каких требует в данных условиях именно эта цель.  
   Сидя в гостях за столом, один предпочитает беседовать с соседкой, другой – есть; один предпочитает есть одно, другой – другое; но раз первый избрал беседу – он вынужден слушать, отвечать на вопросы и формулировать свои мысли; раз второй предпочел еду – он вынужден, в зависимости от избранного блюда, пользоваться ножом, вилкой или рюмкой, графином и т. д.  
  
   Упражнение 30<  
>    Находясь в гостях, на дружеской вечеринке, или в кафе, наблюдайте за тем, кто как ест: как пользуется столовыми приборами, какие позы принимает, каковы его кулинарные предпочтения, нравится ли ему еда, доволен ли он этой компанией, соответствует ли то, что он говорит, выражению его лица и глаз.  
  
   Угадывание по движениям их цели – определение действия – есть результат сопоставления, во-первых, движений с условиями, в которых они совершаются и, во-вторых, – того и другого вместе с данными своего собственного опыта в действовании и в наблюдении действий других людей. Угадывающий знает по собственному опыту, что происходит в его сознании, когда он в таких или подобных условиях совершает такие-то движения; он видит, что такие же движения совершает и наблюдаемый. Отсюда вывод: в сознании наблюдаемого происходит то-то и то-то. Или угадывающий знает, что если бы он стремился в данных условиях к такой-то цели, то он делал бы то-то; коль скоро наблюдае мый делает как раз это, значит, он стремится к этой именно цели. Поэтому всякий человек, в той или иной степени, «на свой аршин» определяет действия другого человека. [6]  
  
   Тем не менее, надо учитывать что «понятность» действия, возможность по движениям определять их цель, относительна. Ближайшую цель данных движений определить легче, более отдаленную – труднее; первая может быть совершенно очевидна, как бесспорный факт; о последующих можно высказать лишь более или менее вероятные предположения. Так, в нашем примере: когда летом на берегу реки человек стал расшнуровывать ботинки, он обнаружил очевидное желание их снять; когда он стал снимать с себя одежду – он обнаружил желание раздеться; но предположение, что он хочет купаться может быть и ошибочным – он может хотеть не купаться, а, скажем, перейти реку вброд или принять солнечную ванную и т. д.  
  
   Упражнение 31  
   На автостанции, железнодорожном вокзале или в аэропорту наблюдайте за людьми и постарайтесь определить, уезжают они, встречают кого-то, работают там или же преследуют какие-то иные цели. Запишите свои наблюдения.

### Обретение телесной свободы. Освобождение от зажимов

   После того как вы в достаточной мере овладеете навыками концентрации и наблюдения, можете приступать к работе над телом. Процесс освобождения мышц – один из самых важных моментов артистической работы.  
   «Вы не можете себе представить, учил К. С. Станиславский, каким злом для творческого процесса являются мышечная судорога и телесные зажимы. Когда они создаются в голосовом органе, люди с прекрасным от рождения звуком начинают сипеть, хрипеть или доходят до потери способности говорить. Когда зажим утверждается в ногах, актер ходит, точно паралитик; когда зажим в руках – руки коченеют, превращаются в палки и поднимаются, точно шлагбаумы. Такие же зажимы, со всеми их последствиями, бывают в спинном хребте , в шее, в плечах. Они в каждом случае по-своему уродуют артиста и мешают ему играть. Но хуже всего, когда зажим утверждается в лице и искривляет его, парализует или заставляет каменеть мимику. Тогда глаза выпучиваются, судорога мышц придает неприятное выражение лицу, не соответствующее тому чувству, какое переживает артист. Зажим может появиться в диафрагме и в других мышцах, участвующих в процессе дыхания, нарушить правильность этого процесса и вызвать одышку. Все эти условия не могут не отзываться вредно на переживании, на внешнем воплощении этого переживания и на общем самочувствии артиста». [1]  
   Чтобы помочь ученикам убедиться, что физическое напряжение действительно парализует всю деятельность человека, его активность, а напряжение мышц связывает психическую жизнь, Торцов в «Работе актера над собой» предлагал им проделать один опыт.  
  
   «Вон там, на сцене, стоит рояль, попробуйте поднять его». Ученики с сильным физическим напряжением поо чередно приподнимали угол тяжелого рояля.  
   «Помножьте скорее, пока держите рояль, 37 на 9! – приказывал Торцов ученику. – Не можете? Ну так вспомните все магазины по нашей улице, начиная с угла переулка. И этого не можете? Ну пропойте каватину из «Фауста». Не выходит? Попробуйте ощутить вкус солянки с почками или вспомните ощущение при прикосновении к шелковому плюшу или запах гари».  
   Для того чтобы исполнить задания Торцова, ученик опустил угол рояля, который с великим напряжением держал на весу, и, передохнув на мгновение, вспомнил все вопросы, осознал их и стал поочередно на них отвечать, вызывая в себе те ощущения, какие от него требовались.  
   «Таким образом, – подвел итог Торцов, – чтобы ответить на мои вопросы, вам понадобилось опустить тяжелый рояль, ослабить мышцы и только после этого отдаться воспоминаниям.  
   Не показывает ли это, что мускульное напряжение мешает внутренней работе, и тем более пе реживанию. Пока существует физическое напряжение, не может быть речи о правильном, тонком чувствовании и о нормальной душевной жизни роли. Поэтому прежде чем начать творить, надо привести в порядок мышцы, чтобы они не сковывали свободы действия. Если же этого не сделать, то мы дойдем на сцене до того, о чем рассказывается в книге “Моя жизнь в искусстве”. Там говорится, как артист от напряжения сжимал кулаки и вонзал ногти в ладони или стискивал пальцы ног и давил их всей тяжестью тела».[1]  
  
   Упражнение 32  
   Мы предлагаем вам повторить описанный эксперимент. Выполняя это упражнение, вы будете принимать позы, в которых тело будет максимально напряжено. В состоянии напряжения постарайтесь ответить на предложенные вопросы.  
   Исходное положение – ноги на ширине плеч, колени чуть вывернуты наружу и слегка согнуты. Наклонитесь вперед и коснитесь руками пола, но не опирайтесь на них. Зафиксируйте эту позу и оставайтесь в ней в теч ение нескольких минут. В этом состоянии вам нужно будет отвечать на вопросы и вызывать в себе нужные чувства и воспоминания.  
   В каком году вы родились?  
   Каково ваше первое детское воспоминание или впечатление?  
   Когда вы в первый раз поцеловались? Вспомните свои чувства в момент первого поцелуя.  
   Вы когда-нибудь лежали в больнице? Вспомните, как это было.  
   Когда вы впервые попробовали алкоголь, сигареты? Что вас подтолкнуло к этому?  
   Вспомните вкус молока, клубники, острого перца, запах дыни, шум прибоя, ощущение холода.  
   Вспомните волнение перед первым выходом на сцену.  
   В вашей жизни были случаи, когда ваш близкий был в опасном состоянии? Вспомните свои переживания.  
   Умножьте 17 на 35, а затем разделите полученную сумму на 12.  
   Вспомните свои любимые стихи и продекламируйте их.< br>    Напойте свою любимую мелодию.  
  Мышечная свобода и творческое самочувствие    
   От того, как чувствует себя артист на сцене, зависит качество его игры. Если его движения неестественны, наиграны, неорганичны, интонации искусственны – мы говорим, что актер играет плохо. Если же напротив, все его слова и движения свободны, естественны и органичны, зритель даже не задумается о том, что на сцене – актер. Мы видим живого человека в определенных обстоятельствах. Но это не два типа актеров, а два вида сценического самочувствия. К. С. Станиславский называет первое, зажатое и наигранное – актерским самочувствием, а второе, свободное и естественное – творческим самочувствием. Обычное актерское самочувствие – это то состояние человека на сцене, при котором он обязан внешне показывать то, чего не чувствует внутри. «Это тот актерский вывих, при котором душа живет своими обыденными, каждодневными, будничными побуждениями, заботам и о семье, о насущном хлебе, о мелких обидах, об удачах или неудачах, а тело в это время обязано выражать самые возвышенные порывы героических чувств и страстей, сверхсознательной духовной жизни!» [2]  
   В противоположность актерскому самочувствию, состояние, когда актер не играет, а живет в рамках своего образа, называется творческим самочувствием. «К гениям на сцене почти всегда само собой приходит творческое самочувствие, притом в высочайшей степени и полноте, – писал К. С. Станиславский. – Менее даровитые люди получают его реже, так сказать, по воскресным дням. Еще менее талантливые – еще реже, так сказать, по двунадесятым праздникам. Посредственности же удостаиваются его лишь в исключительных случаях. Тем не менее все люди от искусства, начиная от гения до простых талантов, в большей или меньшей степени способны доходить какими-то неведомыми интуитивными путями до творческого самочувствия; но им не дано распоряжаться и владеть им по собственному произволу. Они п олучают его от Аполлона в качестве небесного дара, и кажется, что мы, нашими человеческими средствами, не можем вызвать его в себе.  
   Тем не менее я задаю себе вопрос: нет ли каких-нибудь технических путей для создания творческого самочувствия? Это не значит, конечно, что я хочу искусственным путем создавать самое вдохновение. Нет, это невозможно! Не самое вдохновение, а лишь благоприятную для него почву хотел бы я научиться создавать в себе по произволу; ту атмосферу, при которой вдохновение чаще и охотнее снисходит к нам в душу. Когда артист говорит: “Я сегодня в духе! Я в ударе!”, или: “Я играю с наслаждением!”, или: “Сегодня я переживаю роль”», – это значит, что он случайно находится в творческом состоянии.  
   Однако, как сделать, чтобы это состояние не являлось случайным, а создавалось по произволу самого артиста, “по заказу” его?  
   Если невозможно овладеть им сразу, то нельзя ли это делать по частям, – так сказать, склады вая его из отдельных элементов? Если надо каждый из них вырабатывать в себе отдельно, систематически, целым рядом упражнений, – пусть!  
   Но как постигнуть природу и составные элементы творческого самочувствия?  
   Разгадка этой задачи стала «очередным увлечением Станиславского», как выражались мои товарищи. Чего-чего я ни перепробовал, чтобы понять секрет. Я наблюдал за собой – так сказать, смотрел себе в душу – как на сцене, во время творчества, так и в жизни. Я следил за другими артистами, когда репетировал с ними новые роли. Я наблюдал за их игрой из зрительного зала, я производил всевозможные опыты как над собой, так и над ними, я мучил их; они сердились, говорили, что я превращаю репетицию в опыты экспериментатора, что артисты не кролики, чтобы на них учиться. И они были правы в своих протестах. Но главным объектом для моих наблюдений продолжали оставаться большие таланты, как наши русские, так и заезжие гастролеры. Раз что эти таланты чаще др угих, почти всегда, пребывают на сцене в творческом самочувствии, кого же изучать, как не их? Я это и делал. И вот чему научили меня мои наблюдения над ними.  
   У всех больших артистов: Дузе, Ермоловой, Федотовой, Савиной, Сальвини, Шаляпина, Росси, так же, как и у наиболее талантливых артистов Художественного театра, я почувствовал что-то общее, родственное, всем им присущее, чем они напоминали мне друг друга. Что же это за свойство? Я путался в догадках; вопрос казался мне чрезвычайно сложным. На первых порах я лишь подметил на других и на себе самом, что в творческом состоянии большую роль играет телесная свобода, отсутствие всякого мышечного напряжения и полное подчинение всего физического аппарата приказам воли артиста. Благодаря такой дисциплине получается превосходно организованная творческая работа, при которой артист может свободно и беспрепятственно выражать телом то, что чувствует душа. Смотря на других в такие моменты, я, по режиссерской привычке, сам ощу щал это состояние творческого самочувствия. Когда же оно создавалось на сцене во мне самом, я испытывал такое же чувство освобождения, какое, вероятно, переживает колодник, после того как разобьет кандалы, мешавшие ему в течение годов свободно жить и действовать» [2]  
  
   Частично проблему творческого самочувствия решает умение сосредоточиваться на выполняемой задаче. Но без умения расслаблять мышцы концентрация никогда не будет полной.  
   Упражнения данного раздела помогут вам овладеть искусством ослабления.  
  Комплекс вводных упражнений, или разминка    
   Упражнения на снятие мышечного напряжения нельзя выполнять, не разогрев как следует мышцы. Разогреть мышцы и подготовить тело к релаксации можно с помощью комплекса вводных упражнений – разминки.  
  
   Упражнение 33  
   Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая. Совершайте медленные и пла вные круговые движения головой по часовой и против часовой стрелки. Так же медленно и плавно наклоняйте голову вправо, влево, вперед, назад, по диагонали.  
  
   Упражнение 34  
   Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая.  
   Сожмите ладони в кулаки и совершайте движения по часовой и против часовой стрелки – это поможет разогреть ладони и лучезапястный сустав. Затем сцепите кисти в замок, прогните их вверх, вниз. Вы сами должны почувствовать что кисти разогреты.  
  
   Упражнение 35  
   Исходное положение – то же, что и в предыдущем упражнении.  
   Положите кисти к себе на плечи – сделайте по десять оборотов вперед, затем назад. Теперь сделайте маховые движения руками вперед и назад – по десять раз.  
  
   Упражнение 36  
   Исходное положение – то же, что и в предыдущих упражнениях. Руки на поясе. Совершайте наклоны вправ о и влево, вперед, назад – по 8 раз. Затем упражнение повторяется, только руки находятся уже не на поясе, а идут в след за вашими наклонами, то есть достаем руками пола, левой ноги, правой ноги.  
  
   Упражнение 37  
   Исходное положение – то же, что и в предыдущих упражнениях. Руки на поясе. Ноги остаются на месте. Поворачивайте корпус на максимально возможный угол от начального положения влево и вправо.  
  
   Упражнение 38  
   Исходное положение – то же, что и в предыдущих упражнениях. Совершайте круговые движения тазом по часовой и против часовой стрелки.  
  
   Упражнение 39  
   Расставьте ноги на двойную ширину плеч. Наклонитесь вперед и достаньте обеими руками пола (пока насколько возможно, старайтесь положить обе ладошки на пол без всякого напряжения). Затем поставьте ноги вместе. Наклоните голову к коленям (тоже насколько сможете – поначалу колени будут немного сгиба ться), старайтесь зафиксировать данную позицию на 5–10 секунд.  
  
   Упражнение 40  
   Сядьте на пол в «позу лотоса». Обхватите стопы руками, уприте локти в колени. Одновременно раздвигая колени локтями, наклоняйтесь вперед.  
  
   Упражнение 41  
   Исходное положение – стоя, ноги вместе. Совершайте маховые движения поочередно левой и правой ногами вперед, при этом оставайтесь на месте. Также совершайте маховые движения вправо и влево.  
  
   Упражнение 42  
   Сядьте на корточки. Отведите правую ногу вправо. Медленно скользя стопой по полу, переносите ваш центр тяжести на правую ногу. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, только с левой ногой.  
  
   Упражнение 43  
   Встаньте у стены, обопритесь на нее руками. Руки должны быть вытянуты на всю длину. Переминайтесь со стопы на стопу (сначала медленно, потом немного быстрее). Походите на внутренней стороне стопы и на внешней.  
  
   Заключительное упражнение  
   Сделайте несколько глубоких и медленных вдохов и выдохов. Разминка закончена, можно приступать непосредственно к тренингу расслабления.  
  
   Упражнения на расслабление мышц следует выполнять медленно, стараясь расслабить мышцы, не участвующие в этом движении. Упражнения на расслабление можно использовать и для регуляции своего нервно-эмоционального состояния. Одно-два таких упражнения, сделанные непосредственно перед выходом на сцену или перед любым публичным выступлением, помогут вам собраться.  
  Упражнения на расслабление и избавление от зажимов    
   Упражнение 44  
   Исходное положение – стоя, руки опущены. Поднимите правое плечо, дотроньтесь плечом до мочки уха. Голову наклонять нельзя. Зафиксируйте положение. Опустите плечо, просто бросьте его вниз. То же самое повторите с левым плечом. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не появится ощущение тяжести в плечах.  
  
   Упражнение 45  
   Исходное положение – стоя. Поднимите руки перед собой. Сожмите обе ладони в кулаки – как можно сильнее. Напрягите руки, вытянув их вперед как можно дальше. Резко сбросьте напряжение, разжав кулаки и уронив руки. В пальцах должны появиться теплота и покалывание.  
  
   Упражнение 46  
   Исходное положение: сидя. Спина прямая. Поднимите ноги перед собой, так, чтобы они были параллельны полу. Держите до тех пор, пока хватает сил. Затем сбросьте напряжение, уронив ноги на пол. Это упражнение позволяет снять мышечное напряжение в бедрах.  
  
   Упражнение 47< br>    Исходное положение: сидя. Спина прямая, стопы ровно стоят на полу (ноги должны быть босыми). Представьте себе, что у вас под ногами – не пол, а мягкая и рыхлая земля. Ваша задача – зарыться в эту землю ступнями. «Зарывайтесь» как можно глубже. Работают только ноги, живот, спина, плечи, руки – все расслаблено. Как только устанете – прекратите упражнение, расслабьте ноги.  
  
   Упражнение 48  
   Исходное положение: сидя. Стопы ровно стоят на полу (это упражнение надо выполнять босиком или же в чешках). Поднимите вверх пятки – только пятки, передняя часть стопы остается на полу. Почувствуйте, как напряглись икры. Держите это напряжение как можно дольше, затем сбросьте его, поставив пятки на пол. Теперь поднимите носки; пятки остаются на полу. Напряглась вся ступня и передняя мышца ног. Подержите напряжение некоторое время, затем сбросьте его.  
  
   Упражнение 49  
   Исходное положение: стоя. Стопы чуть вывернуты носками внутрь, расстояние между ними – 45–50 см. Согните колени, поставьте кулаки на поясницу и как можно сильнее прогнитесь назад. В этом состоянии постарайтесь максимально расслабиться. Посчитайте вдохи и выдохи (дыхание брюшное). Стойте так, пока не появится дрожь в ногах. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.  
  
   Упражнение 50  
   Исходное положение: стоя. Стопы повернуты внутрь, расстояние между ногами – 25–30 см. Наклонитесь вперед и коснитесь руками пола, но только коснитесь – опираться на руки нельзя. Встаньте на цыпочки. Удерживайте это положение до тех пор, пока ноги не начнут дрожать. Медленно поднимитесь, вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.  
  
   Упражнение 51  
   Исходное положение: лежа на спине. Согните ноги в коленях и чуть расставьте их. Обхватите руками лодыжки и подтяните себя к ним. Прогните спину. Вы должны касаться пола только макушкой головы, плеч ами и стопами. Сохраняйте это положение до тех пор, пока не почувствуете дрожь в тазобедренной области. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.  
  
   Упражнение 52  
   Из положения стоя наклонитесь назад, прогнувшись, и обопритесь руками на стоящий позади стол. Колени разведите. Удерживайте позу в течение 2–3 минут. Это упражнение снимает мышечные зажимы в паховой области.  
  
   Упражнение 53  
   Для этого упражнения вам понадобится спортивный мат. Можно использовать несколько одеял, положенных друг на друга. Встаньте перед матом, закройте глаза. Представьте себе, что у вас одномоментно исчезли все кости. Тело обмякло и свалилось на пол. После падения перевернитесь на спину и полежите так несколько минут.  
  
   Упражнение 54  
   Исходное положение – стоя. Ноги на ширине плеч. Согните правую ногу в колене и поднимите ее перед собой под углом 90 °. Теперь разверни те ногу вправо, так, чтобы она была в одной плоскости с туловищем. Зафиксируйте это положение. Почувствуйте напряжение в мышцах бедер, ягодиц, в пояснице и левой ноге. Сосчитайте до 10 и сбросьте напряжение. Нога идет в исходное положение. То же самое повторите с левой ногой. Всего – по 10–12 раз на каждую ногу.  
  
   Упражнение 55  
   Исходное положение: стоя, носки должны быть повернуты внутрь и касаться друг друга под прямым углом. Чуть присогните колени. Руки положите на пояс и начинайте медленный прогиб туловища назад. Дыхание ровное, через нос. Дышать нужно животом. Прогнитесь настолько сильно, насколько сможете. Зафиксируйте позу и оставайтесь в ней не меньше одной минуты. За это время вам нужно отметить все места напряжения. Вернитесь в исходное положение. Отдохните 10 секунд и повторите упражнение, но на этот раз у вас будет задача – максимально расслабить места наибольшего напряжения.  
  
   Упражнение 56  
  Исходное положение: сидя или лежа. Глубоко вдохните, затем, задерживая дыхание, слегка напрягите мышцы всего тела: ног, живота, рук, плеч, шеи, лицевые мускулы. Через 5–6 секунд, делая выдох, постепенно расслабьте все мышцы. Повторить 8–10 раз, стремясь с каждым разом увеличить степень расслабления.  
  
   Упражнение 57  
   Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты. Сделайте глубокий вдох и с силой прижмите одно колено к другому. Задержитесь в таком положении 5–6 секунд и затем, медленно выдыхая, свободно уроните колени в стороны. Повторить 8–10 раз.  
  
   Упражнение 58  
   Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Глубоко вдохните, вытянув руки за головой и сильно потянувшись, напрягите все мышцы тела и ног. Задержитесь в этом положении 5–6 секунд, затем сделайте медленный выдох, расслабляя все мышцы. Руки при этом уроните вниз, подбородок – на грудь, колени несколько согните, плечи опустите. Чтобы мышцы ног тоже расслабились, слегка подпрыгивайте на месте. Повторить 8–10 раз.  
  
   Упражнение 59  
   Исходное положение: стоя, ноги шире плеч, руки на чуть согнутых коленях, голову держать прямо (поза рыбака). Глубоко вдохнув, напрягите все мышцы и задержитесь в этом положении на несколько секунд. Затем, выдыхая, уроните верхнюю часть тела и голову как можно ниже. Задержитесь в этом расслабленном положении на несколько секунд. После этого сделайте еще один глубокий вдох, немного приподнимите верхнюю часть тела и, снова расслабляясь, постарайтесь опустить ее еще ниже, пока тыльная часть кистей не будет свободно лежать на полу. Повторить 8–10 раз.  
  
   Упражнение 60  
   Исходное положение: сидя на стуле, корпус прямой, пальцы обеих рук на верхней части живота. На глубоком вдохе напрягите мышцы живота и задержитесь в этом положении несколько секунд. Выдыхая, максимально расслабьте мышцы живота, слегка м ассируя их пальцами. Повторить 8–10 раз.  
  
   Упражнение 61  
   Исходное положение: стоя, сидя или лежа. Сделайте медленный вдох, слегка напрягая все мышцы. Выдыхая, стремитесь полностью их расслабить. Выполнять в течение 2—3 минут.  
  
   Упражнение 62  
   Исходное положение: сидя в удобной позе. По очереди напряженно вращайте по 30–40 секунд ступнями ног, головой, кистями рук. Амплитуда движения при этом должна быть максимальной.  
  
   Упражнение 63  
   Исходное положение: опираясь на локоть правой руки, максимально расслабьте кисть, покачивая ею. Добейтесь того, чтобы она висела как плеть. То же левой кистью. Теперь постарайтесь в этом же положении расслабить пальцы.  
  
   Упражнение 64  
   Исходное положение: лежа, руки вдоль туловища. Согните предплечья до прямого угла, затем уроните их так, чтобы они падали лишь под действием собс твенной тяжести. Уловите контраст между напряжением при сгибании и расслаблением при опускании. Повторите в комбинации с расслаблением кистей и пальцев.  
  
   Упражнение 65  
   Исходное положение: стоя, поднимайте прямые руки вверх и свободно опускайте, пока не почувствуете, что руки болтаются, точно пустые рукава одежды.  
  
   Упражнение 66  
   Встаньте прямо, ноги вместе. Наклонитесь как можно ниже вперед, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола. Оставайтесь в таком положении одну минуту. Отметьте все места напряжения и постарайтесь максимально расслабить их.  
  
   Упражнение 67  
   Исходное положение: лежа на животе с закрепленными стопами. Прогнитесь, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью (грудиной) и полом должно составлять 10–20 см. Оставайтесь в таком положении одну минуту. Отметьте все места напряжения и постарайтесь максимально рас слабить их.  
  
   Упражнение 68  
   Встаньте спиной к стене, ноги на расстоянии 30 см друг от друга. Наклонитесь как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки. Как и в предыдущих упражнениях, оставайтесь в таком положении одну минуту. Отметьте все места напряжения и постарайтесь максимально расслабить их.  
  
   Упражнение 69  
   Сядьте на стул лицом к его спинке и упритесь руками в колени разведенных ног. Не меняя положения таза и ног, поворачивайте голову и туловище назад. Вы должны увидеть поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии двух метров сзади. Если вы занимаетесь в одиночку, наметьте себе какой-нибудь ориентир выше человеческого роста.  
  
   Упражнение 70  
   После всех выполненных упражнений лягте на спину на гладкой жесткой поверхности (например, на полу) и подм ечать те группы мышц, которые без нужды напрягаются. При этом для более ясного осознания своих внутренних ощущений можно определять словами места зажима и говорить себе: «Зажим в плече, в шее, в лопатке, в пояснице». Замеченные напряжения надо тотчас же ослаблять, одно за другим, ища при этом все новые и новые.  
  Освобождение лицевых мышц. Мимика    
   Психика человека устроена так, что малейшее физическое или эмоциональное напряжение отражается на выражении лица. По большей части это происходит подсознательно. Мышцы лица подвижны настолько, что способны меняться от мимолетной мысли. Напряженное, неестественное выражение лица свидетельствует о внутреннем зажиме, даже если внешне человек выглядит совершенно свободным. Интересно, что расслабляя лицо, можно полностью избавиться от внутренних зажимов. Об этом же говорил и Станиславский.  
   «Одна артистка, – писал Константин Сергеевич, – с прекрасным дарованием и темперамен том, не всегда обнаруживала их. Ей это удавалось лишь в редкие, случайные моменты. Очень часто чувство заменялось ею простым физическим напряжением (или, как говорят у нас, “пыжанием”). С нею очень много работали по ослаблению мышц, и в этом смысле удалось достигнуть многого, однако и это помогло ей лишь отчасти. Совершенно случайно заметили, что в драматических местах роли правая бровь артистки чуть-чуть напрягается. Ей предложили выработать в себе механическую привычку при переходе к трудному месту снимать всякое напряжение с лица, доводя последнее до полного освобождения. Когда ей это удавалось, то и все напряжение тела само собой ослаблялось. Она точно перерождалась, тело ее становилось легким, выразительным, а лицо подвижным, ярко выражающим переживания душевной жизни роли: внутреннее чувство получало свободный выход наружу, из тайников подсознания, точно его выпустили из мешка на свободу. Сознавая эту свободу, артистка радостно изливала то, что накоплялось у нее в душе, и это вдо хновляло ее». [1]  
   Если процесс ослабления мышц идет неправильно, то напряжение не исчезает, а только принимает другую форму. Оно выражается в усиленной мимике – и тогда на лице появляются неестественные, уродливые гримасы. К сожалению, многие актеры воспринимают этот вывих как некое достижение, и начинают гримасничать еще больше. Не избежал таких заблуждений и Станиславский. «Чем спокойнее и выдержаннее чувствовало себя на сцене мое тело, – рассказывал он, – тем более у меня являлось потребности заменить жест мимикой, интонацией голоса, взглядом. Как я был счастлив в эти минуты! Мне казалось, что я уже все понял и могу в полной мере пользоваться открытием. Поэтому я спешил дать полный простор мимике, глазам, голосу. Но тут раздавался крик режиссера:  
   “Не гримасничайте!” Или: “Не кричите!”  
   И я снова становился в тупик.  
   “Опять не то! Почему же мне хорошо, а там плохо?” – спрашивал я себя. И опять от ох ватившего меня сомнения внутри ныло, все найденное исчезало, и наступала мышечная анархия.  
   “В чем же дело?” – допытывался я.  
   “В чем дело? Да в том, что не надо гримасничать”.  
   “Значит, не надо мимики, – так, что ли?” И я попробовал не только не усиливать мимики, но даже подавлять ее. На это никакой реплики с режиссерского стола не последовало, но вот что я заметил: стоило мне, в сцене объяснения с помещиком, стараться казаться безразличным и спокойным, как тотчас у меня внутри закипало какое-то волнение. Его мне приходилось еще усиленнее скрывать, а чем усиленнее я его скрывал, тем оно больше развивалось. Тогда мне снова было хорошо, тепло на сцене. Таким образом, скрывание чувства еще больше разжигает его. Но почему же нет отклика с режиссерского стола в эти минуты?». [2]  
   Механическая внешняя игра намного опережает внутреннее переживание. Чтобы остановить это бессмысленное метание по поверхности рол и, надо передать инициативу творчества – интуиции и чувству, которые являются в роли кормчего; надо наполнить роль внутренним содержанием, как пустой корабль – грузом и пассажирами.  
   Тренинг телесной свободы невозможен без упражнений на расслабление лицевых мышц. Комплекс мимических упражнений поможет вам научиться контролировать свое лицо, расслаблять его в нужные моменты.  
  
   Упражнение 71  
   Посидите минуту с закрытыми глазами, осознавая свое лицо – по уровням:  
   • Что вы чувствуете в области лба и бровей? Возможно какая-то часть немного напряжена? Есть ли разница в ощущениях справа и слева?..  
   • Как вы чувствуете область глаз, носа и щек, чем отличаются правая и левая стороны?..  
   • Какая разница в ощущениях в уголках губ? Есть ли разница между правой и левой стороной?  
  
   Упражнение 72  
   Двигайте внутри рта кончиком яз ыка – между деснами и губами. Плотно сжав губы, с усилием двигайте языком по кругу под правую щеку, под нижнюю губу, под левую щеку, под верхнюю губу.  
   Сделайте 50 вращений в одну сторону и столько же в другую.  
  
   Упражнение 73  
   Сделайте вид, будто моргаете левым глазом (глаз при этом остается открытым), задержитесь на 2 секунды и расслабьтесь. Теперь делайте ложное подмигивание 15 секунд в очень быстром темпе.  
   То же самое – правым глазом.  
  
   Упражнение 74  
   Раскройте рот и глаза как можно шире с глубоким вдохом, как будто увидели что-то необычайно красивое, добавьте улыбку (губы как бы растянуты вокруг зубов) и задержитесь в таком положении (задержите дыхание). С выдохом сомкните губы. Повторите 6 раз.  
  
   Упражнение 75  
   На выдохе напрягите мускулы щек, стисните губы и зубы, сожмите все 3 замка – корневой, грудной и горловой! Задержитесь в таком положении на несколько секунд. На вдохе медленно расслабьте лицо и отпустите замки. Повторите 5 раз.  
  
   Упражнение 76  
   Поставьте указательный и средний пальцы левой руки в форме буквы V, положите пальцы на левую часть верхней и нижней губы. Правую руку положите вертикально на грудину кистью вверх и подоприте одним-двумя пальцами мягкие ткани под челюстью (область 2-го подбородка). На выдохе от грудины через кисть передается легкий толчок в ткани под челюстью, наблюдайте, как из этих тканей волна докатывается до губ и наполняет их. Пальцы левой руки, как бы ловят эту волну и помогают ей распределиться. Вы можете почувствоваться легкое движение тепла. Выполняйте 1 минуту, потом поменяйте руки.  
  
   Упражнение 77  
   Заверните губы внутрь и плотно их сожмите, задержите дыхание на несколько секунд, сожмите корневой замок… Расслабьтесь. Повторите несколько раз, пока не почувств уете приятное тепло в губах и щеках.  
  
   Упражнение 78  
   Сильно, энергично вытяните губы, сложенные как для поцелуя, задержитесь в этой позе на секунду и резко сбросьте напряжение. Повторите 12 раз.  
  
   Упражнение 79  
   Сядьте ровно, позвоночник прямо. Сосредоточьте внимание на лице. Поднимите брови как можно выше и удерживайте их в этом положении до полного изнеможения мышц. Затем сильно зажмурьте глаза и сразу же расслабьте их. После этого максимально растяните рот (улыбка до ушей) и тут же соберите губы, вытянув их вперед, словно хотите кого-то поцеловать.  
  
   Упражнение 80  
   Опустите челюсть как можно ниже. Аккуратно двигайте ее влево и вправо, задерживая в каждом положении на 2–3 секунды. Затем двигайте вперед и назад. Закончите упражнение круговыми движениями челюсти.  
  
   Упражнение 81  
   Откиньте челюсть и раскройте рот как можно больше. Представьте, что вы – лев, которому дрессировщик кладет голову в пасть. В этом положении тяните губы навстречу друг другу (челюсть остается в прежнем положении), стараясь сомкнуть их. Разумеется, сомкнуть губы у вас не получится, ваша задача – растянуть их как можно больше.  
  
   Упражнение 82  
   Представьте себе, что ваш язык – малярный валик. Слегка закрутите кончик языка. Начинайте «красить» этим валиком жесткое небо. Старайтесь «прокрасить» его полностью, максимально доставая валиком-языком до краев.  
  
   Упражнение 83  
   Откиньте челюсть. Положение должно быть свободным, естественным, без напряжения. Подставьте под челюсть кулаки и начинайте – сначала немного, затем сильнее – давить кулаками на челюсть, стараясь закрыть рот. А челюсть должна сопротивляться движению кулаков. Нижняя челюсть давит вниз, кулаки давят наверх – и положение остается прежним.  
  
   Упр ажнение 84  
   Слегка надуйте одну щеку, чтобы получился как бы шарик воздуха. Перекатывайте этот шарик под верхней губой к другой щеке, и под нижней губой – обратно. Шарик можно увеличить в размерах, надув щеку сильнее.  
  
   Упражнение 85  
   Втяните щеки в ротовую полость, нижнюю челюсть опустите. Соберите губы так, будто собираетесь изображать рыбку. Покажите, как рыбка хватает ртом пузырьки воздуха и выпускает их обратно. Смыкайте и размыкайте губы.  
  
   Упражнение 86  
   Представьте, что у вас очень сильно чешутся губы. Откройте рот и почешите губы зубами – сначала верхнюю губу, затем нижнюю. После этого натягивайте губы на зубы, стараясь закрыть губами внутреннюю поверхность зубов.  
  
   Упражнение 87  
   Обнажите верхние зубы, подтянув верхнюю губу. Постарайтесь достать губой до носа. Затем потяните вниз нижнюю губу, обнажая нижние зубы. Теперь до ставайте губой до подбородка.  
  Воспитание «мышечного контролера»    
   Как бы мы ни старались, но тело нельзя освободить в полной мере от всех излишних напряжений. Тем не менее, ослаблять мышцы необходимо, и притом постоянно, как на сцене, так и в жизни. Без этого зажим и судороги могут дойти до крайних пределов и задушить зародыши живого чувства в момент творчества.  
   Ритм современной жизни не дает человеку расслабиться ни на секунду. Поэтому мышечные напряжения неизбежны во все моменты жизни. У актера, поскольку он человек, они всегда будут создаваться при публичном выступлении. «Уменьшишь напряжение в спине – оно появится в плече, удалишь его оттуда – глядь, оно перекинулось на диафрагму. И так все время будут появляться там или здесь мышечные зажимы. Поэтому нужно постоянно и неустанно вести борьбу с этим недостатком, никогда не прекращать ее. Уничтожить зло нельзя, но бороться с ним необходимо. Борьба заключаетс я в том, чтобы развить в себе наблюдателя или контролера.  
   Роль контролера трудная: он должен неустанно, как в жизни, так и на сцене, следить за тем, чтобы нигде не появлялось излишнего напряжения, мышечных зажимов, судорог. При наличии зажимов контролер должен их устранять. Этот процесс самопроверки и снятия излишнего напряжения должен быть доведен до механической бессознательной приученности. Мало того – его надо превратить в нормальную привычку, в естественную потребность и не только для спокойных моментов роли, но, главным образом, в минуты высшего нервного и физического подъема». [1]  
   Эта задача кажется не только трудной, но и невыполнимой. Действительно, при волнении, кажется, невозможно не напрягаться. Но секрет правильного сценического самочувствия в том и заключается, что актер должен как можно сильнее ослаблять мышцы именно в те моменты, когда роль требует от него наибольшего напряжения.  
   «Артисты, в минуты сильны х подъемов, под влиянием излишнего старания, еще сильнее напрягаются, – писал Станиславский. – Как это отзывается на творчестве – мы знаем. Поэтому, чтобы не свихнуться при сильных подъемах, нужно особенно заботиться о самом полном, самом предельном освобождении мышц от напряжения. Привычка к непрерывной самопроверке и к борьбе с напряжением должна стать нормальным состоянием артиста на сцене. Этого надо добиваться с помощью долгих упражнений и систематической тренировки. Надо довести себя до того, чтоб в минуты больших подъемов привычка ослаблять мышцы стала более нормальной, чем потребность к напряжению… Пусть напряжение создается, если его нельзя избежать. Но следом за ним пусть является проверка контролера…. Я подверг контролю чувства правды все мои сценические упражнения по ослаблению мышц, так точно, как и по сосредоточенности. И что же? Только теперь, с помощью чувства правды, мне удалось достигать подлинного, естественного, а не насильственного ослабления мышц и сосредоточеннос ти на сцене во время творчества.  
   На пути новых исследований и случайных интуитивных открытий я понял,то есть всем артистическим существом почувствовал, еще много других, давно знакомых в жизни (но не на сцене) истин. Все вместе взятые, они помогали создавать то превосходное артистическое состояние, которое я назвал творческим самочувствием в отличие от иного, плохого – актерского самочувствия, с которым я неустанно учился бороться.  
   Конечно, при выработке механической привычки вначале приходится много думать о контролере и направлять его действие, а это отвлекает от творчества. Но впоследствии освобождение мышц или по крайней мере стремление к нему в минуты волнения становится нормальным явлением. Эта привычка должна вырабатываться ежедневно, систематически, не только во время класса и домашних упражнений, но и в самой реальной жизни, вне сцены, то есть в то время, когда человек ложится, встает, обедает, гуляет, работает, отдыхает, словом, во все моменты его существования. Мышечного контролера необходимо внедрить в свою физическую природу, сделать его своей второй натурой. Только в таком случае мышечный контролер будет помогать нам в момент творчества. Если же мы будем работать над освобождением мышц лишь в отведенные для этого часы или минуты, то не добьемся желаемого результата, потому что такие, ограниченные временем, упражнения не выработают привычки, не доведут ее до пределов бессознательной, механической приученности». [1]  
  
   Станиславский признавался, что в ранние годы его артистической деятельности при состоянии повышенной нервности мышечные напряжения доходили у него почти до пределов судороги. Но с тех пор как он выработал в себе механического контролера, у него создалась потребность, при таком же повышении нервности, не напрягать, а напротив, ослаблять мышцы.  
  
   Упражнение 88  
   Повторите практику, описанную в дневнике ученика («Работа актера над со бой»):  
   «Упражнение заключается в том, чтобы лечь на спину на гладкой жесткой поверхности (например, на полу) и подмечать те группы мышц, которые без нужды напрягаются.  
   При этом для более ясного осознания своих внутренних ощущений можно определять словами места зажима и говорить себе: “Зажим в плече, в шее, в лопатке, в пояснице”.  
   Замеченные напряжения надо тотчас же ослаблять, одно за другим, ища при этом все новые и новые». [1]  
  
   Нелегкое это дело – лежать так, чтобы ни один мускул не напрягался и чтобы все части тела соприкасались с плоскостью, на которой лежишь. Не скажу, чтобы было трудно подмечать и определять тот или иной напрягающийся мускул. Освободить его от излишнего сокращения тоже не мудрость. Но худо то, что не успеешь избавиться от одного напряжения, как тотчас же появляется другое, третье, и так до бесконечности. Чем больше прислушиваешься к зажимам и судорогам тела, тем больше их создается. При этом научаешься различать в себе те ощущения, которых раньше не замечал. Это условие помогает находить все новые и новые зажимы, а чем больше их находишь, тем больше вскрывается но вых. На короткое время мне удалось освободиться от напряжения в области спины и шеи. Не скажу, чтобы я почувствовал от этого физическое обновление, но зато мне стало ясно, как много у нас лишних, никому не нужных, вредных мышечных напряжений, о которых мы и не подозреваем. Когда же вспомнишь о предательском зажиме брови, то начинаешь очень серьезно бояться физического напряжения. Хотя я и не добился полного освобождения всех мышц, но все же предвкусил наслаждение, которое испытаю со временем, когда добьюсь более полной мышечной свободы.[1]  
  
   При выполнении комплекса упражнений на воспитание мышечного контролера, старайтесь отмечать, в каких местах и в какие моменты в мышцах возникает напряжение. Место, в котором обнаружилось напряжение, нужно максимально расслабить.  
   Упражнения следует выполнять медленно, чтобы успеть заметить напряжение.  
  
   Упражнение 89  
   Исходное положение: ноги на ширине плеч, р уки свободно опущены вниз. Вдох: поднимаем правую ногу, бедро и стопа параллельны полу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.  
   Выдох: нога вытягивается вперед, руки разводятся в стороны. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение.  
   Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.  
  
   Упражнение 90  
   Исходное положение то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед, нога разгибается в коленном суставе и вытягивается назад. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.  
  
   Упражнение 91  
   Исходное положение то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вп раво, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.  
  
   Упражнение 92  
   Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз, стоя на правой ноге, а затем стоя на левой ноге.  
  
   Упражнение 93  
   Упражнение выполняется сидя. Вначале рекомендуется осваивать упражнение сидя на стуле, а по мере освоения всех компонентов упражнения выполнять его сидя на полу.  
   Итак, сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), прямые ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении, отжать тело от сидень я стула. Удерживать тело на руках необходимо на выдохе, считая до пяти, затем вновь опуститься на сиденье, сделать дыхательное упражнение и вновь отжать себя от сиденья. Упражнение повторяется от 1–2 до 8–10 раз, постепенно увеличивая время пребывания в упоре на руках от пяти до десяти секунд.  
  
   Упражнение 94  
   Исходное положение: сидя. Вращайте руки в локтевых суставах в вертикальной плоскости перед собой, стараясь, чтобы руки вращались в двух параллельных плоскостях. При этом правая рука вращается вперед (от себя), а левая рука вращается назад (к себе). Необходимо стараться, чтобы руки описывали ровные правильные окружности.  
   Упражнение выполняется в обе стороны, то есть после первого цикла движения руки двигаются: правая назад (к себе), а левая – вперед (от себя).  
  
   Упражнение 95  
   Исходное положение: стоя на правой ноге, левая нога согнута в коленном суставе, так что бедро и стопа параллельны полу, руки согнуты в локтях и расположены перед грудью. Вращайте руками в двух противоположных направлениях в двух параллельных плоскостях, а ногу в ритме с движениями рук сгибайте и разгибайте в коленном суставе, при этом стопа и голень выполняют маятникообразные движения в вертикальной плоскости.  
   Вращение руками выполняется в обоих направлениях. Затем то же упражнение выполняется, стоя на левой ноге. Упражнение рекомендуется выполнять по 2–3 минуты на каждой ноге.  
  
   Упражнение 96  
   Исходное положение то же. Только при вращении руками нога выполняет не колебательные движения в вертикальной плоскости, а вращательные движения в горизонтальной плоскости так, что стопа чертит окружность параллельно полу. Вращение ногой также может выполняться в обе стороны, что увеличивает вариабельность одного упражнения. Упражнение выполняется, стоя на одной, а затем на другой ноге.  
  
   Упражнение 97  
   Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, спина и шея выпрямлены. Выполнять вращения руками: правая рука двигается вперед (от себя) в вертикальной плоскости перед грудью, а левая рука выполняет вращательные движения в горизонтальной плоскости около левого бока вашего корпуса. Движения руками выполняются в обе стороны. Затем положение рук меняется: левая рука производит вращения в вертикальной плоскости, а правая рука – в горизонтальной плоскости.  
  
   Упражнение 98  
   Исходное положение – стоя на правой ноге, левая нога выпрямлена в колене и расположена параллельно полу, руки разведены в стороны для лучшего равновесия. В ритме дыхания выполнять вращательные движения прямой левой ногой вначале по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки.  
   Упражнение выполняется по десять раз в каждую сторону, стоя на правой и на левой ноге. Ритм дыхания свободный – один оборот ноги соответствует одному дых ательному движению.  
   Освоив это упражнение, вы можете его несколько усложнить, проделывая одновременно с вращениями ноги также вращения руками в локтевых суставах и вращения руками в лучезапястных суставах. Причем вращения руками можно выполнять как в одну, так и в разные стороны.  
  
   Упражнение 99  
   Исходное положение – стоя на правой ноге, левая нога согнута в коленном суставе так, что бедро и стопа параллельны полу, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже, левая нога отводится назад, но не разгибается в коленном суставе. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе – выпрямляемся и выходим в исходное положение. Проделать упражнение десять-двенадцать раз, стоя на правой ноге. Повторить движение, стоя на левой ноге.  
  
   Упражнение 100  
   Исходное положение – стоя на полусогнутой правой ноге, левая нога согнута в коленном суставе, и ее голень и стопа лежат на нижней трети бедра правой ноги. Руки свободно свисают вниз, корпус несколько наклонен вперед. Вдох – дыхание нижнее, руки сгибаются в локтях, и кисти рук подтягиваются к подмышечным впадинам. Во время выдоха медленно вынести вперед правую руку и осторожно «захватить» пальцами воображаемую нить. Вдох – правая рука подтягивается к подмышечной впадине. Выдох – левая рука медленно выносится вперед, «захватывает нить» и на вдохе тянет ее на себя.  
   Проделав упражнение на вдохе, вы то же самое повторяете, только нить «тянете» на фазе выдоха, а вынос руки вперед производится на фазе вдоха. Упражнения повторяются до появления в опорной ноге ощущения усталости. Постепенно время выполнения упражнения необходимо увеличивать. Упражнения выполняются, стоя на правой и на левой ноге.  
  
   Упражнение 101  
   Исходное положение – сидя и опираясь ногами и руками об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на четырех точках опоры, и перемещаемся по залу вначале головой вперед, затем головой назад, правым боком и левым боком, а затем с вращениями в правую и левую стороны.  
  
   Упражнение 102  
   Исходное положение – лежа на животе, тело выпрямлено, руки в упоре на уровне плеч. Дышите через рот, отжимайтесь от пола рукам, а ноги подтягивайте к животу и выносите вперед так, чтобы вы смогли сесть, опираясь руками о пол. После этого ноги протяните вперед. Затем на вдохе вам нужно лечь на спину, перевернуться на живот и вновь, отжавшись, вынести ноги вперед и сесть на ягодицы.  
  
   Упражнение 103  
   Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Вдох – наклоняем корпус вперед, правая нога отводится назад, колено выпрямлено, руки разведены в стороны. Выдох свободный через рот, медленно поворачиваемся вправо, руки описывают полуокружности, правая рука в верху, левая внизу, голова повернута вправо, взгляд на правую руку. Стараться разворачиваться как можно дальше, не теряя равновесия. Вдох – разворот обратно. Выдох – поворот в левую сторону. Упражнение выполняется по 10–15 раз, стоя на правой ноге, и по 10–15 раз, стоя на левой ноге.  
   Кроме предложенных упражнений, вы можете принимать самые разнообразные позы не только при горизонтальном, но и при вертикальном положении, то есть сидя, полусидя, стоя, на коленях, в одиночку, группами; со стульями, со столом, с другой мебелью. Во всех этих положениях надо, как и при лежании, подмечать излишне напрягающиеся мускулы и называть их. Само собой понятно, что то или иное напряжение некоторых мускулов необходимо при всякой позе. Пусть эти мускулы и напрягаются, но лишь они одни, а не смежные, которым надлежит оставаться в покое. Следует также помнить, что напряжение напряжению рознь: можно сократить мускул, необходимый для позы, ровно настолько, насколько это нужно, но можно довести напряжение до предела спазмы, судороги. Такое излишнее усилие чрезвычайно вредно для самой позы и для творчества.  
  Укрепление вестибулярного аппарата. Центр тяжести    
   В книге «Работа актера над собой» Станиславский вспоминает любопытный случай из своей жизни: в Риме, в частном доме ему пришлось присутствовать на сеансе одной американки. Она интересовалась реставрацией античных статуй, дошедших до нас в разбитом виде – без рук, без ног, без головы, со сломанным туловищем, от которого уцелели лишь его части. По сохранившимся кускам американка пыталась угадать позу статуи. Для этой работы ей понадобилось изучить законы сохранения равновесия человеческого тела и на собственном опыте научиться определять положение центра тяжести при каждой принимаемой ею позе. Американка выработала в себе совершенно исключительную чуткость к мгновенному определению положения центра тяжести, и не было возможности заставить ее выйти из равновесия. Ее толкали, бросали, заставляли спотыкаться и принимать такие позы, в которых, казалось бы, нельзя устоять, но она всегда выходила победительницей. Этого мало – маленькая и щупленькая, она легким толчком сбила с ног довольно грузного мужчину. Это также было достигнуто благодаря знанию законов равновесия. Американка угадывала опасные места, в которые надо было толкнуть противника, чтобы без усилия вывести его из равновесия и сбить с ног.  
   «Я… не постиг секрета ее искусства. Но зато на целом ряде ее примеров я понял значение умения находить положение центра тяжести, обусловливающее равновесие. Я увидел, до какой степени можно довести подвижность, гибкость и приспособляемость своего тела, в котором мускулы делают только ту работу, которую им приказывает делать высоко развитое чувство равновесия». [1]  
   В своей книге « Искусство движения» Моше Фелденкрайс сказал: «Некоторые позы приемлемы до тех пор, пока они не начинают конфликтовать с природными законами гравитации. Скелет должен уметь нейтрализовать этот закон, оставляя мышцы свободными для движения. Нервная система и скелет развиваются вместе под влиянием гравитации таким путем, что скелет поддерживает тело без затраты энергии, несмотря на тягу гравитации. Когда же мышцы должны выполнять работу скелета, они не только поддерживают тело, они используют дополнительную энергию.  
   От доведения до конца этой чуждой им работы они защищены своей главной функцией – менять позиции тела,то есть способностью к движению. [13]  
   Тренировка равновесия и укрепление функций вестибулярного аппарата занимают важное место в любом актерском тренинге. Актерам на сцене очень часто приходится совершать сложные телодвижения, при которых происходит смещение центра тяжести. Танцы, фехтование, борьба, прыжки – все это требует великолепного владения центром тяжести.  
   Главная задача упражнений на равновесие – научиться сохранять устойчивость в любой позиции.  
  
   Упражнение 104  
   Исходное положение: ноги прямо, пятки вместе, руки опущены. Совершайте следующие движения:  
   Наклон головы вниз – выдох, поднять голову вверх – вдох.  
   Повороты головы влево, вправо 10–15 раз.  
   Наклоны головы к левому плечу, исходное положение, наклоны к правому плечу 10–15 раз.  
   Круговое движение головой слева направо и справа налево. Опуская голову – выдох, поднимая – вдох.  
  
   Упражнение 105  
   Исходное положение: руки опущены, ноги шире плеч.  
   Вдох. Выдыхая, наклониться к левой ноге, потянуться к ней руками, вернуться в исходное положение, то же к правой ноге.  
   Руки на поясе – вдох, повернуть туловище вправо – выдох, то же влево.  
   Руками взяться за сиденье стула, отвести туловище назад – вдох, вернуться в исходное положени е – выдох.  
   Руки поднять вверх-вдох, наклониться вперед, стараясь коснуться руками пола, – выдох. Дыхание ритмичное, через нос. Упражнение выполняется сначала с открытыми глазами, затем с закрытыми.  
   Руки на поясе, вращение туловища сначала вправо, затем влево, нагибая туловище вниз – выдох, выпрямляя – вдох.  
   Руки сжать в кулаки и согнуть в локтях. Выбросить правую руку с силой вперед и влево (голова и туловище при этом совершают полуоборот влево), когда правая рука возвращается в исходное положение, выбросить с силой левую руку.  
  
   Упражнение 106  
   Встаньте, положив руки на пояс и поставив ноги на ширину плеч. Дыхание свободное. На счет «раз» повернуть туловище и голову вправо; на счет «два» возвратиться в исходное положение; на счет «три» повернуть туловище и голову влево; на счет «четыре» возвратиться в исходное положение.  
  
   Упражнение 107  
  Исходное положение прежнее. Дыхание произвольное. На счет «раз» наклонить голову к правому плечевому суставу; на счет «два» возвратиться в исходное положение; на счет «три» наклонить голову к левому плечевому суставу; на счет «четыре» возвратиться в исходное положение.  
   Совершить 5–10 наклонов.  
  
   Упражнение 108  
   Исходное положение прежнее. На счет «раз» повернуть голову вправо; на счет «два» возвратиться в исходное положение; на счет «три» повернуть голову влево; на счет «четыре» возвратиться в исходное положение. Выполнить 5–10 вращательных движений в каждую сторону.  
  
   Упражнение 109  
   Исходное положение прежнее. На счет «раз» сильно наклонить голову вперед; на счет «два» возвратиться в исходное положение; на счет «три» наклонить голову назад; на счет «четыре» возвратиться в исходное положение. Наклониться вперед и назад 5–10 раз.  
  
   Упражнение 1 10  
   Встать, расставив ноги на ширину плеч и опустив руки вниз. На счет «раз», поднимаясь на носки, поднять руки вверх и сделать вдох; на счет «два» руки опустить вниз, одновременно становясь на пятки, присесть, расслабляясь и выдыхая воздух. Упражнение выполнить 5–10 раз. Если при этом возникнет головокружение, следует прекратить выполнение упражнения.  
   Также для тренировки вестибулярного аппарата вы можете использовать различные тренажеры, качели, кресла-качалки, вращающиеся стулья.

### Действие с целью и действия в вымышленных обстоятельствах

   На сцене при каждой принимаемой позе или положении тела существуют три момента.  
   Первый – излишнее напряжение, неизбежное при каждой новой позе и при волнении от публичного выступления.  
   Второй – механическое освобождение от излишнего напряжения с помощью контролера.  
   Третий – обосновани е или оправдание позы в том случае, если она сама по себе не вызывает веры самого артиста.  
   Напряжение, освобождение и оправдание – три кита, на которых зиждется телесная свобода.  
   Если вы совершаете какое-либо действие, оно должно быть оправдано, даже если это действие никак не вписывается в контекст представления. И самым лучшим артистам случается на сцене спотыкаться, делать неуклюжие жесты, но настоящий артист всегда сумеет сделать так, что его случайное движение окажется неслучайным.  
   А вот начинающие актеры нередко грешат тем, что даже те движения, которые заданы рисунком роли, выглядят чужеродно, случайно, нелепо. Такие движения Станиславский называл бессмысленными. Они происходят от того, что актеры действуют ради самого действия, не задумываясь над тем, что у каждого жеста, у каждого движения есть определенная цель. На сцене нельзя ни бегать ради бегания, ни страдать ради страдания. На подмостках не надо действоват ь «вообще», ради самого действия, а надо действовать обоснованно, целесообразно и продуктивно. [1]  
   На своих занятиях Станиславский часто просил учеников совершать простые движения – поднимать руки, ходить, садиться и вставать. «Казалось бы, заданная задача совсем проста, – сетовал Станиславский, – однако никто не смог ее выполнить. От учеников требовали, так сказать, “изолированного” действия только одних групп мышц – заведующих движениями плеча, все остальные мышцы – шеи, спины, тем более поясницы – должны были оставаться свободными от всякого напряжения. Последние, как известно, нередко отклоняют весь корпус в противоположную от поднимающейся руки сторону, в помощь производимому движению». [1]  
  
   «Большая театральная практика привела меня к пониманию, что на сцене производит впечатление на зрителя только то, что начинается с самого простого, правильного физического действия. Если вы изучили так свое тело, что в любую минуту, зная, как дейс твуют ваши мускулы, можете, в полном освобождении мышц, сделать те или иные физические задачи, …вы можете всегда соединить физические и психические движения в один слитный комплекс, и этот комплекс двух движений будет действием. Теперь к вашему физическому движению прибавилось движение психическое, у вас будет цель, и две задачи сольются в одно целеустремленное действие. Для краткости будем все действия сознания и тела называть просто физическими действиями, ибо только при помощи тела мы можем выразить, передать другому ощущения нашего психического мира. Слово ведь тоже будет, в этом смысле, только физическим действием, ибо передается звуком, языком, небом, горлом. И слово, являющееся последней, высшей ступенью воздействия актера на зрителя, представляет из себя сложный конгломерат, обобщающий целый ряд физических действий артиста». [1]  
  
   Самая распространенная сценическая ошибка заключается в том, что актер, начиная действовать на сцене, старается насильно выра зить через действие мысль или чувство. Движения получаются нарочитыми, жесты преувеличенными. «Нельзя сесть на стул и захотеть ни с того ни с сего ревновать, волноваться или грустить, – говорил Станиславский. – Нельзя заказывать себе такое “творческое действие”. [1]  
   Само по себе чувство не оживет, и актеру неизбежно придется его наигрывать, показывать на своем лице несуществующее переживание. Нельзя выжимать из себя чувства, нельзя ревновать, любить, страдать ради самой ревности, любви, страдания. Нельзя насиловать чувства, так как это кончается самым отвратительным актерским наигрыванием. Поэтому при выборе действия надо оставить в покое. Оно явится само собой от чего-то предыдущего, что вызвало ревность, любовь, страдание. «Вот об этом предыдущем думайте усердно и создавайте его вокруг себя, – советовал Константин Сергеевич. – О результате же не заботьтесь… подлинный артист должен не передразнивать внешне проявления страсти, не копировать внешне образы, не наигр ывать механически, согласно актерскому ритуалу, а подлинно, по-человечески действовать. Нельзя играть страсти и образы, а надо действовать под влиянием страстей и в образе». [1]  
  
   Станиславский считал, что артистам нужно широко пользоваться тем, что простые физические действия, поставленные среди важных предлагаемых обстоятельств, приобретают большую силу. «В этих условиях, писал он, создается взаимодействие тела и души, действия и чувства, благодаря которому внешнее помогает внутреннему, а внутреннее вызывает внешнее: стирание кровавого пятна помогает выполнению честолюбивых замыслов леди Макбет, и честолюбивые замыслы заставляют стирать кровавое пятно. Недаром же в монологе леди Макбет все время чередуется забота о пятне с воспоминанием отдельных моментов убийства Банко. Маленькое, реальное, физическое действие стирания пятна приобретает большое значение в дальнейшей жизни леди Макбет, а большое внутреннее стремление (честолюбивые замыслы) нуждается в помощи м аленького физического действия:  
  
   У. ШЕКСПИР. МАКБЕТ  
   Перевод М. Лозинского  
   И все-таки здесь пятно.  
   Врач. Слушайте! Она говорит! Я запишу то, что она произносит, чтобы прочнее закрепить в памяти.  
   Леди Макбет. Прочь, проклятое пятно! Прочь, говорю! Один; два; значит, пора. В аду темно. Стыдно, милорд, стыдно! Воин, и вдруг испугался? Чего нам бояться, не знает ли кто-нибудь, раз никто не может призвать нашу власть к ответу? Но кто бы мог подумать, что в старике так много крови?  
   Врач. Вы слышите?  
   Леди Макбет. У Файфского тана была жена; где она теперь? Да неужели эти руки никогда не станут чистыми? Довольно, милорд, довольно: вы все погубите, если будете так вздрагивать.  
   Врач. Так, так. Вы узнали, чего не следовало.  
   Придворная дама. Она сказала то, чего не следовало, я уверена в этом. Один Бо г знает, что она может знать.  
   Леди Макбет. Все еще держится запах крови: все благовония Аравии не надушат эту маленькую руку. О, о, о!  
   Врач. Какой вздох! Сердце тяжко угнетено.  
   Придворная дама. Я бы не хотела носить в груди такое сердце, хотя бы мне дали королевское тело.  
   Врач. И хорошо, и хорошо…  
   Придворная дама. Молю Бога, чтобы все было хорошо.  
   Врач. С такими заболеваниями я не встречался. Но я знавал людей, бродивших во сне, которые мирно умерли в своих кроватях.  
   Леди Макбет. Вымой руки; надень халат; зачем ты так бледен? Я повторяю тебе: Банко похоронен, он не может встать из могилы.  
   Врач. Вот оно что!  
   Леди Макбет. Ложись, ложись; стучат у ворот; идем, идем, идем, идем, дай мне руку; что сделано, того не переделать; ложись, ложись, ложись. (Уходит.)  
  
   Но есть и еще более простая и практическая причина, почему правда физических действий приобретает важное значение в минуты трагического подъема. Дело в том, что в сильной трагедии артисту приходится доводить себя до высшей точки творческого напряжения. Это трудно. В самом деле, какое насилие вызывать в себе экстаз без естественного позыва хотения! Легко ли против воли добиваться того возвышенного переживания, которое рождается только от творческого увлечения! При таком противоестественном подходе не трудно свихнуться и вместо подлинного чувства вызвать простой, ремесленный актерский наигрыш и мышечную судорогу. Наигрыш легок, знаком, привычен до механической приученности. Это путь наименьшего сопротивления.  
   Чтобы удержать себя от такой ошибки, нужно схватиться за что-то реальное, устойчивое, органическое, ощутимое. Вот тут нам необходимо ясное, четкое, волнующее, но легко выполнимое физическое действие, типичное для переживаемого момента. Оно естественно, механически направит нас по верному пути и в трудные для творчества моменты не даст свернуть на ложную дорогу.  
   Именно в эти минуты повышенных переживаний трагедии и драмы простые, правдивые физические действия, за которые легко цепляться, получают совершенно исключительное по важности значение. Чем они проще, доступнее и выполнимее, тем легче ухватиться за них в трудный момент. Верная задача поведет к верной цели. Это убережет артиста от пути наименьшего сопротивления, то есть от штампа, от ремесла.  
   Есть и еще одно чрезвычайно важное условие, которое дает еще большую силу и значение простому, маленькому физическому действию.  
   Это условие заключается в следующем: скажите актеру, что его роль, задача, действия психологичны, глубоки, трагичны, и тотчас же он начнет напрягаться, наигрывать самую страсть, «рвать ее в клочки» или копаться в своей душе и зря насиловать чувство.  
   Но если вы дади те артисту самую простую физическую задачу и окутаете ее интересными, волнующими предлагаемыми обстоятельствами, то он примется выполнять действия, не пугая себя и не задумываясь над тем, скрыта ли в том, что он делает, психология, трагедия или драма.  
   Тогда чувство правды вступит в свои права, а это один из самых важных моментов творчества, к которому подводит артистическая психотехника. Благодаря такому подходу чувство избегает насилия и развивается естественно, полно.  
   У больших писателей даже самые маленькие физические задачи окружены большими и важными предлагаемыми обстоятельствами, в которых скрыты соблазнительные возбудители для чувства.  
  
   Упражнение 111  
   Проанализируйте отрывок и придумайте простые физические действия для каждого персонажа. Сделайте этюд на основе отрывка.  
  
   Альфред де Мюссе  
   ЛОРЕНЦАЧЧО  
   Пер. А. В. Федорова<  
>    Действие 1  
   Сцена 3  
  
   У маркиза Чибо.  
   Маркиз в дорожном платье, маркиза, Асканио; кардинал Чибо сидит.  
   Маркиз(обнимая сына). Я хотел бы взять тебя с собой, малыш, тебя и твою большую шпагу, которая путается у тебя между ног. Потерпи: Масса не так далеко, и я привезу тебе славный подарок.  
   Маркиза. Прощайте, Лоренцо, возвращайтесь скорей!  
   Кардинал. Маркиза, слезы эти лишние. Не скажешь ли, что брат мой отправляется в Палестину? Думаю, в своих владениях он не подвергается особым опасностям.  
   Маркиз. Брат мой, не осуждайте этих прекрасных слез. (Обнимает жену.)  
   Кардинал. Я хотел бы только, чтоб честность не принимала такой внешности.  
   Маркиза. Разве честность не знает слез, синьор кардинал? Разве все они – удел раскаяния или болезни?  
   Маркиз. Нет, клянусь небом! Ведь лучшие слезы – удел любви. Не стирайте этих слез с моего лица, ветер сделает это в дороге; пусть они сохнут медленно. Что же, дорогая, вы не даете мне поручений к вашим любимцам? Неужели я не должен, как обычно, обратиться с трогательной речью от вашего лица к скалам и водопадам нашего старого поместья?  
   Маркиза. Ах, бедные мои водопадики!  
   Маркиз. Это верно, дорогая, они совсем загрустили без вас. (Тише.) Не правда ли, когда-то они были веселые, Риччарда?  
   Маркиза. Увезите меня!  
   Маркиз. Я бы сделал это, если б был безумен, а оно почти что так, хотя с виду я – старый солдат. Но оставим это; дело ведь в нескольких днях. Пусть моя милая Риччарда увидит свои сады тогда, когда они станут мирны и безлюдны; грязь, которую занесут туда ноги моих крестьян, не должна оставить следов в ее любимых аллеях. Мое дело – считать старые стволы деревьев, что напоминают мне о твоем отце Альберике, и все трави нки лесов; арендаторы и их быки – всем этим ведаю я. Но как только я завижу первый весенний цветок – всех за дверь и еду за вами.  
   Маркиза. Первый цветок на нашей чудной лужайке всегда дорог мне. Зима такая длинная! Мне всегда кажется, что эти бедные цветы никогда не вернутся.  
   Асканио. Ты на какой лошади едешь, отец?  
   Маркиз. Идем со мной на двор, увидишь ее. (Уходит.) [14]  
  
   Будьте осторожны: не придумывайте и не совершайте действий ради самих действий. Помните, что самое важное – предлагаемые обстоятельства, «если бы». Они оживляют и оправдывают действие. Последнее получает совсем другое значение, когда оно попадает в трагические или иные условия жизни пьесы. Там оно превращается в большие события, в подвиг. Конечно, это происходит с санкции правды и веры. Мы любим малые и большие физические действия за их ясную, ощутимую правду; они создают жизнь нашего тела, а это – половина жизни всей роли.  
   «Мы любим физические действия за то, что они легко и незаметно вводят нас в самую жизнь роли, в ее чувствования. Мы любим физические действия еще и за то, что они помогают нам удерживать внимание артиста в области сцены, пьесы, роли и направляют его внимание по устойчивой, крепко и верно установленной линии роли». [1]  
  Действие при помощи воображения    
   Что делать, чтобы любое действие выглядело естественно и органично? Его надо оправдать. Допустим, вы подняли вверх руку. Зачем вы это сделали? Быть может, вы хотите, чтобы вас заметили? Или вы собираетесь кому-то помахать на прощание?  
   «Допустим, что я поднял вверх руку и говорю себе: “Если бы я стоял так, а надо мной на высоком суку висел персик, как бы мне нужно было поступить и что сделать, чтобы сорвать его?”  
   Стоит поверить этому вымыслу, и тотчас же ради жизненной задачи – сорвать персик – мертвая поза превратится в жи вое, подлинное действие. Почувствуйте только правду в этом действии, и тотчас же сама природа придет на помощь: лишнее напряжение ослабится, а необходимое укрепится, и это произойдет без вмешательства сознательной техники». [1]  
   На сцене не должно быть необоснованных поз. Театральной условности не место в подлинном творчестве и в серьезном искусстве. Если же условность почему-либо необходима, то ее следует обосновать, она должна служить внутренней сущности, а не внешней красивости.  
   Оправдать любое действие можно с помощью вымысла. Но вымысел должен быть правдоподобен, точно обоснован и крепко установлен. Вопросы: кто, когда, где, почему, для чего, как, которые мы ставим себе, чтоб расшевелить воображение, помогают нам создавать все более и более определенную картину самой, призрачной жизни. Бывают, конечно, случаи, когда она образуется сама, без помощи нашей сознательной умственной деятельности, без наводящих вопросов, а – интуитивно. Но рассч итывать на активность воображения, предоставленного самому себе, нельзя даже в тех случаях, когда вам дана определенная тема для мечтаний. Мечтать же «вообще», без определенной и твердо поставленной темы, бесплодно.  
   Однако когда подходят к созданию вымысла при помощи рассудка, очень часто, в ответ на вопросы, в нашем сознании возникают бледные представления мысленно создаваемой жизни. Но этого недостаточно для сценического творчества, которое требует, чтоб в человеке-артисте забурлила, в связи с вымыслом, его органическая жизнь, чтоб вся его природа отдалась роли – не только психически, но и физически. Как же быть? «Поставьте новый, хорошо известный вам теперь вопрос:  
   “Что бы я стал делать, если б созданный мною вымысел стал действительностью?” Вы уже знаете по опыту, что благодаря свойству нашей артистической природы на этот вопрос вас потянет ответить действием. Последнее является хорошим возбудителем, подталкивающим воображение. Пусть это действие пока даже не реализуется, а остается до поры до времени неразрешенным позывом. Важно, что этот позыв вызван и ощущается нами не только психически, но и физически. Это ощущение закрепляет вымысел». [1]  
   К помощи воображения прибегают не только актеры, но и режиссеры.  
  
   Признаюсь вам, что и я нередко лгу, когда мне приходится как артисту или режиссеру иметь дело с ролью или с пьесой, которые меня недостаточно увлекают. В этих случаях я увядаю, и мои творческие способности парализуются. Нужна подстежка. Тогда я начинаю всех уверять, что увлечен работой, новой пьесой, и расхваливаю ее. Для этого приходится придумывать то, чего в ней нет. Эта необходимость подталкивает воображение. Наедине я не стал бы этого делать, но при других волей-неволей приходится как можно лучше оправдывать свою ложь, и давать авансы. А после нередко пользуешься своими же собственными вымыслами как материалом для роли и для постановки и вносишь их в пьесу.[1]  
  
   Работа воображения очень часто подготовляется и направляется сознательной, умственной деятельностью. Если ваше воображение бездействует, начните сами себе задавать простые вопросы. Чтобы дать более удовлетворительный ответ, вам придется либо тотчас же расшевелить свое воображение, заставить себя увидеть внутренним зрением то, о чем его спрашивают, либо подойти к вопросу от ума, от ряда последовательных суждений.  
   Когда вы начнете отвечать на эти вопросы, перед вами встанут определенные зрительные образы. После этого, с помощью новых вопросов, вы должны повторить тот же процесс. Наступит второй короткий момент прозрения, потом третий. Необходимо поддерживать и продлевать эти мечтания, вызывая целую серию оживающих моментов, которые в совокупности дают картину воображаемой жизни. Пусть она пока неинтересна. Хорошо уже то, что она будет соткана из внутренних видений. Пробудив раз воображение, вы можете увидеть то же и два, и три, и много раз. От повторения картина все больше врезывается в память, вы словно сживаетесь с ней.  
  
   Упражнение 112  
   Выполняя эти простые действия, задавайте себе вопросы:  
   • кто я сейчас?  
   • что я делаю?  
   • зачем я это делаю?  
   • чего я хочу добиться в результате этого действия?  
   Возьмите стул за спинку и протащите его по комнате.  
   Встаньте у стены, упритесь руками в стену.  
   Сядьте на кресло или диван.  
   Бросьте на пол какой-нибудь предмет.  
   Поднимите предмет с пола.  
   Сделайте вид, что ломаете что-либо.  
   Откройте окно.  
   Поправьте занавеску.  
   Возьмите иголку и осторожно потрогайте острие.  
   Откройте и закройте книгу.  
   Возьмите кусок бумаги и разорвите е го в клочья.  
   Обопритесь спиной о стену.  
  
   Упражнение 113  
   Вытолкайте партнера за дверь.  
   Возьмите книгу (воображаемую), раскройте ее на определенной странице и прочитайте партнеру фрагмент из нее.  
   Поставьте стул и предложите партнеру присесть.  
   Подойдите к партнеру, постойте рядом с ним, вернитесь на свое место.  
   Минут пять разговаривайте с партнером о своих делах, а затем резко прервите разговор.  
   Налейте стакан воды и подайте партнеру (стакан воображаемый).  
   Вытрите пот с лица партнера.  
  
   Упражнение 114  
   «Случайно» прикоснитесь к партнеру и оправдайте свое движение какими-либо обстоятельствами. Прикосновения могут быть любого рода, например:  
   Толкните партнера.  
   Положите руку ему на плечо.  
  Наступите на ногу.  
   Поцелуйте.  
   Ущипните.  
   Щелкните по носу.  
   Дерните за волосы.  
   Погладьте по голове.  
   Обнимите.  
  
   Главное в этом упражнении – внезапность и непредсказуемость.  
  
   Упражнение 115  
   После простых действий переходите к сложным, многосоставным движениям. Выполните все действия, описанные ниже, и оправдайте их при помощи вымысла:  
   1. Поднимите одно плечо, повести вперед, затем по дуге вниз, назад и вверх, описав таким образом полный круг.  
   2. Руки разведите в стороны, не сгибая в локтях. Ладони поднять вверх, перпендикулярно полу. Поднимите руки вверх, затем опустите их.  
   3. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела. Осторожно наклоните голову вправо, не поднимая при этом плеч, так чтобы под бородок приблизился к правой ключице. Взгляд, на сколько это возможно, устремите вправо. Положите левую ладонь на левую сторону шеи, почувствуйте, как растягиваются мышцы. Удерживайте эту позицию в течении нескольких секунд.  
   4. Медленно поворачивайте голову направо так, чтобы посмотреть через правое плечо. Затем медленно поверните голову налево, чтобы посмотреть через левое плечо.  
   5. Руки сложите перед грудью так, чтобы предплечья составляли одну горизонтальную линию. Медленно поворачивайте торс как можно дальше вправо. Ступни от пола не отрывать. Голову также нужно поворачивать вправо, стараясь посмотреть через плечо.  
   6. Поднимите левую ногу вперед примерно на 20–45 °. Стопа свободна, расслаблена. Обе ноги в коленях прямые. Вернитесь в исходное положение.  
  Действия в вымышленных обстоятельствах    
   Занимаясь тренингом, вы смогли убедиться на собственном опыте, чт о бестелесное, лишенное плотной материи мечтание обладает способностью рефлекторно вызывать подлинные действия нашей плоти и материи – тела. Эта способность играет большую роль в нашей психотехнике.  
   «Каждое наше движение на сцене, каждое слово должно быть результатом верной жизни воображения», — утверждал Станиславский.  
   Если вы сказали слово или проделали что-либо на сцене механически, не зная, кто вы, откуда пришли, зачем, что вам нужно, куда пойдете отсюда и что там будете делать, – вы действовали без воображения. И этот кусочек вашего пребывания на сцене, мал он или велик, не был для вас правдой – вы действовали как заведенная машина, как автомат.  
   Если вас спросят сейчас о самой простой вещи:  
   «Холодно сегодня или нет?» – вы, прежде чем ответить «холодно», или «тепло», или «не заметил», мысленно побываете на улице, вспомните, как вы шли или ехали, проверите свои ощущения, вспомните, как кутались и поднимали воротники встречные прохожие, как хрустел под ногами снег, и только тогда скажете это одно нужное вам слово.  
   При этом все эти картины, может быть, промелькнут перед вами мгновенно, и со стороны будет казаться, что вы ответили, почти не думая, но картины были, ощущения ваши были, проверка их тоже была, и только в результате этой сложной работы вашего воображения вы и ответили.  
   Таким образом, ни один этюд, ни один шаг на сцене не должен производиться механически, без внутреннего обоснования, то есть без участия работы воображения.  
   Если вы будете строго придерживаться этого правила, все тренинговые упражнения, к какому бы разделу они ни относились, будут развивать и укреплять ваше воображение.  
   Наоборот, все сделанное вами на сцене с холодной душой («холодным способом») будет губить вас, так как привьет нам привычку действовать автоматически, без воображения – механически.  
  А творческая работа над ролью и над превращением словесного произведения драматурга в сценическую быль вся, от начала до конца, протекает при участии воображения.  
   Что может согреть, взволновать нас внутренне, как не овладевший нами вымысел воображения! Чтоб отвечать на все требования, предъявляемые к нему, необходимо, чтобы оно было подвижно, активно, отзывчиво и достаточно развито.  
   Поэтому обращайте чрезвычайное внимание на развитие вашего воображения. Развивайте его всячески: и теми упражнениями, с которыми вы познакомились, то есть занимайтесь воображением как таковым, и развивайте его косвенно: взяв за правило не делать ничего на сцене механически, формально.  
  
   Упражнение 116  
   Представьте, что вы читаете книгу. Как бы вы читали ее, если бы:  
   это был учебник биологии;  
   это был бы бульварный роман или детектив;  
   это была бы библиог рафическая редкость;  
   книга была вашей;  
   вы взяли ее почитать;  
   вы украли ее;  
   она досталась вам по наследству от прадедушки – знаменитого на весь мир человека, и вам известно, что на аукционе за любую его вещь дадут недурные деньги.  
  Фарватер сценического действия    
   Итак, любое действие в условиях сцены должно быть оправдано какими-либо обстоятельствами и обусловлено мотивами действия. Но надо также учитывать, что не бывает действия, изолированного от других действий. Маленькие действия связаны друг с другом при помощи сквозного действия. Сквозное действие – это фарватер роли, как называл его Станиславский. Если этого фарватера нет, актер начинает играть маленькие задачи, и у него ничего не может выйти. Для того чтобы ученики лучше усвоили это положение, Константин Сергеевич советовал, предлагал проверить его на жизненном примере.  
  Они должны были вспомнить какой-нибудь случай из своей жизни и в строгой последовательности изложить развивающийся в нем ход событий и возникающих из них действий.  
  
   Я сегодня в первый раз был в доме знаменитого артиста Шустова – дяди моего друга Паши.  
   За обедом великий артист спросил племянника, что было в школе. Он интересуется нашей работой. Паша сказал ему, что мы подошли к новому этапу – к «кускам и задачам».  
   – Шпондю знаете? – спросил старик.  
   Оказывается, что кто-то из детей Шустова учится драматическому искусству у молодого преподавателя с смешной фамилией – Шпондя, ярого последователя Торцова. Поэтому все подростки и малыши изучили нашу терминологию. Магическое «если бы», «вымысел воображения», «подлинное действие» и другие, еще неизвестные мне термины вошли в обиход их детской речи.  
   – Шпондя целый день учит! – балагурил великий артист, в то время как перед ним ст авили огромную индейку. – Как-то он был у нас. Подают вот такое же блюдо. А у меня палец болел. Я и заставил его резать да раскладывать.  
   «Дети! – обратился Шпондя к моим крокодилам. – Представьте себе, что это не индейка, а целая большая пятиактная пьеса, «Ревизор», например. Можно ли осилить ее сразу, с одного маху? Запомните же, что не только индейку, но даже и пятиактную пьесу, вроде «Ревизора», нельзя охватить с одного маху. Посему надлежит ее делить на самые большие куски». Вот так… вот так…  
   При этих словах дядя Шустов отделил ножки, крылья, мякоть и положил их на тарелку.  
   – «Вот вам первые большие куски», – объявил Шпондя.– Ну, конечно, все мои крокодилы оскалили зубы, захотели сразу проглотить их. Однако мы успели удержать обжор. Шпондя воспользовался этим назидательным примером и говорит: «Запомните, что сразу не осилишь огромных кусков. Поэтому режь их на менее крупные части». Вот… вот… вот… – приговаривал Шусто в, деля ножки, крылья по суставам.  
   – Давай тарелку, крокодил,– обратился он к старшему сыну.– Вот тебе большой кусок. Это первая сцена.  
   – «Я пригласил вас, господа, чтобы сообщить вам пренеприятное известие…» – цитировал мальчик, подставляя тарелку и неискусно стараясь басить.  
   – Евгений Онегин, получай второй кусок, с почтмейстером, – обратился великий артист к маленькому сыну Жене. – Князь Игорь, царь Федор, вот вам сцена Бобчинского и Добчинского, Татьяна Репина, Екатерина Кабанова, принимайте сцены Марьи Антоновны и Анны Андреевны, – балагурил дядя Шустов, раскладывая куски на подставленные тарелки детей.  
   – «Ешьте сразу!» – приказал Шпондя, – продолжал дядя. – Что тут было!.. Мои проголодавшиеся крокодилы набросились и хотели проглотить все одним махом.  
   Не успели опомниться, как они уже запихали себе в рот огромные куски, один – подавился, другой – захрипел. Но… обошлось.<  
>    «Запомните, – говорил Шпондя, – коли нельзя одолеть сразу большого куска, дели его на меньшие и еще меньшие, а коли надо, то и на еще меньшие».– Хорошо! Разрезали, положили в рот, жуют, – описывал дядя Шустов то, что сам проделывал.  
   – Мать! Жестковато и суховато! – неожиданно обратился он с страдающим лицом к жене, совсем в другом, так сказать, в домашнем тоне.  
   – «Если кусок сух, – учили дети словами Шпонди,– оживляй его красивым вымыслом воображения».  
   – Вот тебе, папик, соус из магического «если бы», – острил Евгений Онегин, накладывая отцу подливки с зеленью. – Это тебе от поэта: «предлагаемое обстоятельство».  
   – А это, папик, от режиссера, – острила Татьяна Репина, кладя ему хрена из соусника.  
   – Вот тебе и от самого актера – поострее, – шутил царь Федор, предлагая посыпать перцем.  
   – Не хочешь ли горчицы – от художника «левого» направл ения, чтобы было попикантнее? – предлагала отцу Катя Кабанова.  
   Дядя Шустов размешал вилкой все наложенное ему, разрезал индейку на мелкие куски и стал купать их в образовавшемся соусе. Он мял, давил, ворочал куски, чтобы они лучше пропитались жидкостью.  
   – Иван Грозный, повторяй! – учил малыша Евгений Онегин: – «Куски…»  
   – Ки-ки, – пыжился ребенок к общему удовольствию.  
   – Куски берут ванночку в соусе «вымысла воображения».  
   Иван Грозный наворотил того, что все присутствующие и он сам прыснули и долго не унимались.  
   – А ведь вкусно, соус-то из «вымысла воображения», – говорил старик Шустов, все ворочая в пикантной жидкости мелко изрезанные куски. – Все пальчики оближешь. Даже эта подошва делается съедобной и кажется мясом, – конфузил он жену. – Вот точно так же и куски роли надо сильнее, сильнее, вот так, еще больше, больше пропитывать предлагаемыми обстоятельс твами. Чем суше кусок, тем больше соуса, чем суше, тем больше.  
   Теперь соберем вместе побольше мелких пропитанных соусом кусочков в один большой и…  
   Он сунул их в рот и долго смаковал с блаженным и очень смешным лицом.  
   – Вот она, «истина страстей»! – острили дети на театральном языке.  
   Я уходил от Шустовых с мыслями о кусках. Вся жизнь моя точно разделилась на них и измельчилась.  
   Внимание, направленное в эту сторону, невольно искало кусков в самой жизни и в производимых действиях. Так, например: прощаясь при уходе, я сказал себе:  
   раз кусок. Когда я спускался с лестницы, на пятой ступеньке мне пришла мысль: как считать схождение вниз – за один кусок, или же каждая ступенька должна быть поставлена в счет как отдельный кусок?! Что же от этого в результате получится? Дядя Шустов живет на третьем этаже, к нему по меньшей мере шестьдесят ступеней… следовательно, ше стьдесят кусков?! Если так, то и каждый шаг по тротуару тоже придется считать за кусок? Многонько наберется!  
   «Нет, – решил я, – спуск с лестницы – один кусок, дорога домой – другой. А как быть с парадной дверью? Вот я отворил ее. Что это – один или много кусков? Пусть будет много. На этот раз можно не скупиться, раз я раньше сделал большие сокращения.  
   Итак, я сошел вниз – два куска.  
   Взялся за ручку двери – три куска.  
   Нажал ее – четыре куска.  
   Открыл половинку двери – пять кусков.  
   Переступил порог – шесть кусков.  
   Закрыл дверь – семь.  
   Отпустил ручку – восемь.  
   Пошел домой – девять.  
   Толкнул прохожего…  
   Нет, это не кусок, а случайность.  
   Остановился у витрины магазина. Как быть в данном случае? Нужно ли считать чтение заголовков каждой книги за отдельный кусок или весь осмотр выставленного товара пустить под один номер? Пущу под один.  
    Десять.  
  \* \* \*    
   Вернувшись домой, раздевшись, подойдя к умывальнику, протянув руку за мылом, я сосчитал:  
   двести семь.  
   Помыл руки – двести восемь.  
   Положил мыло – двести девять.  
   Смыл мыло водой – двести десять.  
   Наконец я лег в постель и укрылся одеялом – двести шестнадцать.  
   А дальше как же? В голову полезли разные мысли. Неужели же каждую из них надо считать за новый кусок? Я не мог разрешить этого вопроса, но подумал при этом:  
   «Если пройтись с таким счетом по пятиактной трагедии, вроде “Отелло”, то, пожалуй, перевалишь за несколько тысяч кусков. Неужели же все их придется помнить? С ума сойти! Запутаешься! Надо ограничить количество. Как? Чем?»  
   При первом представившемся сегодня случае я попросил Аркадия Николаевича разрешить мое недоумение по пово ду огромного количества кусков. Он мне ответил так:  
   – Одного лоцмана спросили: «Как вы можете помнить на протяжении длинного пути все изгибы берегов, все мели, рифы?»  
   «Мне нет дела до них, – ответил лоцман, – я иду по фарватеру».  
   Актер тоже должен идти в своей роли не по маленьким кускам, которым нет числа и которых нет возможности запомнить, а по большим, наиболее важным кускам, по которым проходит творческий путь. Эти большие куски можно уподобить участкам, пересекаемым линией фарватера.  
   На основании сказанного, если б вам пришлось изображать в кино ваш уход из квартиры Шустова, то вы должны были бы прежде всего спросить себя:  
   «Что я делаю?»  
   «Иду домой».  
   Значит, возвращение домой является первым большим и главным куском.  
   Но по пути были остановки, рассматривание витрины. В эти моменты вы уже не шли, а, напротив , стояли на месте и делали что-то другое. Поэтому просмотр витрин будем считать новым самостоятельным куском. После этого вы снова шествовали дальше, то есть вернулись к своему первому куску.  
   Наконец вы пришли в свою комнату и стали раздеваться. Это было начало нового куска вашего дня. А когда вы легли и стали мечтать, создался еще новый кусок. Таким образом, вместо ваших двухсот кусков мы насчитали всего-навсего четыре; они-то и явятся фарватером.  
   Взятые вместе, эти несколько кусков создают главный, большой кусок, то есть возвращение домой.  
   Теперь допустим, что, передавая первый кусок – возвращение домой, – вы идете, идете, идете… и больше ничего другого не делаете. При передаче же второго куска – рассматривания витрин – вы стоите, стоите, стоите – и только. При изображении третьего куска вы умываетесь, умываетесь, а при четвертом – лежите, лежите и лежите. Конечно, такая игра скучна, однообразна, и режиссер потребует о т вас более детального развития каждого из кусков в отдельности. Это заставит вас делить их на составные, более мелкие части, развивать их, дополнять, передавать каждую из них четко, во всех подробностях.  
   Если же и новые куски покажутся однообразными, то вам придется снова дробить их на средние, мелкие части, повторять с ними ту же работу до тех пор, пока ваше шествие по улице не отразит все типичные для этого действия подробности: встречи со знакомыми, поклоны, наблюдения происходящего вокруг, столкновения и прочее. Откинув лишние, соединив малые куски в самые большие, вы создадите «фарватер» (или схему).[1]  
  
   Упражнение 117  
   Разберите роль каждого персонажа по действиям и выстройте для него фарватер действия.  
  
   Жан Ануй. БАЛ ВОРОВ  
   Пер. Елены Якушкиной  
   Акт второй  
   Пауза. Минута полного блаженства и бесконечной изысканности. Они ком фортабельно располагаются на диване. Внезапно ГЕКТОР указывает Петербоно на Гюстава, который за все время не произнес ни одного слова и мрачно сидит в углу.  
  
   Петербоно (встает и подходит к Гюставу). Что случилось, сынок? Почему у тебя такой грустный вид? Ты хорошо питаешься, у тебя прекрасная комната и прелестная крошка, за которой ты ухаживаешь. Ты играешь роль принца и при всем этом считаешь возможным грустить?  
   Гюстав. Я хочу уйти отсюда!  
   Его друзья настораживаются.  
   Петербоно. Как? Ты хочешь уйти отсюда?  
   Гюстав. Да.  
   Петербоно. Гектор, он сошел с ума.  
   Гектор. Почему тебе приспичило уходить отсюда?  
   Гюстав. Я влюбился в малютку.  
   Гектор. Ну и что же?  
   Гюстав. По-настоящему влюбился.  
   Петербоно. Ну и что же?  
   Гюстав. Она никогда не будет моей.  
   Петербоно. Почему, сынок? Тебе никогда в жизни так не везло, как сейчас. Тебя здесь считают богачом, сыном герцога. Используй свою удачу, возьми ее.  
   Гюстав. Чтобы покинуть ее навсегда.  
   Петербоно. Безусловно, в один прекрасный день тебе придется ее покинуть.  
   Гюстав. А потом мне стыдно разыгрывать перед ней эту комедию. Я предпочитаю немедленно уехать отсюда и никогда ее больше не видеть.  
   Гектор. Он сошел с ума.  
   Петербоно. Явно сошел с ума.  
   Гюстав. В конце концов, для чего мы здесь находимся?  
   Петербоно. Для чего? Может мы проводить летний сезон на курорте, сынок?  
   Гюстав. Ничего подобного. Мы здесь для того, чтобы обокрасть их. Сделаем это сразу и уйдем отсюда.  
   Петербоно. Без всякой подготовки? Вспомни, что в таком деле всегда необходима подготовка.  
  Гюстав. Эта подготовка уже достаточно долго продолжалась!  
   Петербоно. Неужели тебе не тягостно, Гектор, выслушивать, как этот подмастерье поучает прославленных мастеров?  
   Гектор. Дело будет сделано! Но ведь тебе, Гюстав, еще даже неизвестно, что мы задумали?  
   Гюстав. Очистить гостиную?  
   Петербоно. Сложить все это в мешки и сбежать? Ха! Мы же не цыгане. Гектор, я нахожу, что у этого ребенка весьма ограниченная фантазия. Так знай же, мальчишка, что мы еще не приняли окончательного решения по поводу предстоящего дела. И если тебе, новичку, наше поведение кажется странным, то я могу объяснить, что мы находимся в процессе изучения всех возможностей этого дома.  
   Гюстав. Ничего подобного. Вы просто блаженствуете, куря сигары и попивая коньяк. Да, Гектор еще надеется, что ему снова удастся влюбить в себя Еву. А в действительности вы сами не знаете, что вам дальше делать. Я, по -вашему, только подмастерье, но я прямо скажу: это не работа!  
   Петербоно (подбегая к Гектору). Гектор, держи меня!  
   Гектор (который продолжает с блаженным видом курить). Гюстав, не упрямься. Пойми нас…  
   Петербоно. Держи меня, Гектор! Держи.  
   Гектор (чтобы доставить ему удовольствие, берет его за руку). Хорошо, я тебя держу. [18]  
  
   Когда вы разбиваете большой этюд на несколько маленьких, получается так, что маленький кусок играть намного проще и естественней, чем большой этюд. Соединить же их в одно целое гораздо сложнее. Попробуйте разбить небольшие куски на несколько совсем маленьких. Вы увидите, что эти маленькие куски будут очень похожи друг на друга. Вникнув во внутреннюю сущность каждого куска, вы поймете, что, допустим, куски первый, пятый, с десятого по пятнадцатый, двадцать первый и т. д. говорят об одном, а, допустим, куски со второго по четвертый, с шестого по девятый, с одиннадцатого по четырнадцатый и т. д. родственны друг другу органически. В результате – вместо ста мелких – два больших содержательных куска, с которыми легко маневрировать. При таком условии трудный, путаный этюд превращается в простой, легкий, доступный. Короче говоря, большие куски, хорошо проработанные, легко усваиваются артистами. Такие куски, расставленные на протяжении всей пьесы, выполняют для нас роль фарватера; он указывает нам верный путь и проводит среди опасных мелей, рифов, сложных нитей пьесы, между которыми легко заблудиться.  
   К сожалению, многие артисты обходятся без этого. Они не умеют анатомировать пьесу, разбираться в ней и потому принуждены иметь дело с огромным количеством бессодержательных, разрозненных кусков. Их так много, что артист запутывается и теряет ощущение целого.  
   Не берите в пример этих актеров, не мельчите пьесы без нужды, не идите в момент творчества по малым кускам, а проводите линию фарватера только по самым большим, хорошо проработанным и оживленным в каждой отдельной своей составной части кускам.  
  
   Упражнение 118  
   Прочитайте отрывок, придумайте на его основе этюд. Разбейте этюд на маленькие куски. Выберите из них те, что объединены общей задачей, а затем сделайте новый этюд, выстраивая фарватер по задачам больших кусков.  
  
   А. Арбузов  
   СТАРОМОДНАЯ КОМЕДИЯ  
   Маленькое кафе на взморье. Дело идет к вечеру. Погода превосходная.  
   К столику, где в одиночестве Родион Николаевич пьет кофе со сладкой булочкой, направляется Лидия Васильевна; она держит в руках стакан чая с лимоном и песочное пирожное на блюдечке.  
   Она (присаживается к его столику). А вот и я. Ужасно рада, что я вас тут встретила. Право, это очень мило с вашей стороны.  
   Он (изумился). Мило? Что именно?  
   Она. Мило, что вы тут находитесь. Должна признаться, что ужасно люблю новых знакомых – они куда предпочтительнее старых… Те всегда талдычат что-нибудь общеизвестное, а новые нет-нет, а сообщат что-нибудь новенькое… Мы познакомились с вами всего лишь позавчера и так прелестно тогда поговорили… Я все время вспоминала вас…  
   Некоторая пауза.  
   Она. Отчего вы так вытаращили глаза, Родион Николаевич?  
   Он (окончательно сбит с толку). А вы полагаете, что я их вытаращил?  
   Она. Вытаращили. Это несомненно.  
   Он. Нда… Должен подчеркнуть, что у вас, видимо, очень переменчивый характер.  
   Она. Мне многие сообщали об этом. Но велика ли тут моя вина? И разве нас не радует солнышко, когда оно появляется из-за туч? Сегодня я всех люблю. Всех решительно! И вас тоже, Родион Николаевич… Что с вами, бедненький?  
   Он (откашливается). Какая незадача… Я, кажется, поперхнулся этой сдобной булочкой.  
   Она. А вы, оказывается, сладкоежка. Видимо, часто посещаете эту кондитерскую?  
   Он. Приходится. (Конфиденциально.) Здесь бывают удивительно вкусные булочки с маком. (Кладет в рот леденец).  
   Она. Кстати… А когда вы бросили курить?  
   Он. Назад лет пятнадцать.  
   Она. Может быть, вам стоит снова приняться за курение, чтобы освободиться наконец от пагубной привычки сосать леденцы?  
   Он. Вы правы – в этом мире много неразрешимых вопросов.  
   Она. Да, да… Например, сегодня, вернее, только что, когда я проходила мимо этой кондитерской и увидела вас, одиноко сидящего за столиком со сдобной булочкой в руках, меня охватила прямо-таки волна жалости.  
   Он. Жалости?  
   Она. Я вдруг подумала – уж не случилось с этим человеком какой-либо беды, если он в такую чудесную погоду забрался в кондитерскую и, одиноко сидя в углу, пьет свой черный-черный кофе.  
   Он. Мне кажется, вы несколько преувеличиваете. Дела мои, право, обстоят не так уж плохо.  
   Она. И это прекрасно! Хотите, я пройду в буфет и принесу вам еще одну булочку с маком? Мне бы так хотелось сегодня видеть вокруг счастливые лица.  
   Он. Нет уж, увольте, я совершенно насытился. [20]  
  
  Логика и последовательность сценических действий    
   Вспомните, как вы одеваетесь в свой выходной день, когда вам не нужно никуда спешить. А как – в рабочий? Как изменится характер ваших сборов, если вы куда-то опаздываете, если в доме тревога или пожар, когда вы не у себя дома, а в гостях, и т. д.?  
   Во все эти моменты люди одеваются физически почти одинаково: совершенно так же каждый раз натягивают штаны, завязывают галстук, застегивают пуговицы и прочее. Логика и последовательность всех этих физических действий почти не меняется ни при ка ких обстоятельствах. Эту логику и последовательность надо раз и навсегда усвоить, выработать в совершенстве, в каждом данном физическом действии. Меняются предлагаемые обстоятельства и магические или другие «если бы», среди которых происходят одни и те же физические действия. Окружающая обстановка оказывает влияние на само действие, но об этом нечего заботиться. Вместо нас об этом заботится сама природа, жизненный опыт, привычка, само подсознание. Они сделают за нас все, что надо. Нам же следует лишь думать о том, чтобы само физическое действие выполнялось правильно в данных предлагаемых обстоятельствах, логично и последовательно.  
   Вот в этой работе – изучения и выправления действия – вам очень помогут упражнения в «беспредметном действии», через которое вы будете познавать правду.  
  
   Я вам объясню, что означает «логика, последовательность действий», их «механичность» и другие названия, которые пугают вас. Слушайте меня:  
    ;Если нужно написать письмо, то вы ведь не начинаете с запечатывания конверта. Не правда ли? Вы приготовляете бумагу, перо, чернила, соображаете то, что надо передать, и излагаете свои мысли на бумаге. Только после этого вы берете конверт, надписываете и запечатываете его. Почему вы так поступаете? Потому что вы логичны и последовательны в ваших действиях.  
   А видали вы, как актеры пишут письма на сцене? Они бросаются к столу, кружат без толку по воздуху пером над первым попавшимся клочком бумаги; кое-как втискивают небрежно сложенную бумагу в конверт, дотрагиваются губами до письма, и… все готово.  
   Актеры, поступающие так, нелогичны и непоследовательны в своих действиях.  
   – Теперь поговорим о механичности логики и последовательности в физических действиях. Во время еды вы ведь не ломаете себе голову над всеми мелочами: как держать вилку и нож, как ими действовать, как жевать и глотать. Вы тысячи раз ели на своем веку, все в ам в этом процессе привычно до механичности и потому делается само собой. Вы инстинктивно понимаете, что без логики и последовательности действий вам не удастся поесть и утолить голод. Кто же следит за логикой и за механическими действиями? Ваше подсознательное, настороженное внимание, ваша инстинктивная самопроверка.  
   – Так происходит в реальной жизни. На сцене – другое. Там, как вы знаете, мы выполняем действия не потому, что они нам жизненно, органически необходимы, а потому, что автор и режиссер приказывают нам.  
   На сцене исчезает органическая необходимость физического действия, вместе с его «механической» логикой и последовательностью, вместе со столь естественной в жизни подсознательной настороженностью и с инстинктивной самопроверкой.  
   Как же обойтись без них?  
   Приходится заменять механичность сознательной, логической и последовательной проверкой каждого момента физического действия. Со временем, благодаря частым повторениям, сама собой образуется из этого процесса приученность.  
   Если б только вы знали, как важно скорее привыкнуть к ощущению логики и последовательности физических действий, к правде, которую они с собой приносят, к вере в подлинность этой правды.  
   Вы не представляете себе, с какой быстротой эти ощущения и потребность в них развиваются в нас при условии правильных упражнений.  
   Этого мало: потребность в логике и последовательности, в правде и вере сама собой переносится во все другие области: мысли, хотения, чувствования, словом, во все «элементы». Логика и последовательность дисциплинируют их и в особенности – внимание. Они приучают удерживать объект на сцене или внутри себя, следить за выполнением мелких составных частей не только физических, но и внутренних, душевных действий.  
   Почувствовав внешнюю и внутреннюю правду и поверив ей, сами собой создаются сначала внутренние позывы на действие, а потом и самое действие.  
   Если все области человеческой природы артиста заработают логично, последовательно, с подлинной правдой и верой, то переживание окажется совершенным.  
   Выработать артистов, логично и последовательно, с подлинной правдой и верой относящихся ко всему, что происходит на сцене, в области пьесы и роли, – это ли не великая задача![1]  
  
   При реальных предметах многие действия, инстинктивно, по жизненной механичности, сами собой проскакивают так, что играющий не успевает уследить за ними. Улавливать эти проскоки трудно, а если нарушать их, то получаются провалы, нарушающие линию логики и последовательности физических действий. В свою очередь, нарушенная логика уничтожает правду, а без правды нет веры и самого переживания как у самого артиста, так и у смотрящего.  
   При «беспредметном действии» создаются другие условия. При них волей-неволей приходится приковывать внимание к каждой самой маленькой составной части большого действия. Без этого не вспомнишь и не выполнишь всех подсобных частей целого, а без подсобных частей целого не ощутишь всего большого действия.  
   Приходится сначала подумать, а потом уже выполнять действия. При этом, благодаря логике и последовательности своих поступков, естественным путем подходишь к правде, от правды к вере и к самому подлинному переживанию.  
   Студентам театральных училищ советуют начинать с «беспредметных действий» – для этого временно отнимают у них реальные предметы.  
   Отсутствие их заставляет внимательнее, глубже вникать в самую природу физических действий и изучать ее.  
  Беспредметные действия    
   Упражнение 119  
   Вылепите из воображаемого теста /или пластилина/ бусы. Нанижите их на нитку. Их того же «материала» сделайте цепь, крендель, ваши инициалы, вылепите небольшую фигуру человек а.  
  
   Упражнение 120  
   Прочертите с помощью воображаемой линейки несколько параллельных линий, несколько треугольников; с помощью циркуля – несколько различных кругов.  
  
   Упражнение 121  
   Сложите из воображаемой газетной бумаги: «птичку», «конверт», «треуголку», «лодку».  
  
   Упражнение 122  
   Перетасуйте колоду карт, сдайте карты партнерам, свои карты расположите веером для игры, сделайте несколько ходов. По упражняйтесь так же с воображаемым домино.  
  
   Упражнение 123  
   Переведите стрелки у ручных часов и будильника, заведите и те и другие.  
  
   Упражнение 124  
   Раскройте перочинный нож, отточите карандаш. Разрежьте сброшюрованные листы книги.  
  
   Упражнение 125  
   • Откроите: книгу, коробку с ваксой, банку консервов, зонтик.  
  • Выберете из крупы соринки, рассортируйте злаки.  
   • Нарежьте: колбасу, сыр, лимон, кекс.  
   • Отрежьте: кусок арбуза, ломоть хлеба.  
  
   Упражнение 126  
   Намотайте на локоть и кисть руки /не забудьте отвести при этом большой палец/ длинную веревку.  
  
   Упражнение 127  
   Отмотайте с катушки нитку, оторвите ее, вденьте в иглу; заштопайте носок, пришейте пуговицу.  
  
   Упражнение 128  
   Выньте из кармана коробок спичек, зажгите спичку, зажгите газ, положите на сковородку сливочное масло, отделив его ножом от куска, разбейте на сковородку несколько яиц, посолите яичницу.  
  
   Упражнение 129  
   Забинтуйте партнеру палец, руку, голову.  
  
   Упражнение 130  
   Расчешите волосы, сделайте прическу, заплетите косы.  
  
   Упражне ние 131  
   Разберите и соберите часы (с помощью отвертки и пинцета).  
  
   Задание  
   Придумать по нескольку упражнений на такие задачи: очистить, отвинтить, сложить, покрасить, затушевать, накапать, нанизать, сыграть на…, набить, вылепить, размесить, вымыть, заплести, перелить, расчесать, распилить, промыть, застегнуть.  
  
   Упражнение 132  
   Вам нужно:  
   Пришить пуговицу воображаемой иглой.  
   Закрутить воображаемый водопроводный кран, гайку.  
   Качать насосом.  
   Натянуть сапог, надеть носок.  
   Закрыть дверь, крышку чемодана.  
   Ввинтить лампу в патрон.  
   Снять с полки бутылку и поставить ее на стол.  
   Черпать из кастрюли суп, есть ложкой из тарелки, нарезать селедку и т. п.  
   Воткнуть вилку в розетку.  
  Вставить ключ в замочную скважину, пробку в бутылку…  
   патрон в барабан револьвера, и т. п.  
   Накапать в ложечку лекарства, налить в рюмку вино.  
   Выгрести золу из печки.  
  
   Упражнение 133  
   Вынуть стрелу из колчана, руку из кармана, спичку из коробка, карандаш из пенала, саблю из ножен и т. п. Вначале отработайте с подлинными предметами.  
  
   Упражнение 134  
   Открывание и закрывание разнообразных дверей, окон, створок шкафов: одностворчатые, двустворчатые, туго, легко, «на себя» и «от себя», с нажатием на ручку-замок (замечено, что наиболее сценично и выразительно, когда актер открывает тугие двери с замком-ручкой надавливая на них плечом).  
  
   Упражнение 135  
   Ешьте: яйцо всмятку, хлеб с горчицей, макароны, банан, кислое яблоко, арбуз, виноград, пирожное «наполеон», пирог с черникой, блины. Пить: кефир, шампанское, кофе, воду из ведра, рыбий жир. Принимайте горькое лекарство. Грызите орехи, семечки.  
  
   Упражнение 136  
   Ешьте горячую картошку, жевать жилистое мясо, грызть окаменевший сухарь, есть горячую кукурузу, костлявую рыбу, кислый лимон, тающее мороженое и т. п.  
  Логически последовательные действия в определенных обстоятельствах    
   В одном из интервью известный режиссер-документалист Владислав Цукерман рассказывал: «Во ВГИКе на актерском мастерстве в первый день занятий нам всем предложили сыграть этюд “Кричат: «Пожар!»”, весь ВГИК в огне, что вы будете делать? Все начали делать разные вещи. А я … начал фотографировать». [12]  
   Многие студенты повторяют ту же ошибку. Желая соригинальничать, или просто не зная, что делать, они начинают совершать движения, которые полностью противоречат предлагаемой ситуации. Они нарушают логику сценических действий в определенных обстоятельствах.  
   В их оправдание можно сказать лишь то, что логика действий в предлагаемых обстоятельствах понятна не всегда.  
  
   Одной несчастной женщине надо было объявить ужасную весть о неожиданной смерти мужа. После долгого, осторожного приготовления печальный вестник произнес наконец фатальные слова. Бедная женщина замерла. Но ее лицо не выражало ничего трагического (не то что на сцене, где актеры любят в эти моменты поиграть). Омертвение, при полном отсутствии выразительности, было жутко. Пришлось простоять недвижно несколько минут, чтоб не нарушить совершавшегося в ней внутреннего процесса. В конце концов надо было сделать движение, и оно вывело ее из оцепенения. Она очнулась и… упа ла без чувств.  
   Много времени спустя, когда стало возможным говорить о прошлом, ее спросили: о чем она тогда думала, в момент ее «трагического бездействия»?  
   Оказалось, что за пять минут до известия о смерти она собиралась идти куда-то для покупки разных вещей мужу… Но так как он умер, то ей надо было делать что-то другое. Что же? Создавать новую жизнь? Проститься со старой? Пережив в одно мгновение всю прошлую жизнь, встав лицом к лицу с будущим, ей не удалось разгадать его, она не нашла для дальнейшей жизни необходимого равновесия и… лишилась чувств от своей беспомощности. Согласитесь, что несколько минут драматического бездействия были достаточно активны. В самом деле: пережить в такой короткий срок свое долгое прошлое и оценить его! Это ли не действие? [1]  
  
   Разумеется, такую реакцию предсказать было нельзя. Можно предположить, что делает женщина, которой сообщают о смерти мужа, но дело в том, что разные люди будут р еагировать по-разному. Чтобы актриса могла сыграть такую сцену, ей нужно найти то единственное действие, которое будет логически верно для ее персонажа. Но проникнуть внутрь души персонажа так же сложно, как и проникнуть в душу живого человека.  
   Если нельзя идти от внутреннего к внешнему, то идут от внешнего к внутреннему. И в этом случае мы пользуемся органической связью между телом и душой. «Сила этой связи так велика, пишет Станиславский, что она воскрешает почти мертвых. В самом деле, утопленнику, без пульса и признаков жизни, придают определенные, установленные наукой положения и насильственно производят движения, заставляющие дыхательные органы механически вбирать в себя и выпускать из себя воздух. Этого достаточно, чтоб вызвать кровообращение, а за ним и привычную работу всех частей тела. При этом, по неразъединимой связи с ним, оживает и сама «жизнь человеческого духа» почти умершего утопленника». [4]  
  
   Секрет приема в том, что мы, з а невозможностью самим разобраться в сложном психологическом вопросе логики чувства, оставляем его в покое и переносим исследование в другую, более доступную нам область – логики действий.  
   Здесь мы решаем вопрос не научным, а чисто практическим путем – житейским способом, с помощью нашей человеческой природы, жизненного опыта, инстинкта, чутья, логики, последовательности и самого подсознания.  
   Создавая логическую и последовательную внешнюю линию физических действий, мы тем самым узнаем, если внимательно вникнем, что параллельно с этой линией внутри нас рождается другая – линия логики и последовательности наших чувствований. Это понятно: ведь они, внутренние чувствования, незаметно для нас порождают действия, они неразрывно связаны с жизнью этих действий.  
  
   Вот что писал об этом актрисе О. В. Гзовской К. С. Станиславский:  
   а) Я должен заботиться только об одном – чтобы Вы творили в правильном самочув ствии, то есть чтобы Вы в роли чувствовали себя, свою природу такою, какая она есть, а не такой, какой ее выломали жизнь и актерство (себя «в капоте»).  
   б) Я должен следить, чтобы выбираемые Вами задачи соответствовали общему замыслу автора и режиссера.  
   в) Чтобы эти задачи были действительно задачами, настоящей целью стремления, а не простым поводом, канвой для представления. То есть я должен сидеть и говорить Вам: верю или не верю.  
   В остальном – полная свобода и самостоятельность, то есть такая же, какая у Вас была в Праге. Помогите мне в этом, так как я очень нетерпелив и хочу добиться сейчас того, что может вырасти только через неделю. Напоминайте мне, когда я начну слишком наседать со своими требованиями и насиловать творческую природу.  
   Как же Вам подходить к роли. Начнем с Туанет. Сквозное действие роли: «осмеять, дискредитировать медицину в глазах Аргана», конечно, для того, чтобы спасти Анжели ку.  
   Вот и постарайтесь не принципиально, а на деле поверить этой цели. Что значит принципиально и на деле?  
   Принципиально – умом, холодно, без увлечения, для того чтобы сказать: да, это так, и успокоиться.  
   На деле – поверить и почувствовать себя в этом положении. Сказать себе: вот это действительно случилось. Сидоров, Иванов, брат, муж, не все ли равно кто, не все ли равно для чего, стал маньяком болезни, или учености, или религии – не все ли равно, каким маньяком. Что бы я сделала вот сейчас, в данном состоянии, на Lago Maggiore или в Москве, не все ли равно, где. Вот он подходит и просит меня уступить ему место. А если б это место нужно было, подобно Аргану, для его маньячества, что бы я сделала, или какую бы пользу я извлекла для того, чтобы дискредитировать докторов и посадить его, дурака, в лужу? Вот Вы и придирайтесь к каждому событию, которое встречается в Вашей теперешней действительной жизни, и объясняйте его в н аправлении сквозного действия с помощью наивности и фантазии, которая внутри Вас, никому не видна, и потому нечего ее стыдиться. От такой игры Вы привыкнете верить сквозному действию, Вы привыкнете с этой точки зрения встречать события и окружающие Вас факты.  
   Во-первых, Вам будет легче с тем же чувством правды и веры встретить факты самой пьесы, то есть пережить их, а с другой стороны, эти упражнения раздразнят, оживят в Вашей душе настоящие жизненные задачи, к данному случаю относящиеся, или приспособления, наиболее пригодные для данных задач или положения.  
   Когда Вы поверите сквозному действию – внимательно проверьте, нет ли наигрывания, подчеркивания, обманывает ли это настоящего собеседника, близко, когда смотришь друг другу в глаза. Потом проверяйте постоянно, можете ли Вы это все проделывать не в том немного приподнятом состоянии подогретого возбуждения и энергии, которое дает Вам в жизни деланность, а в том спокойствии и простоте, какой Вы бываете дома со своими, когда нет никаких зрителей и слушателей: то есть проделывайте все это в том состоянии, которое мы называем «в капоте». Не понимайте только это слово в смысле лени и апатии. Боже сохрани!!! В таком состоянии гораздо лучше и энергичнее делаешь задачу, но только без прикрас и подрисовки, без напора, без подчеркивания, а ровно столько, сколько нужно для того, чтобы делать (а не представляться делающей для себя или других) задачу. [4]  
  
   Прежде чем принять решение, человек до последней степени активно действует внутри себя, в своем воображении: он видит внутренним зрением, что и как может произойти, он мысленно выполняет намечаемые действия. Мало того, артист физически чувствует то, о чем думает, и едва сдерживает в себе внутренние позывы к действию, стремящиеся к внешнему воплощению внутренней жизни.  
   «Мысленные представления о действии помогают вызывать самое главное – внутреннюю активность, позывы к внешнему действию … При этом заметьте, что весь этот процесс происходит в той области, которая является нашей сферой для нормального, естественного творчества. Ведь вся работа артиста протекает не в действительной, реальной, «всамделишной», а в воображаемой, не существующей, но могущей существовать жизни. Она-то и является для нас, артистов, подлинной действительностью». [4]  
  
   Упражнение 137  
   Придумайте этюд на основе предложенного отрывка. Выстройте логику действий каждого персонажа. Разбейте этюд на куски. Следите за тем, чтобы при соединении кусков действия оставались логически верными.  
  
   Иван Сергеевич Тургенев  
   ГДЕ ТОНКО, ТАМ И РВЕТСЯ  
   Действие происходит в деревне г-жи Либановой. Театр представляет залу богатого помещичьего дома; прямо – дверь в столовую, направо – в гостиную, налево – стеклянная дверь в сад. По стенам висят портреты; на авансцене стол, покрытый журналами; фортепьяно, нес колько кресел; немного позади китайский бильярд; в углу большие стенные часы.  
  
   Г о р с к и й (входит). Никого нет? тем лучше… Который-то час?.. Половина десятого. (Подумав немного.) Сегодня – решительный день… Да… да…  
   (Подходит к столу, берет журнал и садится.) «Le Journal des Debats» от третьего апреля нового стиля, а мы в июле… гм… Посмотрим, какие новости… (Начинает читать. Из столовой выходит Мухин. Горский поспешно оглядывается.) Ба, ба, ба… Мухин! какими судьбами? когда ты приехал?  
   М у х и н. Сегодня ночью, а выехал из города вчера в шесть часов вечера. Ямщик мой сбился с дороги.  
   Г о р с к и й. Я и не знал, что ты знаком с madame de Libanoff.  
   М у х и н. Я и то здесь в первый раз. Меня представили madame de Libanoff, как ты говоришь, на бале у губернатора; я танцевал с ее дочерью и удостоился приглашения. (Оглядывается.) А дом у нее хорош!  
   Г о р с к и й. Еще бы! первый дом в губернии. (Показывает ему «Journal des Debats».) Посмотри, мы получаем «Телеграф». Шутки в сторону, здесь хорошо живется… Приятное такое смешение русской деревенской жизни с французской vie de chateau… [2 - Жизнью загородного замка (франц.).] Ты увидишь. Хозяйка… ну, вдова, и богатая… а дочь…  
   М у х и н (перебивая Горского). Дочь премиленькая…  
   Горский. А! (Помолчав немного.) Да.  
   М у х и н. Как ее зовут?  
   Г о р с к и й (с торжественностью). Ее зовут Верой Николаевной… За ней превосходное приданое.  
   М у х и н. Ну, это-то мне все равно. Ты знаешь, я не жених.  
   Г о р с к и й. Ты не жених, а (оглядывая его с ног до головы) одет женихом.  
   М у х и н. Да ты уж не ревнуешь ли?  
   Г о р с к и й. Вот тебе на! Сядем-ка лучше да поболтаем, пока дамы не сошли сверху к чаю.  
   М у х и н. С есть я готов (садится), а болтать буду после… Расскажи-ка ты мне в нескольких словах, что это за дом, что за люди… Ты ведь здесь старый жилец. [21]  
  
   Я… утверждаю, что мы, артисты, говоря о воображаемой жизни и действиях, имеем право относиться к ним как к подлинным, реальным, физическим актам. Таким образом, прием познавания логики и последовательности чувствования через логику и последовательность физического действия практически вполне оправдывается. [3]  
  
   «Изучение человеческого действия начинается с пристального внимания к действию не на сцене, не в искусстве, а прежде всего в реальной действительной жизни. – пишет последователь Станиславского, педагог и психолог П. М. Ершов. – При специальном, профессиональном внимании к действия обнаруживается, что для актера недостаточно общих, бытовых, житейских представлений о нем». [5]  
   Оказывается, что в общежитейском обиходе мы часто грубо, приблизительно, а то и неверно определяем действия того или иного человека в тот или иной конкретный момент; что совершенно разные действия мы часто называем, не замечая этого, одним и тем же словом; что мы нередко смешиваем совершенно противоположные действия; что существует иногда большое различие между тем, что человек делает в действительности, объективно, и тем, что ему, а иногда и нам кажется, будто он делает. Обнаруживается, что самые, казалось бы, сходные действия существенно отличаются друг от друга, что нет и не может быть двух тождественных действий и т. д., и т. п. Все это ускользает от невнимательного, непрофессионального взгляда. Для неспециалиста все эти тонкости могут быть совершенно безразличны. «Но актер, продолжает Ершов, не имеет права игнорировать их, если он хочет быть знатоком действия – специалистом в области действия.  
   Допустим, вы произносите речь на собрании. Присутствующие слушают вас. Что они делают? Слушают. Вообще это верно: слушают. А конкретно? Что делает каждый? Оказывается: один следит за развитием вашей мысли и ждет от вас слов, подтверждающих его собственные мысли; другой ждет повода, чтобы с вами спорить; третий демонстрирует вас своему оппоненту, который тоже «слушает» вас, а по существу подыскивает аргументы для предстоящего спора; четвертый ждет момента, когда было бы удобно встать и уйти. А кое-кто, может быть, и вовсе не слушает, а занят делом, не имеющим никакого отношения к вашей речи, но вы этого просто не замечаете; а кто-то демонстрирует вам свое усердие и внимание и т. д., и т. п.  
   Или, например – гости беседуют с хозяевами. Что они делают? – беседуют. «Вообще» это верно. А конкретно? Что делает каждый? Один добивается расположения хозяйки, хозяина или кого-то из гостей; другой демонстрирует сове остроумие; третий – свою солидарность; четвертый занят тем, чтобы овладеть всеобщим вниманием; пятый разведывает что-то; шестой ждет кого-то и т. д., и т. п. И все они «беседуют», хотя каждый занят своим делом, и д ействия каждого отличны от действий другого.  
   Отбирать нужные действия из числа возможных, изученных, освоенных – это значит находить такие, которые в наибольшей степени соответствуют создаваемому образу, с наибольшей полнотой выражают его сущность. Это значит – связывать действия в такие ряды, в такой последовательный порядок, в котором они превращаются в художественное произведение. Таким образом, действие приобретает художественный смысл только в контексте предыдущих и последующих за ним действий. Так же и слово, звук или цвет приобретают художественный смысл в литературе, музыке или изобразительном искусстве в зависимости от контекста, от того, какие слова, звуки или цвета окружают данное слово, звук, цвет.  
   Следовательно, одно и то же действие в одном случае есть реальное жизненное действие – и только, а в другом – оно же является действием художественным, сценическим, и это зависит только от того, в какой контекст оно заключено. Дело не в нем самом, а в том, чему оно в каждом данном случае объективно служит: если воплощению содержательного образа – оно действие сценическое, художественное; если чему-нибудь другому – оно несценическое, нехудожественное. Поэтому действие тем более художественно, чем вернее, полнее, ярче оно выражает сущность образа, «жизнь человеческого духа». [5]  
   Но движения могут быть механически точно повторяемы. Более того – они легко поддаются автоматизации. В последнем случае они могут оказаться не отвечающими своему назначению – достижению той цели, ради которой они первоначально совершались (до того, как автоматизировались). Это и есть штамп – фиксация движения и подмена им действия.  
   Как бы верно, подробно и тщательно актер ни проработал линию действия в роли, он осуществляет ее не иначе, как при помощи движений. Если в дальнейшем он будет следить за точным выполнением этих именно движений – его исполнение роли переродится в более или менее тщательно ра зработанный ряд движений, то есть – в штамп. При этом отличие между «линией действия» и «линией движений» может быть очень тонким, едва уловимым, но оно имеет глубокое принципиальное значение. В лучшем случае оно подобно отличию оригинала от копии. Подобным образом наиболее совершенные произведения «искусства представления» могут отличаться от произведений «искусства переживания».  
   Перерождение действия в движение в актерском искусстве обычно выражается в том, что среди движений актера появляются такие, которые не продиктованы ни целями изображаемого им лица, ни окружающей его в спектакле средой. Конечно, эти чуждые ему движения также имеют свою цель. Но цель их – цель актера, играющего роль (например: понравиться публике, растрогать ее, рассмешить и т. д.), а не цель изображаемого лица.  
   «Сначала цели актера добавляются к целям изображаемого лица: появляется незначительная подчеркнутость жестов и интонаций, продиктованная желанием актера «быть выразительными». Такого рода добавления К. С. Станиславский называл «плюсиками». [5]  
   Подмена действия движением столь же опасна, как и игнорирование движения в заботе о психической стороне действия. Не выполняя необходимых для осуществления того или иного действия движений, пренебрегая ими, актер тем самым лишает себя возможности это действие совершить. Причину неудачи он начинает искать в себе, в своей психике, внимание его переключается на самонаблюдение, он изолирует себя от окружающей среды и начинает делать ненужные движения или пропускать нужные. Это исключает возможность подлинно, целесообразно действовать. Чем дальше актер заходит в этом направлении, тем лихорадочнее он, по выражению К. С. Станиславского, пытается «насиловать свои чувства» и тем дальше уходит от действия. Куда? – Всегда и неизбежно в область того же штампа, наигрыша и «представления».  
   Значит, ближайшая, совершенно ясная и очевидная цель может быть подчинена либо той, либо другой, либо третьей, более отдаленной цели, а любая из них, в свою очередь, подчинена какой-то еще более отдаленной, еще более общей цели. Эти общие цели обнаружить в отдельно взятом действии, как объективный бесспорный факт, обычно бывает трудно, а чаще всего даже невозможно. Они, эти общие цели, обнаруживаются – иногда с полной очевидностью – в последовательном ряде действий, как их единая целенаправленность.  
   «Так, логику действий, взятую в объеме всей жизни артиста, называют обычно сквозным действием жизни артиста, устремленным к его сверх-сверхзадаче.  
   Цель, которой подчинено исполнение данной роли данным артистом, и его логику действий в объеме исполнения всей роли в целом, – для чего он ее играет – называют сверхзадачей и сквозным действием артиста.  
   Главную цель, к которой на протяжении всей пьесы стремится действующее лицо, и соответствующую этой цели логику действий в объеме пьесы и роли называют сверхзадач ей и сквозным действием роли.  
   Цель, к которой стремится в течение акта, сцены, эпизода действующее лицо и соответственно этому – логику действий в объеме акта, сцены, эпизода, называют обычно задачей и действием акта, сцены, эпизода.  
   Логика действий в объеме мельчайшего отрезка поведения называется простым физическим действием, а цель его – элементарной задачей, «физической» или «психологической», в зависимости от ее конкретного содержания, от того, какая ее обусловленность (внешняя или внутренняя) более ясна». [5]  
  Бесконечная линия движения    
   Физическая или мускульная свобода актера, как и всякого живого существа, зависит от правильного распределения мускульной энергии. «Мускульная свобода – это такое состояние организма, при котором на каждое движение и на каждое положение тела в пространстве затрачивается столько мускульной энергии, сколько это движение или положение тела требуют, – ни больше и ни меньше. Способность целесообразно распределять мускульную энергию по мышцам – это основное условие пластичности человеческого тела. Требование точной меры мускульной энергии для каждого движения и для каждого положения тела в пространстве – это основной закон пластики. Этот закон можно назвать внутренним законом, ибо он совершенно не касается внешнего рисунка движений и поз. Каков бы ни был характер и внешний рисунок движения или позы, они, чтобы быть по-настоящему красивыми, должны быть прежде всего подчинены этому внутреннему закону пластики. Нужно отличать красоту от красивости. Всякое целесообразное движение, если оно подчинено внутреннему закону пластики, красиво, потому что оно свободно». [8]  
   «Энергия движется не только по рукам, по спинному хребту, по шее, но и по ногам, – писал Станиславский. – Она возбуждает действие ножных мускулов и вызывает походку, которая имеет чрезвычайно важное значение на сцене. Однако разве сценическая походка особен ная, не такая, как в жизни? Да, она не такая, как в жизни, именно потому, что мы все ходим неправильно, тогда как сценическая походка должна быть такой, какой ее создала природа, по всем ее законам. В этом-то и заключается ее главная трудность.  
   Люди, лишенные от природы хорошей, естественной походки, не умеющие развить ее в себе, придя на сцену, пускаются на всевозможные ухищрения, чтоб скрыть свой недостаток. Для этого они учатся ходить как-то особенно, неестественно торжественно и картинно. Они не ходят, а шествуют по подмосткам. Однако эту театральную, актерскую походку не следует смешивать со сценической походкой, основанной на естественных законах природы Человеческие ноги, – продолжает Станиславский, – от таза и до ступней – напоминают мне хороший ход пульмановского вагона. У него благодаря множеству рессор, сгибающихся и умеряющих удары во всех направлениях, верхняя часть, где сидят пассажиры, остается почти неподвижной, даже при бешеном движении вагона и п ри толчках во все стороны. То же должно происходить при человеческой походке или при беге. В эти моменты верхняя часть туловища с грудной клеткой, плечами, шеей и головой должны оставаться без толчков, спокойными и совершенно свободными в своих движениях, как пассажир первого класса в своем удобном купе. Этому прежде всего во многом помогает спинной хребет.  
   Его назначение – наподобие спирали изгибаться во всех направлениях при малейшем движении, для того чтобы соблюдать равновесие плеч и головы, которые, по возможности, должны оставаться спокойными и без всяких толчков.  
   Роль рессор выполняют бедра, коленки, щиколотки и все суставы пальцев ног. Их назначение – умерять толчки при ходьбе и беге, а также при раскачивании тела вперед, назад, направо, налево, то есть, так сказать, при килевой и носовой качках.  
   У всех у них есть еще другое назначение, заключающееся в продвижении вперед тела, которое они несут. Это надо делать т ак, чтобы корпус плыл ровно по горизонтальной линии, без больших вертикальных опусканий и подъемов.  
   Говоря о такого рода ходьбе, я вспоминаю случай, поразивший меня. Как-то я наблюдал за прохождением солдат. Их грудь, плечи и головы были видны поверх забора, нас отделявшего. Казалось, что они не шли, а катились на коньках или на лыжах по совершенно гладкой поверхности. Чувствовалось скольжение, а не толчки шага сверху вниз и обратно.  
   Это происходило потому, что все соответствующие рессоры в бедрах, в коленках, в щиколотках и в пальцах ног у проходивших солдат прекрасно выполняли свое назначение. Благодаря этому и верхняя часть туловища точно плыла над забором по горизонтальной линии.  
   Для того чтоб яснее представить себе функцию ног и их отдельных частей, я скажу несколько слов о каждой из них.  
   Начну сверху, то есть с бедра и таза. У них двойное назначение: во-первых, наподобие спинного хребта умерят ь боковые толчки и раскачивание туловища вправо и влево при ходьбе, а во-вторых, выбрасывать вперед всю ногу при шаге. Это движение должно производиться широко и свободно в соответствии с ростом, длиною ног, величиною шага, желаемой скоростью, темпом и характером самой походки.  
   Чем лучше нога выкидывается в бедрах вперед, чем свободнее и легче она заходит назад, тем больше становится шаг и быстрее передвижение. Такое выкидывание ног в бедрах, как вперед, так я назад, отнюдь не должно зависеть от туловища. Между тем последнее нередко старается принять участие в продвижении с помощью наклонений вперед и назад для усиления инерции поступательного движения. Последнее должно производиться исключительно одними ногами.  
   Это требует особых упражнений для развитая шага, для свободного и широкого выкидывания ноги вперед в бедрах.  
   Вот в чем заключается такое упражнение. Встаньте и прислонитесь то правым, то левым плечом и боками тул овища к колонне, или к косяку двери, или к толщине растворенной половинки ее. Эта опора нужна для того, чтобы тело неизменно сохраняло свое вертикальное положение и не могло наклоняться ни вперед, ни назад, ни вправо, ни влево.  
   Закрепив таким способом вертикальность положения туловища, встаньте твердо на ту ногу, которая соприкасается с колонной или с дверью. Приподнимитесь слегка на пальцах, а другую ногу выкидывайте то вперед, то назад, раскачивая ее таким образом. Старайтесь, чтоб движение производилось под прямым углом. Эту гимнастику надо делать сначала недолго и в медленном темпе, а потом все более и более продолжительно. Конечно, доходите до предела не сразу, а постепенно, систематически.  
   После того как такое упражнение будет сделано с одной, допустим, правой ногой, – повернитесь, упритесь в колонну или дверь другим боком и проделайте то же упражнение с левой ногой.  
   При этом как в первом, так и во втором случае имейте в виду, что при выбрасывании ног надо заботиться о том, чтоб ступня не оставалась под прямым углом, а вытягивалась тоже по направлению движения.  
   При ходьбе, как уже было сказано, бедра то опускаются вниз, то поднимаются вверх. В тот момент, когда правая часть бедра поднимается (при выкидывании правой ноги), левая сторона бедра опускается вместе с продвижением левой ноги назад. При этом в бедренных сочленениях ощущается поворотное движение, круговращение.  
   Следующими после таза рессорами являются колени. У них, как уже было сказано, также двойная функция: с одной стороны, продвигать корпус тела вперед, а с другой – умерять удары и вертикальные толчки при передаче тяжести туловища с одной ноги на другую. В этот момент одна из ног, принимающая на себя груз, находится в чуть согнутом в коленях положении, поскольку это необходимо для равновесия плеч и головы. После того как бедра исполнят до конца свою функцию продвижения туловища вперед и урегулирования равновесия, наступает очередь колен, которые выпрямляются и тем проталкивают дальше вперед корпус.  
   Третья группа рессор, умеряющих движение и вместе с тем продвигающих тело, – это щиколотки, ступни и все суставы пальцев ног. Это очень сложный, остроумный и важный для ходьбы аппарат, на который я обращаю ваше особое внимание.  
   Сгиб ноги в щиколотке, подобно коленкам, помогает дальнейшему продвижению туловища.  
   Ступня и особенно пальцы участвуют не только в этой работе, но имеют и другую функцию. Они умеряют толчки при движении. Их значение как в первой, так и во второй работе весьма велико.  
   Существует три приема пользования аппаратом ступни и пальцев ног, что создает три типа походки.  
   При первой из них ступают прежде всего на пятку. При втором типе походки ступают на всю ступню.  
   При третьем типе, так называемой греческой походке а la Айседора Дункан, ступают прежде всего на пальцы, потом движение перекатывается по ступне до пятки и обратно, по ступне к пальцам и дальше вверх по ноге.  
   Я буду говорить пока о первом типе походки, наиболее употребительном п ри наличии каблуков. При такой походке, как уже сказано, пятка первая принимает тяжесть тела и перекатывает движение по всей ступне до пальцев. Тем временем последние отнюдь не подгибаются под себя, а, напротив, как бы вцепляются в землю, наподобие звериных когтей.  
   По мере того как тяжесть тела начинает давить и перекатывается по всем суставам пальцев, они выпрямляются и тем отталкиваются от земли, пока, наконец, движение не докатится до самого конца первого пальца ноги, на котором некоторое время, как на «пуантах» танцовщицы, опирается все тело, не прекращая при этом своего поступательного движения по инерции. Нижняя группа рессор – от щиколотки до конца первого пальца – играет при этом большую и важную роль. Чтоб показать влияние пальцев на увеличение шага и на скорость передвижения, я приведу пример из собственного опыта.  
   Когда я иду домой или в театр и пальцы ног исполняют свою работу в полной мере и до самого конца, я при одинаковой скор ости походки прихожу к конечной цели моей ходьбы на пять, семь минут быстрее, чем когда я иду без должного участия ступней и пальцев ног. Важно, чтоб пальцы, так сказать, «дохаживали» шаг до самого конца.  
   В смысле смягчения толчков пальцы также имеют огромное, первенствующее значение. Их роль особенно важна в самую трудную при плавной походке секунду, когда с наибольшей силой могут проявиться нежелательные вертикальные толчки в походке, то есть в тот момент, когда тяжесть тела передается с одной ноги на другую. Эта переходная стадия самая опасная при плавном движении. В этот момент все зависит от пальцев ног (и особенно от первого пальца), которые больше других рессор могут смягчить перекладку тяжести тела умеряющим действием конечностей». [1]  
  
   Я хочу, чтоб вы сами проследили за тем, как создается бесконечная линия движения.  
   Смотрите на меня и повторяйте то, что я буду делать, – обратился к нам Торцов. – Сейчас, как в идите, моя рука с мнимой ртутью в пальцах опущена. Но я хочу поднимать ее, а метроном пусть отбивает удары в самом медленном темпе… Каждый удар изображает четвертную ноту. Четыре удара составляют такт в четыре четверти, который я отдаю на поднятие руки.  
   Аркадий Николаевич пустил в ход метроном и сказал, что он начинает сеанс.  
   –Вот вам первый счетный момент – одна четверть, во время которой выполнено одно из составных действий: поднятие руки и прохождение внутренней энергии от плеча до локтя.  
   Та часть руки, которая осталась неподнятой, должна быть освобождена от напряжения и висеть, как плеть. Свободные мышцы делают руку гибкой, и тогда она развертывается при выпрямлении, как шея у лебедя.  
   Заметьте себе, что поднимание и опускание, как и всякие другие движения рук, надо производить ближе к туловищу. Отставленная от тела рука подобна палке, поднимаемой за один конец. Надо отдавать руку от себя и по ок ончании движения вновь принимать ее к себе. Жест идет от плеча к конечностям и обратно, от конечностей к плечу.  
   Продолжаю дальше! – командовал себе через минуту Торцов. – Два!… Вот вам еще вторая четверть такта, во время которой проделано другое очередное действие, поднятие второй части руки и переливание мнимой ртути из локтя в кисть.  
   Дальше! – объявил Аркадий Николаевич. – Три!… Вот вам следующий счетный момент, составляющий третью четверть, которая отдана на поднятие кисти и на движение энергии по суставам пальцев.  
   И, наконец: четыре!… Вот вам последняя четверть, которая отдается на поднятие всех пальцев.  
   Совершенно таким же образом я опускаю руку, отдавая каждому из четырех ее сгибов по одной четвертной доле.  
   Рраз!… двва!… трри!… четтырре!…  
   Аркадий Николаевич произносил команду обрывисто, резко, коротко, по-военному.  
   Рраз!… переры в в ожидании следующего счетного момента. Двва!… – опять молчание. Трри!… – снова пауза. Четтырре!… – остановка, и т. д.  
   Ввиду медленности темпа промежутки между словами команды были продолжительны. Удары, прослоенные молчаливым бездействием, мешали плавности. Рука двигалась толчками, точно телега по глубоким ухабам, застревая в них.  
   – Теперь повторим еще раз проделанное упражнение, но только при ином, вдвое мельче раздробленном делении счета. Пусть каждая четвертная заключает в себе не одно только «раз», а целые два: «раз-раз», наподобие долей в музыке; не просто «два», а «два-дв-а»; не просто «три», а «три-три»; не просто «четыре», а «четыре-четыре». В результате в каждом такте сохранятся прежние четыре четвертные доли, но только измельченные на восемь дробных моментов, или восемь восьмых. [1]  
  
   Неужели же частое произношение цифр счета влияет на плавность поднятия и опускания? Конечно, секрет не в словах, а во внима нии, направленном на движение энергии. Она поднимается по счетным моментам, за которыми надо упорно следить. Чем меньше дробные части счета, тем больше умещается их в такте, тем плотнее они заполняют его, тем непрерывнее линия внимания, которое следит за каждым малейшим движением энергии. Если измельчить счет еще больше, то дробные частицы, за которыми придется следить, будут еще многочисленнее. Они сплошь заполнят такт, благодаря чему образуется еще более непрерывная линия внимания и движения энергии, и следовательно, и самой руки.  
  
   Упражнение 138  
   Прочитайте отрывок. Выпишите действия всех персонажей. С помощью метронома или счета медленно выполняйте эти действия, следя за тем, чтобы энергия передавалась по мышцам непрерывно. Повторите эти действия несколько раз, а затем сделайте этюд на основе этих действий.  
  
   Н. В. Гоголь  
   ЖЕНИТЬБА  
   Явление X  
   Те же и Подколесин с зеркалом в руках, в которое вглядывается очень внимательно.  
   К о ч к а р е в (подкрадываясь сзади, пугает его). Пуф!  
   П о д к о л е с и н (вскрикнув и роняя зеркало). Сумасшедший! Ну зачем, зачем… Ну что за глупости! Перепугал, право, так, что душа не на месте.  
   К о ч к а р е в. Ну, ничего, пошутил.  
   П о д к о л е с и н. Что за шутки вздумал? До сих пор не могу очнуться от испуга. И зеркало вон разбил. Ведь это вещь не даровая: в английском магазине куплено.  
   К о ч к а р е в. Ну, полно: я сыщу тебе другое зеркало.  
   П о д к о л е с и н. Да, сыщешь. Знаю я эти другие зеркала. Целым десятком кажет старее, и рожа выходит косяком.  
   К о ч к а р е в. Послушай, ведь я бы должен больше на тебя сердиться. Ты от меня, твоего друга, все скрываешь. Жениться ведь задумал?  
   П о д к о л е с и н. Вот вздор: совсем и не дума л.  
   К о ч к а р е в. Да ведь улика налицо. (Указывает на Феклу.) Ведь вот стоит – известно, что за птица. Ну что ж, ничего, ничего. Здесь нет ничего такого. Дело христианское, необходимое даже для отечества. Изволь, изволь: я беру на себя все дела. (К Фекле.) Ну, говори, как, что и прочее? Дворянка, чиновница или в купечестве, что ли, и как зовут?  
   Ф е к л а. Агафья Тихоновна.  
   К о ч к а р е в. Агафья Тихоновна Брандахлыстова?  
   Ф е к л а. Ан нет – Купердягина.  
   К о ч к а р е в. В Шестилавочной, что ли, живет?  
   Ф е к л а. Уж вот нет; будет поближе к Пескам, в Мыльном переулке.  
   К о ч к а р е в. Ну да, в Мыльном переулке, тотчас за лавочкой деревянный дом?  
   Ф е к л а. И не за лавочкой, а за пивным погребом.  
   К о ч к а р е в. Как же за пивным, – вот тут-то я не знаю.  
   Ф е к л а. А в от как поворотишь в проулок, так будет тебе прямо будка, а как будку минешь, свороти налево, и вот тебе прямо в глаза – то есть так вот тебе прямо в глаза и будет деревянный дом, где живет швея, что жила прежде; с сенатским обор секлехтарем. Ты к швее-то не заходи, а сейчас за нею будет второй дом, каменный вот этот дом и есть ее, в котором, то есть, она живет, Агафья Тихоновна-то, невеста.  
   К о ч к а р е в. Хорошо, хорошо. Теперь я все это обделаю; а ты ступай, – в тебе больше нет нужды.  
   Ф е к л а. Как так? Неужто ты сам свадьбу хочешь заправить?  
   К о ч к а р е в. Сам, сам; ты уж не мешайся только.  
   Ф е к л а. Ах, бесстыдник какой! Да ведь это не мужское дело. Отступись, батюшка, право!  
   К о ч к а р е в. Пойди, пойди. Не смыслишь ничего, но мешайся! Знай, сверчок, свой шесток, – убирайся!  
   Ф е к л а. У людей только чтобы хлеб отымать, безбожник такой! В такую дрянь вмешался. Кабы знала, ничего бы не сказывала. (Уходит с досадой.). [24]  
  Выполнение сценических задач    
   У сценических задач очень много разновидностей. Но не все из них нужны и полезны артистам, а многие так просто вредны. Поэтому важно, чтоб артисты умели разбираться в самом качестве задач, чтоб они избегали ненужных, находили и фиксировали нужные.  
   По каким же признакам можно распознавать их?  
   Под словом «нужные задачи» К. С. Станиславский подразумевал:  
   «1. Прежде всего задачи по нашу, актерскую сторону рампы, а не по ту ее сторону, где зрители. Иначе говоря, задачи, относящиеся к пьесе, направленные к партнерам, исполнителям других ролей, а не к смотрящим зрителям партера.  
   2. Задачи самого артиста-человека, аналогичные с задачами роли.  
   3. Творческие и художественные задачи, то есть те, которые способствуют выполнению основной цели искусства: созданию «жизни человеческого духа роли» и ее художественной передачи.  
   4. Подлинные, живые, активные, человеческие задачи, двигающие роль вперед, а не актерские, условные, мертвые, не имеющие отношения к изображаемому лицу, а вводимые ради забавы зрителей.  
   5. Задачи, которым могут поверить сам артист, партнеры и смотрящий зритель.  
   6. Увлекательные, волнующие задачи, которые способны возбудить процесс подлинного переживания.  
   7. Меткие задачи, то есть типичные для исполняемой роли; не приблизительно, а совершенно определенно связанные с самой сутью драматического произведения.  
   8. Содержательные задачи, отвечающие внутренней сути роли, а не мелкие, идущие по поверхности пьесы». [1]  
   В плоскости реальной действительности подлинная правда и вера создаются сами собой. Если вам придется потерять какую-либо вещь, вы будете искать ее с подли нной верой и правдой. Но это будет происходить не на подмостках, это будет не игра, а реальная действительность.  
   Но когда этой действительности нет на подмостках и там происходит игра, то создание правды и веры требует предварительной подготовки. Она заключается в том, что сначала правда и вера зарождаются в плоскости воображаемой жизни, в художественном вымысле, а потом они переносятся на подмостки.  
   Таким образом, для того чтобы вызвать в себе подлинную правду и воспроизвести на сцене искание потерянной вещи, которое так естественно происходит в действительности, надо прежде как бы повернуть внутри себя какой-то рычаг и перенестись в плоскость жизни воображения. Так вы создадите свой вымысел, аналогичный с действительностью. При этом магическое «если бы» и верно воспринятые предлагаемые обстоятельства помогут вам почувствовать и создать на подмостках сценическую правду и веру. Таким образом, в жизни правда – то, что есть, что существует, что наверное знает человек. На сцене же правдой называют то, чего нет в действительности, но что могло бы случиться.  
   Как научиться распознавать и ставить перед собой верные сценические задачи? Константин Сергеевич советовал своим ученикам учиться у детей.  
   «Когда я однажды назвал свою племянницу лягушонком, – писал он, – потому что она прыгала по ковру, девочка на целую неделю приняла на себя эту роль и не передвигалась иначе, как на четвереньках. Она просидела несколько дней под столами, за стульями и в углах комнат, прячась от людей и от няни.  
   В другой раз ее похвалили за то, что она чинно, как большая, сидела за обедом, и тотчас же страшная шалунья сделалась чопорной и принялась учить хорошим манерам свою собственную воспитательницу. Это была самая спокойная неделя для живущих в доме, так как девочки совсем не было слышно. Подумайте только – целую неделю добровольно сдерживать свой темперамент ради игры и находить в такой жертве удовольствие. Это ли не доказательство гибкости воображения и сговорчивости, невзыскательности ребенка при выборе тем для игры! Это ли не вера в подлинность и в правду своего вымысла!  
   Достойно удивления, как долго могут дети удерживать свое внимание на одном объекте и действии! Им приятно пребывать в одном и том же настроении, в облюбованном образе. Иллюзия подлинной жизни, создаваемая детьми в игре, так сильна, что им трудно вернуться от нее к действительности. Они создают себе радость из всего, что попадается под руки. Стоит им сказать себе «как будто бы», и вымысел уже живет в них.  
   Детское “как будто бы” куда сильнее нашего магического “если бы”.  
   У ребенка есть еще одно свойство, которое нам следует перенять у него: дети знают то, чему они могут верить, и то, чего надо не замечать. И девочка, о которой я вам сейчас рассказывал, дорожила чувством матери и умела не замечать деревяшки.  
   Пусть и актер интересуется на сцене тем, чему он может поверить, а то, что этому мешает, пусть остается незамеченным. Это поможет забыть о черной дыре портала и об условностях публичного выступления.  
   Вот когда вы дойдете в искусстве до правды и веры детей в их играх, тогда вы сможете стать великими артистами». [1]  
   Любая сценическая задача складывается из трех элементов: а) действие (что я делаю); б) цель (для чего я делаю) и в) приспособление (как я делаю). Приспособлениями К. С. Станиславский называл разнообразные средства (жесты, голос, движения, мимику), которые актер использует для того, чтобы приспособиться к предлагаемым обстоятельством.  
   Анализ сценической задачи состоит в том, чтобы, пользуясь вопросом «для чего?», докопаться постепенно до самого дна задачи, до того хотения, которое лежит в самом ее корне: чего данное действующее лицо, добиваясь поставленной цели, не хочет испытывать или, наоборот, что оно хочет пережи ть – вот вопрос, который путем этого анализа следует разрешить. [8]  
  
   Упражнение 139  
   Прочитайте внимательно отрывок. Постарайтесь выявить сценическую задачу для каждого действующего лица. На основе этих задач придумайте этюд.  
  
   Педро Кальдерон  
   ВРАЧ СВОЕЙ ЧЕСТИ  
   Перевод Ю. Корнеева  
   Явление первое  
   Инфант дон Энрике, дон Ариас, дон Диего, король, дон Педро.  
  
   Д о н Э н р и к е.  
   Боже! (Теряет сознание.)  
  
   Д о н А р и а с.  
   Пусть господь великий  
   Жизнь его спасет!  
  
   К о р о л ь.  
   Что с ним?  
  
   Д о н А р и а с.  
   Конь, упав, бедром своим  
   Придавил к земле Энрике.  
  
   К о р о л ь.  
  Для того ли, чтоб склониться  
   Перед башнями Севильи,  
   С замками родной Кастильи  
   Пожелал он распроститься?  
   Брат!  
  
   Д о н Д и е г о.  
   Сеньор?..  
  
   К о р о л ь.  
   Энрике мой!  
   Ты очнулся?  
  
   Д о н А р и а с.  
   Нет. Ведь разом  
   Замерли в нем пульс и разум.  
   Что за день!  
  
   Д о н Д и е г о.  
   Удар какой!  
  
   К о р о л ь.  
   Дон Ариас! Отправляйтесь,  
   Не теряя ни минуты,  
   В дом ближайший и приюта  
   Для инфанта добивайтесь.  
   До его выздоровленья  
   С ним должны вы пребывать,  
   И велите подавать  
  Мне коня без промедленья.  
   Из-за этого несчастья  
   Надо б мне прервать свой путь,  
   Но в Севилью, будь что будь,  
   Должен засветло попасть я.  
   Вы же вести всеконечно  
   Присылайте мне. (Уходит.) [26]  
  
   Упражнение 140  
   Прочитайте отрывок и постарайтесь выявить сценическую задачу действующего лица. Как бы вы могли выразить эту задачу в простых действиях? Выпишите эти действия и на их основе сделайте этюд.  
  
   Патрик Зюскинд  
   КОНТРАБАС  
   Перевод с немецкого О. Дрождина  
  
   …Я скромный человек. Но как музыкант я знаю, что является основой, на которой я стою; матерью-землей, в которой находятся все наши корни; источником силы, из которого исходят все музыкальные мысли; действительно лежащим в основе полюсом, из плоти которого – образно – ст руится музыкальное семя… – это я! – Я имею в виду, это бас. Контрабас. Все остальное – это противоположный полюс. Все остальное становится полюсом лишь благодаря контрабасу. Например сопрано. Теперь опера. Сопрано как – как бы мне сказать… знаете, у нас сейчас в опере есть молодая сопранистка, меццо-сопрано, – я слышал множество голосов, но это действительно трогательно. Я чувствую себя до глубины души тронутым этой женщиной. Скорее даже еще девушкой, около двадцати пяти лет. Самому мне тридцать пять. В августе мне исполнится тридцать шесть. Когда еще оркестр будет в отпуске. Великолепная женщина. Окрыляющая… Это к слову. —  
   Итак: сопрано – сейчас пример – в качестве самого противоположного из всего возможного, что мысленно можно противопоставить контрабасу, из человеческого и звучащего инструментально, было бы… было бы тогда это сопрано… или меццо-сопрано… именно тот противоположный полюс, от которого… или лучше – к которому… или с которым соединяется контрабас, с овершенно неотразимо – как будто вызывает музыкальную искру, от полюса к полюсу, от баса к сопрано – или еще дальше – к меццо, все выше – аллегория с жаворонком… божественным, в дальней дали, в бескрайней вышине, близко к вечности, космическим, сексуально-эротично-бесконечно-инстинктивным, словно… и все же привязанным к полю притяжения магнитного полюса, которое исходит прямо перед стойкой близкого к земле контрабаса, архаично, контрабас архаичен, если вы понимаете, что я имею в виду… И только так возможна музыка. Потому что в этом напряжении между здесь и там, между высоко и низко, здесь проигрывается все, что имеет в музыке смысл, здесь проявляются музыкальный смысл и жизнь, да, просто жизнь. – Итак, скажу я вам, эта певица, – это к слову, – вообще ее зовут Сара, скажу вам, когда-нибудь она пойдет очень далеко. Если я что-то понимаю в музыке, а кое-что я в ней понимаю, она пойдет очень далеко, и, в это вносим свой вклад мы, мы, из оркестра, и особенно мы, контрабасисты, а значит, я. Это уже удовлетворяет. Хорошо. Итак, обобщим: Контрабас это основополагающий инструмент в оркестре ввиду своей фундаментальной глубины. Если одним словом, то контрабас – это глубочайший струнный инструмент. Вниз он простирается до контра-ми. Наверное мне нужно как-то это вам сыграть… Минутку… [29]

### Избавление от штампов и коррекция физических недостатков

   Неопытный актер очень часто попадает в такое положение, когда ему приходится воплощать чувства, которых у него нет в душе. Его заставляют плакать, когда ему не хочется; смеяться, когда ему грустно; страдать, когда ему весело. Отсюда – всевозможные компромиссы природы для того, чтобы выйти из безвыходного положения. И все кончается лишь напряжением, насилием, стискиванием горла, диафрагмы, всевозможных мышц и ложными условностями игры, которыми актер хочет обмануть себя и публику.  
   Так рождается актерская условность, которая от частого повторения превращаетс я в актерский штамп.  
   «Бывают штампы приличные: так, например, хорошо созданная роль от времени и от небрежного отношения к внутренней ее стороне превращается во внешний штамп. Но он фиксирует когда-то хорошее пережитое. Как ни плох такой штамп, его нельзя сравнить с другого рода штампом, который пыжится внешне передать то, что не было пережито чувством, с тем штампом, который пытается заменить правду актерской условностью, заношенной от времени при частом употреблении.  
   Наихудший из всех существующих штампов – это штамп русского богатыря, витязя, боярского сына или деревенского парня с широким размахом. Для них существует специфическая походка с развалом, однажды и навсегда установленные широкие жесты, традиционные позы с «руками в боки», удалое вскидывание головы и отбрасывание опускающихся на лоб молодецких кудрей, особенная игра с шапкой, которую беспощадно мнут ради механического усиления страсти, удалые голосовые фиоритуры на верхних нотках, певучая дикция в лирических местах и проч. Эти пошлости так сильно въелись в уши, глаза, тело, мускулы актеров, что нет возможности от них отделаться.  
   Как уберечь роль от перерождения, от духовного омертвения, от самодержавия актерской набитой привычки и внешней приученности? Нужна какая-то духовная подготовка перед началом творчества, каждый раз, при каждом повторении его.  
   Самочувствие актера на сцене, в момент, когда он стоит перед тысячной толпо й и перед ярко освещенной рампой, – противоестественно и является главной помехой при публичном творчестве. Этого мало, – я понял, что при таком душевном и физическом состоянии можно только ломаться, представлять – казаться переживающим, но жить и отдаваться чувству невозможно. Конечно, я и раньше это понимал, но лишь умом. Теперь же я это почувствовал. А ведь на нашем языке понять – и значит почувствовать. Поэтому я и могу сказать, что я впервые познал давно известную мне истину.  
   Неестественность актерского самочувствия на сцене представилась мне в тот момент, о котором теперь идет речь, в следующем ощущении.  
   Представьте себе, что вас выставили напоказ на большом возвышении, на Красной площади, перед стотысячной толпой. Рядом с вами поставили женщину, с которой вы, может быть, впервые встречаетесь; вам приказали в нее публично влюбиться, да так, чтоб от любви сойти с ума и лишить себя жизни. Но вам не до любви. Вы смущены: сто тысяч глаз уст ремлены на вас, ждут, чтобы вы заставили их плакать, сто тысяч сердец хотят восторгаться вашей идеальной, самоотверженной и пламенной любовью, так как за это уплачены деньги вперед и зрители вправе требовать от вас то, что купили. Они, естественно, хотят слышать все, что вы говорите, и потому вам приходится кричать нежные слова, которые в жизни говорят женщине с глазу на глаз, шепотом. Вы должны быть всем видны, всем понятны, и потому необходимо производить жесты и движения для тех, которые стоят вдали. Возможно ли думать о любви, а тем более испытывать ощущение любви при таких обстоятельствах? Вам ничего не остается более, как стараться, пыжиться, напрягаться от бессилия и невыполнимости задачи». [2]  
  
   Но заботливое ремесло придумало на этот случай целый ассортимент знаков, выражений человеческих страстей, актерских действий, поз, голосовых интонаций, каденций, фиоритур, сценических трюков и приемов игры, якобы выражающих чувства и мысль «в возвышенном стиле». Эти знаки или штампы несуществующего чувства усваиваются еще в утробе матери и становятся механическими, бессознательными, являясь к услугам актера, когда он становится на сцене беспомощным, остается с опустевшей душой.  
   Что можно делать в таком состоянии, чтоб представиться влюбленным до самоубийства? – Ничего, как только закатывать глаза, прижимать руки к сердцу, воздевать глаза кверху, страдальчески подымать брови, кричать, махать руками, чтобы не дать зрителю соскучиться и – сохрани бог – не допустить паузы, столь желанной в другие моменты, – в моменты артистического вдохновения, когда молчание становится красноречивее самого слова.  
   Таким образом, естественное, обычное актерское самочувствие – это то состояние человека на сцене, при котором он обязан внешне показывать то, чего не чувствует внутри. Это тот актерский вывих, при котором душа живет своими обыденными, каждодневными, будничными побуждениями, заботами о семье, о насущном хлебе, о мелких обидах, об удачах или неудачах, а тело в это время обязано выражать самые возвышенные порывы героических чувств и страстей, сверхсознательной духовной жизни!  
   Этот душевный и физический вывих между телом и душой артисты испытывают и переживают большую часть своей жизни: днем с двенадцати до четырех с половиной часов – на репетициях, и вечером от восьми до двенадцати ночи – на спектакле, почти ежедневно. «Ища выхода из невыносимого состояния человека, насильно выставленного напоказ и обязанного, против своей человеческой воли и потребности, во что бы то ни стало, производить впечатление на зрителей, мы прибегаем к ложным, искусственным приемам театральной игры и привыкаем к ним. С тех пор как я ясно сознал этот вывих, вопрос «как же быть?» постоянно стоял передо мной, как страшный призрак.  
   Ясно почувствовав вред и неправильность актерского самочувствия, я, естественно, стал искать иного душевного и телесного состояния артиста на сцене, – благотворного, а не вредного для творческого процесса. В противоположность актерскому самочувствию, условимся называть его – творческим самочувствием. Я понял тогда, что к гениям на сцене почти всегда само собой приходит творческое самочувствие, притом в высочайшей степени и полноте. Менее даровитые люди получают его реже, так сказать, по воскресным дням. Еще менее талантливые – еще реже, так сказать, по двунадесятым праздникам. Посредственности же удостаиваются его лишь в исключительных случаях. Тем не менее все люди от искусства, начиная от гения до простых талантов, в большей или меньшей степени способны доходить какими-то неведомыми интуитивными путями до творческого самочувствия; но им не дано распоряжаться и владеть им по собственному произволу. Они получают его от Аполлона в качестве небесного дара, и кажется, что мы, нашими человеческими средствами, не можем вызвать его в себе.  
   Необходим не только телесный, но главным образом и духовный туалет перед спек таклем. Нужно, прежде чем творить, уметь войти в ту духовную атмосферу, в которой только и возможно творческое таинство». [2]  
   «Духовный туалет», о котором говорит Станиславский, есть не что иное, как практика сосредоточения, с которой мы начали наш тренинг. Чтобы внутренне собраться и подготовиться к выступлению, достаточно, как правило, одной-двух практик на концентрацию. Предлагаем вам несколько упражнений, которые помогут вам собрать мысли воедино и укрепить дух.  
  
   Упражнение 141  
   Сосредоточьте все мысли на контроле дыхания, подготовьтесь к счету. Вдох и выдох выровнять так, чтобы они были примерно равны по продолжительности. На счет 1, 2, 3, 4 – вдох, на счет 5, 6, 7, 8 – выдох, снова вдох на счет 9, 10, 11, 12, и выдох на счет 13, 14, 15, 16. Так следует продолжать до 248. На счет 249 – открыть глаза и так продолжать до счета 500. Ваше сознание получит мощный толчок, в результате чего все внешние заботы и суета уно сятся прочь, и вы сможете сосредоточиться только на сценической задаче.  
  
   Упражнение 142  
   Дышите, как вы обычно дышите. С той только разницей, что теперь сознательно проследите весь процесс дыхания. Чувствуйте и осознавайте: вот я втягиваю воздух ноздрями, вот воздух движется через нос и дыхательные пути, вот он наполняет грудь и живот. Следите за всеми ощущениями от прохождения воздуха. Далее следите за выдохом: вот я выдыхаю, воздух проходит по дыхательным путям и попадает в ноздри, теперь это теплый воздух, он проходит через ноздри и выходит наружу.  
   Теперь сосредоточьтесь только на одной точке – на ноздрях. Следите, как воздух входит и выходит. Дышите спокойно, легко, еле слышно, медленно. Такое дыхание успокаивает. Если ум так и хочет отвлечься от дыхания и заняться своей обычной суетливой мыслительной деятельностью – не сердитесь на себя, это обычное явление. Просто спокойно и терпеливо снова и снова возвращайте ег о к наблюдению дыхания. Ум обязательно будет отвлекаться – такова его природа. Просто начинайте сначала, и всё. В процессе развивается осознанность – вы видите природу своего ума, который блуждает как хочет, и осознанно его дисциплинируете. Если вы будете настойчивы, ум в итоге успокоится.  
   Если же беспокойство и возбуждение мешают вам сосредоточиться на дыхании – просто отступитесь на время, последите за своим умом: как он блуждает, как хватается то за одну, то за другую мысль. Не боритесь с ним, не следуйте за этими мыслями – просто смотрите, как они приходят и уходят. Примите свой ум таким, каков он есть, – просто наблюдайте за ним. Примиритесь с собой. Как только это произойдет, возбуждение уляжется, и ваш ум подчинится вам.  
  
   Упражнение 143  
   Примите удобную позу, постарайтесь расслабиться и просто дышать, естественно, так, как вы дышите всегда, с одним только условием: вы очень внимательно следите за всем процессом дыхания, не отвлекаясь ни на секунду! Каждую секунду вы прослеживаете путь воздуха внутрь вашего тела и наружу. Добейтесь такого состояния, когда вас действительно уже ничто не отвлечет. Для этого каждый момент дыхания должен быть вами замечен, не упущен.  
   Когда вы почувствовали, что ум свободен, продолжая дышать и следить за своим дыханием, сосредоточьтесь на области пупка и представьте себе, что ваше сознание помещено именно сюда. Начинайте мысленно из этой области наблюдать за дыханием, при этом старайтесь смотреть на свое дыхание как бы со стороны, как простой созерцатель, сторонний наблюдатель. Вы почувствуете, что в вас есть как бы два «я»: один дышащий и один созерцающий. Представляйте себе, как вдыхаемый вами воздух приближается все ближе и ближе к области пупка, куда вы сейчас поместили свое сознание. Когда воздух войдет в эту область, ваши два «я» соединятся в одно и как бы растворятся в дыхании. Вы сами станете всем миром вокруг себя, вы испытаете ощущен ие единства со всем вокруг, со всей Вселенной. Вы почувствуете себя частью огромного мира, который дышит – и вы дышите вместе с ним, как его часть, как его клетка.  
   Снова сосредоточьтесь на ощущении прохождения воздуха по дыхательным путям. Почувствуйте, как воздух идет по ним. Ощутите пальцы рук и ног, пошевелите ими. Сожмите покрепче кулаки. Напрягите все тело, потянитесь и расслабьтесь. Откройте глаза.  
  
   Упражнение 144  
   Обязательное условие этого упражнения – его нужно выполнять не ранее чем через два часа после еды. Просто сидите и постарайтесь почувствовать пустоту в желудке. Затем почувствуйте, как она поднимается, подобно вакууму. Медленно, медленно, чувствуйте это и вызывайте это чувство. Пусть эта пустота достигнет макушки. Как только это произойдет, почувствуйте, как макушка открывается, в ней образуется отверстие. И из этого отверстия выходит эта пустота.  
   Когда вы четко представите это от верстие, выдохните полностью, выдыхая из отверстия тоже, а не только носом или ртом. С выдохом почувствуйте, как уходит, выбрасывается пустота. Когда же вы вдыхаете, чувствуйте, как великий свет входит в отверстие, как вы вдыхаете, вдыхаете потоки света… подобные пене, они проникают в вас. С выдохом чувствуйте выброс пустоты, со вдохом – вхождение света.  
  Коррекция физических недостатков    
   В своих книгах Константин Сергеевич сетовал, что актеры не умеют пользоваться данным им природой физическим аппаратом. Мало того: они не умеют даже содержать его в порядке, не умеют развивать его. «Дряблые мышцы, искривленный костяк, неупражненное дыхание – обычные явления в нашей жизни. Все это результаты неумелого воспитания и пользования нашим телесным аппаратом. Не удивительно поэтому, что предназначенная для него природой работа выполняется неудовлетворительно.  
   По той же причине постоянно приходится встречаться с непропо рциональными телами, не выравненными упражнениями». [1]  
   Многие из этих недостатков в целом или частично поддаются исправлению. Но люди не всегда пользуются этими возможностями. Ведь физические изъяны в частной жизни проходят незамеченными. Они сделались для нас нормальными, привычными явлениями.  
   «Но, перенесенные на подмостки, многие из наших внешних недостатков становятся там нетерпимыми. В театре актера разглядывает тысячная толпа в увеличительные стекла бинокля. Это обязывает к тому, чтобы показываемое тело было здорово, красиво, а его движения пластичны и гармоничны». [1]  
   Актер должен понимать, что исправление физических изъянов – процесс, который не прекращается никогда. Нельзя раз и навсегда справиться с сутулостью, плоскостопием или плохой осанкой. Если мышцы не получают необходимой им работы, они готовы замереть и атрофироваться. С оживлением появляются новые ощущения, новые движения, новые выразительные, более т онкие возможности.  
   Все это способствует тому, что физический аппарат актера делается подвижнее, гибче, выразительнее, отзывчивее и более чутким.  
  
   Упражнение 145  
   Выверните насколько возможно сильнее ступню вашей левой ноги пальцами наружу. После этого приставьте впереди нее, вплотную к ней, ступню правой ноги, тоже возможно более вывернутую пальцами наружу. При этом пальцы правой ступни должны касаться пятки левой ноги, а пальцы левой ступни должны сходиться вплотную с пяткой правой ступни. Для этого в первое время вам придется держаться за стул, чтоб не упасть, сильно изгибаться в коленях и во всем теле. Но вы старайтесь по возможности выпрямлять как ноги, так и корпус. Это выпрямление заставит ваши ноги выворачиваться наружу в бедрах. При этом вначале ступни будут несколько расходиться. Без этого вам не удастся выпрямиться. Но со временем, по мере вывертывания ног, вам удастся добиться указанного мною положения. Прин яв его, стойте в нем ежедневно и почаще – столько, сколько хватит времени, терпения и сил. Чем больше вы простоите, тем сильнее и скорее будут выворачиваться ноги в бедрах и ступнях. [1]  
  
   Упражнение 146  
   При поражении какого-либо одного отдела позвоночника (шейный, грудной, пояснично-крестцовый) страдает весь позвоночник, поэтому применяются упражнения для всего позвоночника с обязательным учетом стадии заболевания и включаются специальные упражнения для пораженных отделов позвоночника.  
  
   Исходное положение – сидя на стуле (сохраняется для первых 8 упражнений), руки опущены вдоль туловища. Повороты головы – влево и вправо с максимально возможной амплитудой. Темп медленный. Повторить 5–10 раз.  
   Опустить голову вниз, достать подбородком грудь. Темп медленный. Повторить 5–10 раз.  
   Запрокинуть голову назад, одновременно вытягивая подбородок. Темп медленный. 5–10 раз.  
  Положить ладонь на лоб. Давить лбом на сопротивляющуюся ладонь. Давление – 10 секунд, отдых – 20 секунд. 5 раз.  
   Положить ладонь на область виска. Давить виском на сопротивляющуюся ладонь. Давление – 10 секунд, отдых – 20 секунд. 5 раз.  
   То же с другой стороны.  
   Руки опущены вдоль туловища. Поднять плечи и удерживать в таком положении 10 секунд, расслабление – 15 секунд. 6 раз.  
   Массируйте шею, плечевые суставы, трапециевидную мышцу в течение 5–7 минут.  
   Исходное положение – лежа на спине, руки под головой. Давить головой на руки (темп медленный) – выдох. Расслабиться – вдох. 10 раз.  
   Исходное положение – лежа на спине, руки на поясе. Поочередное сгибание и разгибание ног, не уменьшая прогиба поясницы. Стопы не отрывать. По 10 раз каждой ногой.  
   Исходное положение – лежа на спине, руки на поясе, ноги согнуты. Прогнуться, поднимая т аз – выдох. Исходное положение – вдох. 10–15 раз.  
   Исходное положение – лежа на спине, кисть одной руки на груди, другой – на животе. Глубокий вдох (кисти приподнимаются), глубокий выдох (кисти опускаются).  
  
   Упражнение 147  
   Исправление осанки  
   Исходное положение – стоя. Положите на голову какой-либо предмет, например, книгу. Сохраняя правильную осанку, опуститься поочередно на колени, затем сесть на пятки и в обратной последовательности вернуться в И. п.  
   Стоя, развести руки в стороны ,держа в правой руке небольшой предмет (кубик, мячик). Поднимая правую руку вверх, согнуть ее в локте, левую завести вниз – за спину и передать предмет в левую руку. Повторить упражнение, переложив предмет в другую руку.  
   Стоя у стены и касаясь ее затылком, спиной и пятками, поднять согнутую правую ногу максимально вверх и прижать к животу, обхватив голень руками. Затем выпрями ть ногу и руки вперед. То же с другой ноги. Повторить 25–30 раз.  
   С предметом на голове походить на носках, пятках, высоко поднимая колени, выпадами, зигзагами, перекрестным шагом, приставными шагами, спиной вперед.  
  Комплекс упражнений при плоскостопии    
   Упражнения на укрепление мышц и связок стопы:  
   Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы, с отягощением на плечах массой 1–3 кг.  
   Сидя на стуле, разводить и сводить пятки, не отрывая носков от пола.  
   Из того же положения захватывание стопами мяча среднего размера и поднимание его.  
   Сидя на стуле, сгибание пальцами ног коврика или куска ткани, лежащего на полу.  
   Захватывание и поднимание пальцами ног различных предметов (палочек, мяча, куска ткани).  
   Сидя на стуле, стопы лежат на круглой палке небольшого диаметра. Ката ние палки подошвами ног.  
   Приседание с отрывом пяток от поверхности пола.  
   Ритмичное сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе, стоя передней частью стопы на опоре высотой 7–10 см.  
   Из положения стоя, руки на поясе. Перекаты с пятки на носок.  
  
   Упражнение 148  
   Прислонитесь спиной к ровной стене (без плинтусов). Вы должны касаться стены пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Плечи опущены. Макушкой головы тянитесь вверх – «растите». Упражнение выполняется в течение 5–10 минут. Запомните это ощущение и, оторвавшись от стены, попробуйте сохранить его как можно дольше. Упражнение рекомендуется повторять 3 раза в день, после завтрака, обеда и ужина.  
  
   Упражнение 149  
   Для этого упражнения вам понадобится что-то не очень тяжелое и устойчивое, например, рулон туалетной бумаги. Сформируйте правильную осанку (например, присло нившись к стене, как в упражнении 1). Поставьте на голову рулон туалетной бумаги. Сначала медленно, потом быстрее ходите по комнате, удерживая рулон на голове. Затем выполните ряд простых движений: сядьте, возьмите книгу, положите книгу, нарежьте воображаемый хлеб, посмотрите в окно, поговорите по телефону, потанцуйте. Придумывайте все новые и новые движения. Ваша задача – как можно дольше удержать на голове рулон. Усложнить упражнение можно, положив на рулон книгу, или поставив внутрь узкий стакан, наполненный водой.  
  
   Упражнение 150  
   Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Руки должны повиснуть плетьми. Свободными плетьми-руками делайте круговые взмахи вперед и назад – по 10 раз. Затем поднимите руки над головой, соедините их и «нарисуйте» в воздухе круг. Круг должен располагаться в плоскости, параллельной полу. Можете подключить к движению рук туловище. Бедра при этом остаются на месте.  
  
   Упр ажнение 151  
   Исходное положение – стоя. Правую руку закиньте на спину, левую отведите назад и попытайтесь соединить их за спиной. То же самое повторите и с левой рукой. Тяните руки навстречу друг другу, но будьте аккуратны. Это упражнение выполняйте ежедневно, пока руки не соединятся за спиной в замок. Когда вам удастся это сделать, выполняйте наклоны вперед.  
  
   Упражнение 152  
   Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Руки отведите за спину и соедините их в замок. Поднимайте соединенные за спиной руки и одновременно наклоняйтесь вперед. Позвоночник в пояснице не выгибать. Повторите упражнение 5–10 раз. Вернитесь в исходное положение. Вытяните руку вперед под прямым углом, наклонитесь так, чтобы позвоночник и рука составляли одну прямую линию. Тянитесь за рукой, рисуя вокруг себя окружность. Правой рукой – в правую сторону, левой – в левую.  
  
   Упражнение 153  
   Исходное поло жение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выдвигайте голову вперед, назад, вправо, влево. Голову наклонять нельзя, она должна оставаться в одном и том же положении. Затем выдвигайте грудь – вперед и назад. После этого выдвигаются бедра – вперед, назад, влево, вправо. Когда выдвигается какая-нибудь одна часть тела, все остальные части остаются на месте. Например, когда выдвигается грудь, голова, плечи и бедра должны быть недвижимы.  
  
   Упражнение 154  
   Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Начинайте вращать грудной клеткой по кругу. Подключите к этому движению круговое движение тазом – в противоположную сторону. Когда это начнет получаться, добавьте круговое движение головой. Все круги располагаются в одной плоскости. Меняйте направления движений по ходу упражнения.  
  
   Упражнение 155  
   Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль туловища. На клонитесь вперед, сохраняя спину прямой. Позвоночник должен быть параллельно полу. Правой рукой обхватите лодыжку левой ноги, а левую руку поднимите и потяните вверх. Получится перекручивание тела вдоль позвоночника. Зафиксируйте момент максимального перекручивания, сделайте три глубоких вдоха и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, поменяв руки: левая рука держится за лодыжку правой ноги, правая рука идет вверх.  
  
   Упражнение 156  
   Исходное положение: лежа на животе. Руки согнуты, ладони обращены вниз. Опираясь на ладони и предплечья, начинайте поднимать голову. Движение идет от макушки головы, затем поднимается шея, за ней – грудная клетка. Ноги и таз остаются на полу. Ваша задача – как можно сильнее прогнуть спину. Оставайтесь в таком положении 2–3 минуты. Вернитесь в исходное положение в обратном порядке: опускается грудь, шея, голова. Это упражнение укрепляет позвоночник, мышцы спины и шеи. Кроме того, оно благотворно дейс твует на кишечник.  
  
   Упражнение 157  
   Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и слегка раздвинуты. Запрокиньте руки назад. Опираясь на руки и ноги, поднимайте корпус и таз над полом, выгибая спину как можно больше. Зафиксируйте это положение, сделайте три вдоха и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение. На этот раз, когда поднимете спину, выпрямите правую ногу, поднимите ее вверх и зафиксируйте положение. Затем из этого положения поднимите левую ногу, затем поднимайте поочередно руки. После того как проделаете все это, вращайте тазом в вертикальной плоскости влево и вправо. Затем все то же самое повторите в плоскости, параллельной полу.  
   Чтобы улучшить подвижность суставов позвоночника, необходимо выполнять упражнения, повторяющие основные его движения: сгибания и разгибания, наклоны вправо и влево, круговые движения, скручивания. Предлагаемые упражнения помогут замедлить возрастные изменени я подвижности суставов позвоночника. В целях снижения нагрузки на межпозвонковые диски в большинстве упражнений исходное положение лежа или сидя.  
  
   Упражнение 158  
   Исходное положение: стоя в горизонтальном наклоне вперед, ноги врозь, руки на коленях. На счет 1–2 вывести поясницу вверх, голову опустить, спину округлить. На счет 4–5 опустить поясницу, голову поднять, прогнуться. Повторить 16 раз.  
  
   Упражнение 159  
   Исходное положение: сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки. На счет 1–4 попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног. На счет 5–8 вернуться в И. п. Повторить 12 раз.  
  
   Упражнение 160  
   Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль тела. На счет 1–4 поставить ноги на пол за головой. На счет 5–8 вернуться в И. п. Повторить 12 раз.  
  
   Упражнение 161  
   Исходное положение : лежа на спине, руки вдоль тела. На счет 1–4 прогнуться, опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола; на счет 5–8 вернуться в и. п. Повторить 16 раз.  
  
   Упражнение 162  
   Исходное положение: лежа на животе, разведенные ноги согнуты, руками взяться за стопы. На счет 1–4 попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть. На счет 5–8 вернуться в И. п. Повторить 12 раз.  
  
   Упражнение 163  
   Исходное положение: лежа на спине, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. На счет 1–2 отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола; на счет 3–4 вернуться в И. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.  
  
   Упражнение 164  
   Исходное положение: сидя, ноги как можно шире врозь, руки за голову. На счет 1–2 наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги. На счет 3–4 вернуться в И. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.  
  
   Упражнение 165  
   Исходное положение: лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты. На счет 1–2 постараться коснуться коленями пола справа, голову повернуть влево; на счет 3–4 вернуться в И. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.  
  
   Упражнение 166  
   Исходное положение: сидя, согнутые ноги врозь, руки перед грудью. На счет 1–2 поворот корпуса влево, правым локтем коснуться левого колена, ле вую руку увести как можно дальше назад и коснуться пола. На счет 3–4 вернуться в И. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.  
  
   Упражнение 167  
   Исходное положение: стоя, ноги врозь. На счет 1–4 круговое движение туловищем вправо. На счет 5–8 то же в другую сторону. Повторить 16 раз.  
  Развитие гибкости    
   Упражнение 168  
   Исходное положение: сесть на пол, ноги вперед, затем согнуть левую ногу в колене и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась около паха, а колено было прижато к полу:  
   1) на выдохе наклониться вперед и захватить руками левую (правую) ступню;  
   2) наклонить голову вперед и упереться подбородком в грудину, спину держать прямо;  
   3) выполнить глубокий вдох и, задержав дыхание, постараться втянуть анус и живот;  
   4) удерживать позу на задержке дыхания 0,5–1,5 минуты, затем расслабиться и сделать выдох, выпячивая живот, повторить цикл дыхания еще 1–2 раза;  
   5) выдохнуть, поднять голову, отпустить руками ступню, поднять туловище до вертикали и выпрямить согнутую ногу;  
   6) выполнить упражнение с другой ноги, затем лечь на спину, расслабиться.  
  
   Упражнение 169  
   Исходное положение: лечь на живот, ноги вместе, носки вытянуты, подбородок упирается в пол, ладонями согнутых рук упереться в пол на линии плеч:  
   1) на вдохе медленно поднять голову и верхнюю часть туловища как можно больше вверх-назад, не отрывая от пола нижнюю часть живота (ниже пупка) и прогнуться;  
   2) зафиксировать позицию, постепенно увеличивая ее продолжительность от 5–6 до 30 секунд;  
   3) не сдвигая рук и ног, медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, и сосредоточить взгляд на пятке левой ноги;  
   4) зафиксировать позицию до 30 секунд и повторить ее в другую сторону;  
   5) медленно вернуться в положение первой позиции, максимально прогнуться, не отрывая нижней части живота от пола, и удерживать позу от 5 до 30 секунд;  
   6) медленно вернуться в исходное положение.  
  
   Выполнить упражнение в другую сторону. Дыхание произвольное. Внимание сконцентрировать на щитовидной железе, в стадии подъема головы и туловища оно скользит по позвоночнику сверху вниз, а при поворотах головы направляется в область почек. С возвращением в исходное положение: вновь сконцентрировать внимание на щитовидной железе.  
  
   Упражнение 170  
   Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты вперед, затем левую ногу отвести в сторону и согнуть в коленном суставе так, чтобы левое бедро было перпендикулярно правой ноге: 1) на выдохе наклониться вперед правым боком, левой рукой з ахватить пальцы ступни правой ноги, а правое предплечье расположить на полу вдоль правой голени; 2) удерживать позу в течение 10–30 секунд; 3) выпрямить туловище, захватить двумя руками левое колено и на выдохе выполнить к нему наклон, опускаясь все ниже и ниже; 4) зафиксировать туловище в предельном наклоне на 10–30 секунд и затем выпрямить его; 5) выполнить разворот туловища через левое плечо, подав правое плечо вперед, и захватить двумя руками пятку левой ноги; удерживать это положение в течение 10–30 секунд; 6) левой рукой захватить голень левой (согнутой в колене) ноги и медленно, опираясь на правую руку, лечь на спину; 7) удерживать позу в течение 10–60 секунд; 8) вытянуть левую ногу вперед, расслабиться.  
  
   Выполнить упражнение в другую сторону.  
  
   Упражнение 171  
   Исходное положение: сидя на полу, ноги вперед:  
   1) сгибая левую ногу в коленном суставе, захватить ее левой рукой за нижнюю часть голени и положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро;  
   2) с помощью правой руки выполнить круговые движения левой ступней влево и вправо;  
   3) взявшись за левую ступню двумя руками, подтяните ее к животу, груди, голове, затем вновь опустите на бедро;  
   4) на выдохе выполнить наклон туловища вперед, руками захватить правую ступню, стараясь грудью, не сгибая спины, лечь на бедро и достать подбородком колено;  
   5) удерживать конечное положение 10–60 секунд;  
   6) выпрямиться, вытянуть вперед левую ногу, расслабиться.  
  
   Выполнить упражнение на другую ногу, затем лечь на спину и расслабиться.  
  
   Упражнение 172  
   Исходное положение: лежа на спине, с глубоким вдохом поднять руки и положить их на пол за голову, на спокойном выдохе медленно сесть:  
   1) на следующем выдохе нагнуться и взяться обеими рук ами за ступни;  
   2) вытягивая голову вперед-вверх, выпрямить спину и в этом положении выполнить несколько дыханий;  
   3) на выдохе наклониться еще больше и прижать подбородок к коленям, стараясь согнуть в области тазобедренных суставов;  
   4) удерживать позу от 10–15 секунд до 1–5 минут, ноги в коленях не сгибать; если эта позиция удерживается до 30 секунд, то в нижнем положении следует задержать дыхание;  
   5) вдохнуть, не расцепляя рук, поднять голову вверх и постараться прогнуть спину;  
   6) зафиксировать конечное положение на несколько секунд;  
   7) медленно выпрямить туловище только за счет работы мышц спины;  
   8) лечь на спину, расслабиться.  
  
   Упражнение 173  
   Исходное положение: стать на колени, свести голени вместе так, чтобы носки были вместе, а пятки врозь и сесть ягодицами на пятки, спина прямая, ру ки положить на колени:  
   1) раздвинуть ступни в стороны и сесть между ними на пол, не разводя колени  
   2) выдержать позу в течение 1–3 минут;  
   3) на выдохе, взявшись руками за лодыжки, медленно и осторожно, опираясь на локти, лечь на спину;  
   4) удерживать позу от 1 до 3 минут; дыхание ровное, спокойное, внимание при этом сконцентрировать на области живота;  
   5) осторожно и медленно, опираясь на руки, поднять туловище до вертикального положения, ноги вытянуть вперед и сесть;  
   6) лечь на спину, расслабиться.  
  
   Упражнение 174  
   Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты вперед и слегка расставлены:  
   1) сгибая левую ногу в коленном суставе, подтянуть руками левую ступню к правому бедру так, чтобы пятка находилась у промежности, а подошва прижималась к правому бедру;  
   2) сгибая пр авую ногу в коленном суставе, подтянуть ступню пяткой к промежности и положить между бедром и голенью левой ноги;  
   3) выдержать позу от 1 до 5 минут, держа спину прямой  
   4) перенести правую ступню через левое бедро и поставить подошвой на пол пяткой у бедра, а пальцами перед коленом;  
   5) на выдохе завести левое плечо за правое колено, ухватиться левой рукой за ступню правой ноги и повернуть туловище вправо;  
   6) согнутую в локтевом суставе правую руку завести за спину на уровне талии и повернуть туловище вправо до максимума; голову при этом также повернуть как можно больше вправо;  
   7) удерживать позу до 1 минуты; дыхание произвольное;  
   8) принять исходное положение: и выполнить упражнение в другую сторону.  
  
   Упражнение 175  
   Исходное положение: лечь на живот, ноги свести вместе, подбородок опустить на пол (коврик), руки вытянуть вдоль туловища ладонями вверх:  
   1) раздвинув ноги немного в стороны, на выдохе согнуть их в коленных суставах и, не отрывая бедер и подбородка от пола, захватить руками лодыжки или стопы в подъеме;  
   2) сделать вдох и на выдохе, прогнувшись, поднять верхнюю часть туловища и бедра, балансируя на нижней части живота;  
   3) отклонить голову вверх-назад и максимально прогнуться, стараясь подтянуть плечи и лодыжки друг к другу;  
   4) свести колени и лодыжки, выдержать позу до 2 минут, дыхание при этом спокойное и произвольное, можно покачиваться на животе вперед-назад в такт дыханию;  
   5) на выдохе – принять исходное положение: и расслабиться.  
  
   Упражнение 176  
   Исходное положение: перевернуться и лечь на спину, вдохнуть и на выдохе сесть, прямые ноги максимально развести в стороны;  
   1) на выдохе наклониться вперед и за хватить руками ступни ног;  
   2) вдохнуть и на выдохе постараться увеличить наклон туловища вперед, выпрямив спину и не сгибая ноги в коленных суставах;  
   3) удерживать позу до 5 минут, дыхание при этом спокойное и произвольное;  
   4) выпрямить туловище, свести ноги вместе, лечь на спину и расслабиться.  
  
   Упражнение 177  
   Исходное положение: встать на колени, развести ступни в стороны, сесть на пол между пяток, опираясь на внутреннюю поверхность голеней и ступней;  
   1) положив руки сверху на колени, зафиксировать позу до 2–3 минут;  
   2) вытянуть ноги вперед, лечь на спину и расслабиться.  
  
   Упражнение 178  
   Исходное положение: сесть, ноги вперед:  
   1) подтянуть ступни к промежности, сгибая ноги в коленных суставах;  
   2) соединить подошвы ступней между собой и опуст ить колени, насколько это возможно;  
   3) соединив пальцы рук в замок, захватить руками пальцы ног и подтянуть пятки еще ближе к промежности;  
   4) надавливая локтями и предплечьями на голени, прижимать колени к полу;  
   5) вдохнуть, на выдохе нагнуться и затем опустить голову, стараясь коснуться лбом пола перед носками ног;  
   6) зафиксировать позу 1–2 минуты, дыхание спокойное, равномерное;  
   7) на выдохе – выпрямиться, вытянуть ноги вперед, лечь на спину и расслабиться.  
  
   Упражнение 179  
   Исходное положение: принять упор на коленях, кисти впереди плеч:  
   1) подавая таз назад, опустить плечи и согнуть руки;  
   2) подать плечи вперед-вверх, прогнуться (движением кошки, пролезающей под забор);  
   3) подать таз назад до исходного положения:  
   4) повторить упражнение 10–15 раз, обращая внимание на непрерывное движение плеч по кругу;  
   5) подав таз назад, сесть на пятки, плечи опустить, опереться о пол (коврик) лбом, предплечьями и ладонями;  
   6) зафиксировать позу 1–2 минуты;  
   7) выпрямить туловище до вертикали, развести пятки в стороны и сесть на носки стоп, спину держать прямо, руки положить на колени;  
   8) сосредоточиться; можно выполнить дыхательные упражнения.

### Литература

   1. Станиславский К. С. Работа актера над собой. Художественная литература. М., 1938.  
   2. Станиславский К. С. Моя жизнь в искусстве. Academia, 1933.  
   3. Станиславский К. С. Из записных книжек: В 2 т. М.: ВТО, 1986. Т. 2.  
   4. Станиславский Константин Сергеевич. Письма 1886–1917.  
   5. Ершов П. М. Технология актерского искусства. – В кн.: Ершов П.М. Сочинения, т. 1. М., 1992.  
   6. Шихматов Л. М. Сценические этюды. Учебное пособие для театральных и колледжей культуры.Просвещение М., 1966.  
   7. Кристи Г. В. Воспитание актера школы Станиславского. М., 1968.  
   8. Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера. М., 1969.  
   9. Пансо В. Труд и талант в творчестве актера. М. ВТО.  
   10. Федор Иванович Шаляпин, т. 1, М., «Искусство», 1957, 1974, 1975.  
   11. Комик-трест: от юмора к доверию. Интервью с Вадимом Фиссоном. Кино-Театр.ру, 2007.  
   12. Слава Цукерман. «Задача художника – ставить проблемы перед зрителем». Интервью Кино-Театр.ру, 2009.  
   13. Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера. М., Эксмо, 2003.  
   14. Мюссе, Альфред Де. Избранные произведения. М., Гослитиздат, 1952.  
   15. Уайльд. Идеальный муж. Как важно быть серьезным. АСТ, 2008.  
  16. Воннегут, Курт. Между временем и Тимбукту, или «Прометей-5» Серия: Библиотека кинодраматургии 1990 г. М., Искусство.  
   17. Рощин Михаил. Собрание произведений в 5 кн. Жизнь, 2007.  
   18. Ануй, Жан. Пьесы. Гудьял-пресс, 2009.  
   19. Друцэ, Ион. Последняя любовь Петра Великого. Журнал «Континент», 2006, № 129.  
   20. Арбузов А., Арбузов К. Жестокие игры. Серия: Актерская книга. Издательства: Зебра Е, АСТ, 2007.  
   21. Тургенев И. С. Cобр. соч. в 10 т. М.: Гослитиздат, 1961.  
   22. Сухово-Кобылин А. В. Свадьба Кречинского. Комедия в трех действиях. М., Художественная литература, 1974.  
   23. ОстровскийА. Н. Полное собрание сочинений. Том V. Пьесы 1867–1870. М., ГИХЛ, 1950.  
   24. Гоголь Н. В. Ревизор. Женитьба. Петербургские повести. Сибирское университетское издательство, 2009.  
   25. Чехов А. П. Драматурги я. Искусство. Ленинградское отделение, 2008.  
   26. Кальдерон, Педро. Пьесы. В 2 т. Т. 1. ГИХЛ «Искусство», М., 1961.  
   27. Ильф Илья, Петров Евгений. Собр. соч. в 5 т. Т. 3. Художественная литература. М., 1961.  
   28. Некрасов Н. А. Полное собрание сочинений и писем в пятнадцати томах. Т. 6. Драматические произведения 1840–1859 гг. Л., Наука, 1983.  
   29. Зюскинд, Патрик. Избранное: Пер. с нем. К.: Фирма «Фита», 1995.

### Тренинг по системе Станиславского    РЕЧЬ. СЛОВА. ГОЛОС. ВЛИЯНИЕ

   Все упражнения этой книги основаны на методике «тренинга и муштры» К. С. Станиславского. При регулярном занятии речевым тренингом вы сможете освободить свой голос от зажимов, заставить его зазвучать в полную силу. Но главное – вы обретете ни с чем не сравнимое чувство того, что голос вам подвластен полностью. Но для этого, конечно, необходимы две вещи: регулярность занятий и большое внимание к себе.  
  Слово – это действие    
   Говорят, что слово – самая большая сила, которой обладает человек. Словом можно убить, но словом же можно и возродить к жизни. Константин Сергеевич Станиславский до конца своей жизни искал естественные законы, которые придают человеческому слову такую силу. Его система речевого тренинга – не что иное, как следование этим законам.  
   Каждый человек хотя бы несколько раз в жизни чувствует эту силу слова – собственного, обращенного к другому человеку, или же услышанного от кого-то. Конечно, не любое сказанное нами (или нам) слово доходит до рассудка, и уж точно не всякое – волнует сердце. Но то, что касается нас лично, мы услышим в любом случае. Так происходит между двумя людьми, которые хотят о чем-либо договориться. Мы говорим – двумя, потому что даже в большой компании слово всегда обращено к одному человеку, пусть и в общем разговоре.    Но вот число слушающих растет. Учитель на уроке, лектор в аудитории, адвокат на суде, актер на сцене. Когда вы обращаетесь больше, чем к одному человеку – это уже публичное выступление. Но всегда ли вас слушают? А всегда ли вы уходите в уверенности, что вас не то, что услышали – хотя бы поняли, о чем вы говорили? Если ответ «да» – можете не читать эту книгу, тренинг вам ни к чему. Видимо, вы и без тренинга великолепно владеете своей речью. Но если вы купили эту книгу, значит, ответ все-таки «нет». Как же получается, что тет-а-тет все мы можем быть убедительными, все мы можем донести свою мысль до другого, а на публике наша речь разваливается, становится торопливой, путаной, бубнящей?  
   Слово – это действие. А точнее, воздействие. Говоря что-либо кому-либо, мы, так или иначе, стараемся сподвигнуть нашего собеседника на какое-то действие. (Эмоциональный отклик или хотя бы формальный ответ – это ведь тоже действие!) Когда же слушающий превращается из собеседника в публику, тут-то и начинаются сложности. Чтобы воздествовать на публику, надо быть очень сильно заинтересованным в том, чтобы каждый человек из публики понял ваши слова и дал понять это вам. Надо буквально влезть в душу каждого из множества людей – а как это сделать, если и с одним-то человеком это получается далеко не всегда? Для этого уже недостаточно простого произнесения слов, здесь нужно какое-то особое действие.  
  
   Заражай, заражай объект! «Влазь в его душу» и сам сильнее заразишься! А сам заразишься, и других сильнее заражать будешь. Тогда и речь твоя станет забористее. А почему? Все она, голубушка природа наша актерская! Все оно, батюшка наш, чудотворец, – подсознание наше!!! Они мертвого заставят действовать! А активность в творчестве – что пар в машине! Активность, подлинное, продуктивное, целесообразное действие – самое главное в творчестве, стало быть, и в речи! Говорить – значит действовать. Эту-то активность дает нам задача внедрять в других свои видения. Неважно, увидит другой или нет. Об этом позаботятся матушка-природа и батюшка-подсознание. Ваше дело хотеть внедрять, а хотения порождают действия. Одно дело выйти перед почтеннейшей публикой: «тра-та-та» да «тра-та-та», поболтал и ушел. Совсем другое дело выступить и действовать! [13]  
  
  Два в одном    
   Чем отличается сцена от повседневной жизни? (Под сценой мы подразумеваем не только театральные подмостки, но любое публичное выступление.) В повседневности мы знаем себя как нормального человека, который просто живет – и тем и ценен. На публике этот человек, конечно же, остается прежним – но внутри. Со стороны видна только та роль, которую мы взялись разыгрывать на публике. И неважно, что это за роль: учителя, главы семейства, начальника корпорации, удачливого адвоката или талантливого актера. Главное, что перед зрителями мы находимся «два в одном»: наше обычное «я» – внутри нас, и наша роль – снаружи. То, что в задушевном разговоре говорит «я», совсем не подходит к тому, что должен сказать персонаж нашей роли. Но ведь роль – это все-таки тоже мы, и в этой роли мы должны говорить с людьми так, чтобы они нас слушали, как того хочет наше «я». Как же этого добиться? Как органично совместить внутреннее «я» с публичным персонажем? Только посредством речи – и больше никак. Разрешить эту трудную задачу поможет наш тренинг.  
  Что такое речь?    
   Однако не стоит думать, что научиться владеть речью можно при помощи механического выполнения упражнений. Существует множество примеров, когда люди с великолепно поставленным голосом, превосходной артикуляцией, безупречной дикцией навевают на публику… сон. Слушать их просто скучно – потому, что за их словами не бьется мысль, не пламенеет чувство.  
   А есть люди, которых очень трудно, и даже неприятно слушать – из-за гнусавости, заикания, плохой дикции и прочих дефектов, – но все же слушат ь их почему-то хочется. И все их недостатки отходят куда-то очень далеко, а звучание физического голоса становится неважным, потому, что в них говорит их сердце. Вспомните библейского пророка Моисея, который – и это подчеркнуто в Библии несколько раз – был «гугнив», то есть косноязычен. Однако этот косноязычный человек сумел уговорить целый народ покинуть египетское рабство и пуститься в долгое путешествие к обетованной земле, о которой никто ничего не знал.  
   Так что же такое речь, если не красивый голос, верные интонации и правильно построенные фразы? Станиславский думал над этим всю жизнь. Ответ был – природа. Та изначальная человеческая природа, обогащенная даром слова. Природа, отличающая человека от бессловесной твари. Вся система Станиславского есть возвращение к этой природе. «Нам гораздо легче на сцене вывихивать свою природу, чем жить правильной человеческой жизнью», – с горечью говорил Константин Сергеевич. [13] Имея в виду, что, коль скоро публичное выст упление воспринимается как что-то искусственное, навязанное извне, то и вести себя на сцене надо искусственно.  
   Да, наша публичная роль и мы – совсем не одно и то же. Но в том и состоит мастерство говорящего, что слова, которые принадлежат кому-то другому, становятся вдруг твоими, трогающими твое собственное сердце, разжигающими твою собственную душу.  
  
   Поверить чужому вымыслу и искренно зажить им – это, по-вашему, пустяки? Но знаете ли вы, что такое творчество на чужую тему нередко труднее, чем создание собственного вымысла?.. Мы пересоздаем произведения драматургов, мы вскрываем в них то, что скрыто под словами; мы вкладываем в чужой текст свой подтекст, устанавливаем свое отношение к людям и условиям их жизни; мы пропускаем через себя весь материал, полученный от автора и режиссера; мы вновь перерабатываем его в себе, оживляем и дополняем своим воображением. Мы сродняемся с ним, вживаемся в него психически и физически; мы зарождаем в себе «истину страстей»; мы создаем в конечном результате нашего творчества подлинно продуктивное действие, тесно связанное с сокровенным замыслом пьесы; мы творим живые, типические образы в страстях и чувствах изображаемого лица.  
  
  Хорошо забытое новое    
   Как же сродниться с чужими словами, как сделать их своими? Для начала надо понять, что такое – свои слова. Станиславский предлагал своим актерам не заучивать текст роли, а говорить за персонажа своими словами, так, как если бы это актер оказался в той ситуации, в которой, по условиям пьесы, находится персонаж. Рассказывать что-либо своими словами – с этого и начинается тренинг. М. О. Кнебель, ученица Станиславского, вспоминала: «В своих занятиях в Студии он придавал этому положению чрезвычайно важное значение. Для того чтобы ученик осознал, чего надо добиваться в процессе работы, Станиславский предлагал до начала работы над литературным рассказом проделать упражнение, которое даст во зможность ученику понять, на каком органическом процессе строится любой рассказ в жизни. Константин Сергеевич предлагал рассказать какой-нибудь случай из своей жизни. Для этого ученик должен как можно полнее, подробнее и ярче восстановить в своей памяти этот случай и потом рассказать его слушателю. Творческое воображение ученика заставит его нафантазировать обстоятельства, при которых ему сегодня, здесь, сейчас захочется рассказать именно данному партнеру именно данный случай из своей жизни». [7]  
   Для того чтобы текст роли сделать своим, надо вспомнить, что такое – «свои слова». Точно так же и для того чтобы на сцене заговорить или запеть своим голосом, надо вспомнить, что же это такое – свой голос. И не только голос. Актер начинает заново знакомиться со всем своим существом. По словам Станиславского, он учится всему сначала: ходить, смотреть, действовать… И – говорить. Каждое действие на сцене, включая речь – это хорошо забытое новое, то, что мы знали изначально (потому что это заложено в нас природой), но забыли напрочь, и теперь открываем это заново.  
  Как рождается голос    
   Как в толпе людей можно распознать вокалиста? Очень просто: по наверченному на горло в несколько слоев шарфу. С шарфом или теплым шейным платком серьезные вокалисты не расстаются даже в жаркую погоду – берегут горло, точнее, связки. Считается, что именно связки – главный инструмент любого певца (и актера). Однако как это ни странно, свя зки принимают в процессе пения минимальное участие. Нет, конечно, здоровые связки необходимы каждому, кто на сцене поет или говорит. Но даже самые здоровые связки бесполезны, если актер не умеет правильно дышать, не владеет артикуляцией, если поза его напряжена, плечи ссутулены, позвоночник искривлен.  
   При правильном звукоизвлечении работает все тело, а не одни только связки. Как уже было сказано, их участие в речевом процессе минимально. Связки это всего лишь часть голосового аппарата – сложнейшего инструмента, который действует не сам по себе, а только в совокупности со всем организмом. Голосовой аппарат человека состоит из ротоносовой полости с придаточными полостями, или пазухами; глотки, гортани (в которой и помещаются связки); трахеи, бронхов, легких; грудной клетки с дыхательными мышцами и диафрагмой. К голосовому аппарату относятся также мышцы брюшной полости.  
   Но наличие голосового аппарата – далеко не все, что требуется для того, чтоб ы полилась песня или было произнесено слово. Чтобы это понять, достаточно проанализировать такую привычную вещь, как приветствие. Кто-то говорит вам «Привет!» или «Здравствуйте!», или «Доброе утро!» – и вы в ответ на этот стимул выдаете реакцию – ответ. Если этот человек – просто знакомый, сосед, коллега, то есть тот, с кем вы видитесь почти ежедневно, и он вам безразличен, стимул будет минимальным. Вы машинально поздороваетесь в ответ, при этом дыхание ваше почти не изменится, интонация будет нейтральной – бесцветно. Если же вы любите или ненавидите этого человека, встреча с ним пробудит чувства, что непременно отразится на голосе. Через нервные окончания вы почувствуете возбуждение в районе солнечного сплетения, ритм дыхания изменится и передаст энергию голосовым связкам. Ваш голос сразу же изменится. Таким образом, нервная система так же участвует в звукообразовании, как и весь голосовой аппарат.  
  Эмоции – перводвигатель речи    
   К огда мы находимся в спокойном, ровном состоянии, наша речь тоже течет спокойно и ровно. Можно сказать, что наша речь – бесцветна, она никак не окрашена. Но стоит в душе родиться эмоции, как речь сразу же меняется. Смещается диапазон – звучат верхние, крикливые нотки (вспомните выражение: говорить на повышенных тонах); или же угрожающе перекатываются ноты нижние. Когда человек радостен, голос его звучит звонко и весело, когда печален – интонация унылая и глухая. Ничто так не влияет на голос человека, как его эмоционально-психическое состояние. Эмоции – первый двигатель речевого процесса. Нет такой эмоции, которую нельзя было бы выразить при помощи голоса. Да, иногда нам трудно подобрать слова, чтобы описать свое чувство (слова и не всегда нужны). Но звук голоса точно передаст наше состояние собеседнику. Раздражены ли мы, убиты ли горем, обрадованы или влюблены – каждое из этих состояний непременно отразится на звучании голоса. Какие бы слова мы ни говорили. Вот что пишет К. С. Станислав ский в своих воспоминаниях:  
  
   У одного из товарищей актеров был слабый голос, плохо слышный в театре. Ни пение, ни другие искусственные средства для развития его не помогали. Однажды, во время прогулки на Кавказе, на нас напали громадные овчарки и стали хватать нас за икры. Мой товарищ, с испуга, закричал так громко, что его было слышно за версту; у него оказался сильный голос, но владеть им умеет не он, а сама искусница природа.[12]  
  
   Это же подтверждается опытом известного американского преподавателя сценической речи Сесили Берри:  
  
   Голос весьма чувствителен к разного рода беспокойным состояниям психики. В повседневной жизни, если вы нервничаете или не в силах справиться с ситуацией – это неминуемо отражается на вашем голосе. Обычное чувство страха приводит в движение все защитные системы вашего организма, и в результате возникает напряжение, особенно в верхней части тела, шее и плечах.[1]  
  
  Выполняя упражнения этого раздела, вы сами убедитесь в справедливости этих слов. Для выполнения всех упражнений вам понадобится диктофон. Включите его до начала тренинга, а выключите – после того, как выполните все упражнения. Верните запись к началу и послушайте, как меняется звучание вашего голоса в зависимости от заданной эмоции. Даже если вы не смогли настроиться на нужную эмоцию, голос все равно откликнется на вашу мысленную установку.  
  
   Упражнение 1  
   Встаньте прямо, закройте глаза. Глубоко вздохните и испустите вздох облегчения со звуком «А-ах!». Подумайте, при каких обстоятельствах, и в каком состоянии вы могли бы издать такой звук. Как правило, вздох облегчения человек издает после напряженной работы или ожидания чего-либо радостного или трагичного. Попробуйте разные варианты, оправдайте свой вздох облегчения.  
  
   Упражнение 2  
   Позовите на помощь. Крикните «Помогите!» или «Караул!». Как б ы вы кричали в разных ситуациях:  
   • если вас грабят, угрожая оружием;  
   • если вы поранились;  
   • если у вас не получается задание на экзамене;  
   • если вы рассыпали денежную мелочь;  
   • если вы случайно что-то подожгли, и пытаетесь потушить огонь, пока не начался пожар.  
   Придумайте свои собственные условные обстоятельства, при которых вы могли бы позвать на помощь.  
  
   Упражнение 3  
   Прочитайте стихотворение А. С. Пушкина в разных состояниях:  
   а) Представьте себе, что вы очень сильно на кого-то раздражены и даже разгневаны.  
   б) Вспомните ситуацию, когда у вас на душе было легко и радостно. Погрузитесь в это состояние чистой радости.  
   в) Прочитайте стихотворение так, будто вы навеселе и рассказываете очень смешной анекдот.  
   г) Прочитайте это стихотворение так, будто хотите кого-то соблазнить.  
   д) Представьте, что вы рассказываете кому-то свою самую сокровенную тайну.  
   е) представьте, что, читая это стихотворение, вы о ком-то сплетничаете.  
  
     У лукоморья дуб зеленый;  
     Златая цепь на дубе том:  
     И днем и ночью кот ученый  
     Все ходит по цепи кругом;  
     Идет направо – песнь заводит,  
     Налево – сказку говорит.  
     Там чудеса: там леший бродит,  
     Русалка на ветвях сидит;  
     Там на неведомых дорожках  
     Следы невиданных зверей;  
     Избушка там на курьих ножках  
     Стоит без окон, без дверей;  
    Там лес и дол видений полны;  
     Там о заре прихлынут волны  
     На брег песчаный и пустой,  
     И тридцать витязей прекрасных  
     Чредой из вод выходят ясных,  
     И с ними дядька их морской;  
     Там королевич мимоходом  
     Пленяет грозного царя;  
     Там в облаках перед народом  
     Через леса, через моря  
     Колдун несет богатыря;  
     В темнице там царевна тужит,  
     А бурый волк ей верно служит;  
     Там ступа с Бабою-Ягой  
     Идет, бредет сама собой;  
     Там царь Кащей над златом чахнет;  
     Там русский дух … там Русью пахнет!  
     И там я был, и мед я пил;  
     У моря видел дуб зеленый;  
     Под ним сидел, и кот ученый  
     Свои мне сказки говорил.  
     Одну я помню: сказку эту  
     Поведаю теперь я свету…  
  
  Положение тела в пространстве    
   Дыхание и движение звука по голосовому аппарату напрямую зависят от положения тела в пространстве. Если спина не совсем прямая, ребра не смогут раздвинуться должным образом, и резонирование звука в нижней части грудной клетки будет затруднено. Также это создаст проблемы с дыханием. Неровность позвоночника означает, что грудная клетка впалая. Попробуйте чуть ссутулиться – и вы увидите, что ребра раздвинуть невозможно, и звук получается необъемный, некачественный. Даже если позвоночник находится в прямом положении, но при этом плечи подняты и выдвинуты вперед, голова в противовес плечам откидывается назад, или же вдавливается в плечи. В этом случае резонирующее пространство в шее закрывается, и усиление голоса в таком положении невозможно. Выработка осанки – обязательная часть голосового тренинга.  
  
   Упражнение 1  
   Прислонитесь спиной к ровной стене (без плинтусов). Вы должны касаться стены пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Плечи опущены. Макушкой головы тянитесь вверх – «растите». Упражнение выполняется в течение 5–10 минут. Запомните это ощущение и, оторвавшись от стены, попробуйте сохранить его как можно дольше. Упражнение рекомендуется повторять 3 раза в день, после завтрака, обеда и ужина. Оно вырабатывает правильную осанку и способствует лучшему перевариванию пищи.  
  
   Упражнение 2  
   Для этого упражнения вам понадобится что-то не очень тяжелое и устойчивое, например, рулон туалетной бумаги. Сформируйте правильную осанку (например, прислонившись к стене, как в упражнении 1). Поставьте на голову рулон туалетной бумаги. Сначала медленно, потом быстрее ходите по комнате, удерживая рулон на голове. Затем выполните ряд простых движений: сядьте, возьмите книгу, положите книгу, нарежьте воображаемый хлеб, посмотрите в окно, поговорите по телефону, потанцуйте. Придумывайте все новые и новые движения. Ваша задача – как можно дольше продержать на голове рулон. Усложнить упражнение можно, положив на рулон книгу, или поставив внутрь узкий стакан, наполненный водой.  
  
   Упражнение 3  
   Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Руки должны повиснуть плетьми. Свободными плетьми-руками делайте круговые взмахи вперед и назад – по 10 раз. Затем поднимите руки над головой, соедините их и «нарисуйте» в воздухе круг. Круг должен располагаться в плоскости, параллельной полу. Можете подключить к движению рук туловище. Бедра при этом остаются на м есте.  
  
   Упражнение 4  
   Исходное положение – стоя. Правую руку закиньте на спину, левую отведите назад и попытайтесь соединить их за спиной. То же самое повторите и с левой рукой. Тяните руки навстречу друг другу, но будьте аккуратны. Это упражнение выполняйте ежедневно, пока руки не соединятся за спиной в замок. Когда вам удастся это сделать, выполняйте наклоны вперед.  
  
   Упражнение 5  
   Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Руки отведите за спину и соедините их в замок. Поднимайте соединенные за спиной руки и одновременно наклоняйтесь вперед. Позвоночник в пояснице не выгибать. Повторите упражнение 5–10 раз. Вернитесь в исходное положение. Вытяните руку вперед под прямым углом, наклонитесь так, чтобы позвоночник и рука составляли одну прямую линию. Тянитесь за рукой, рисуя вокруг себя окружность. Правой рукой – в правую сторону, левой – в левую.  
  
   Упражнение 6  
  Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выдвигайте голову вперед, назад, вправо, влево. Голову наклонять нельзя, она должна оставаться в одном и том же положении. Затем выдвигайте грудь – вперед и назад. После этого выдвигаются бедра – вперед, назад, влево, вправо. Когда выдвигается какая-нибудь одна часть тела, все остальные части остаются на месте. Например, когда выдвигается грудь, голова, плечи и бедра должны быть недвижимы.  
  
   Упражнение 7  
   Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Начинайте вращать грудной клеткой по кругу. Подключите к этому движению круговое движение тазом – в противоположную сторону. Когда это начнет получаться, добавьте круговое движение головой. Все круги располагаются в одной плоскости. Меняйте направления движений по ходу упражнения.  
  
   Упражнение 8  
   Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль туловища. Наклонитесь вперед, сохраняя спину прямой. Позвоночник должен быть параллельно полу. Правой рукой обхватите лодыжку левой ноги, а левую руку поднимите и потяните вверх. Получится перекручивание тела вдоль позвоночника. Зафиксируйте момент максимального перекручивания, сделайте три глубоких вдоха и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, поменяв руки: левая рука держится за лодыжку правой ноги, правая рука идет вверх.  
  
   Упражнение 9  
   Исходное положение: лежа на животе. Руки согнуты, ладони обращены вниз. Опираясь на ладони и предплечья, начинайте поднимать голову. Движение идет от макушки головы, затем поднимается шея, за ней – грудная клетка. Ноги и таз остаются на полу. Ваша задача – как можно сильнее прогнуть спину. Оставайтесь в таком положении 2–3 минуты. Вернитесь в исходное положение в обратном порядке: опускается грудь, шея, голова. Это упражнение укрепляет позвоночник, мышцы спины и шеи. Кроме тог о, оно благотворно действует на кишечник.  
  
   Упражнение 10  
   Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и слегка раздвинуты. Запрокиньте руки назад. Опираясь на руки и ноги, поднимайте корпус и таз над полом, выгибая спину как можно больше. Зафиксируйте это положение, сделайте три вдоха и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение. На этот раз, когда поднимете спину, выпрямите правую ногу, поднимите ее вверх и зафиксируйте положение. Затем из этого положения поднимите левую ногу, затем поднимайте поочередно руки. После того как проделаете все это, вращайте тазом в вертикальной плоскости влево и вправо. Затем все то же самое повторите в плоскости, параллельной полу.

### Вокальное дыхание

   Когда мы говорим «вокальное дыхание», то имеем в виду то дыхание, которое максимально открывает и усиливает звук, вне зависимости от того, говорим мы или поем. Вокальное дыхание – это дыхание нижней частью грудной клетки, где расположены желудок и диафрагма. Его еще называют «брюшным» или «диафрагмальным». Когда вы дышите таким дыханием, все ваше тело становится частью вашего голоса. Именно брюшное дыхание дает голосу силу, свободу и энергию. Чтобы сказать или спеть фразу «на дыхании», нужен довольно большой объем воздуха, который может обеспечить только брюшное дыхание. Дыхание бывает трех типов. Самое поверхностное – ключичное дыхание. Говорить на ключичном дыхании невозможно, этот тип дыхания используется в ситуациях опасности, когда человек затаивается и старается быть «тише воды, ниже травы». При этом дыхании поднимаются плечи и двигаются ключицы. Воздух лишь затрагивает верхушки легких; грудная клетка при этом совершенно неподвижна.  
   Грудное дыхание коротко, его едва хватает на два-три слова. Грудь при этом раздвигается, легкие наполняются воздухом, но диафрагма не натягивается, и у звука нет опоры. Грудное дыхание – спортивное; его и спользуют спортсмены во время физических нагрузок, когда нужно коротко, ритмично вдыхать и выдыхать. Считается, что грудное дыхание от природы свойственно женщинам, а прирожденное диафрагмальное дыхание встречается только у мужчин. Но это заблуждение. Есть немало женщин, от рождения умеющих дышать диафрагмой.  
   Для профессионального владения голосом годится только диафрагмальное дыхание. Человек, не умеющий дышать диафрагмой, не умеет и говорить. Диафрагма – самая большая мышца в организме. Когда вы берете достаточно глубокое дыхание (дышите животом), легкие наполняются воздухом, а грудная клетка раздвигается в сторону. Диафрагма, имеющая форму купола, под давлением раздувшихся легких опускается и натягивается, создавая опору для звукового столба. Диафрагмальное дыхание предполагает глубокий вдох. Вокальное дыхание должно быть не только глубоким, но и активным, целенаправленным, собранным в плотный «луч». При активном вдохе выдох должен быть незаметен, дыхание должн о расходоваться очень экономно. Контроль за дыханием требует постоянного внимания. Нужно стараться выдыхать спокойной, не сильной, но, тем не менее, собранной струей, с достаточным напором, чтобы звук был ровным и гибким. Если воздух расходуется постепенно, голос обретает энергию, необходимую для того, чтобы голос «летел».  
   Вокальное дыхание называют иногда «парадоксальным». Это связано с тем, что фактически дыхание расходуется, воздух выходит, а объем грудной клетки остается прежним, диафрагма до конца выдоха сохраняет натянутое положение. Известный петербургский преподаватель вокала В. В. Федонюк советует своим ученикам петь «на вдохе» – то есть, выдыхая, представлять себе, что вы вдыхаете. Эта психологическая установка на вдох обеспечивает практически бесконечное дыхание, которого хватит даже на очень длинную вокальную или разговорную фразу. Регулировать певческий выдох помогают мышцы живота и диафрагма. Грудная клетка, сохраняя объем, придает голосу объемность и силу. Неопытные певцы или актеры при хорошем, активном вдохе в диафрагму, не умеют правильно выдыхать, и воздух выходит при первых словах музыкальной или речевой фразы. При этом звук получается рыхлым, «лающим», с придыханием. Когда дыхание выходит сразу же, пение или речь очень утомляют. Пение «на вдохе», с постепенным и очень экономным расходом дыхания, наоборот, придает энергии. После такого пения или говорения человек чувствует себя отлично отдохнувшим, полным энергии и сил.  
  Освобождение гортани    
   При пении или разговоре гортань должна быть абсолютно свободна. Любой зажим в гортани приведет к тому, что звук просто не полетит, уткнется в препятствие и уйдет назад, в затылок. Правильное положение гортани при голосоведении называют еще «вокальным зевком».  
  
   Был и еще один секрет, который мне посчастливилось узнать.  
   Дело в том, что на уроке пения меня заинтересовали частые выкрики пре подавательницы при высоких нотах учеников.  
   – «Зевок!» – напоминала она им.  
   Оказывается, что для удаления зажима на высокой ноте надо ставить гортань и зев совершенно так же, как это делается во время зевания. При этом горло естественно расправляется, отчего уничтожается нежелательный зажим.[12]  
  
   Если гортань напряжена, звуковой канал сужается и как бы застывает в этом суженном положении. Мышцы гортани уже не могут регулировать отверстия, через которые проходит звук. В результате голос получается сдавленным, монотонным, невыразительным. Гортань очень легко привести в свободное состояние. Для этого существует несколько легких приемов (в том числе и «зевок»). Но в первую очередь, вам надо выработать мышечную память, которая при любом зажиме быстро восстановит правильное положение гортани. В этом вам помогут упражнения на освобождение гортани.  
  
   Упражнение 1  
   Откройте рот так, чтобы вам было комфортно. Чтобы найти удобное, естественное состояние, закройте глаза и представьте себе, что вы спите с открытым ртом. Сомкните губы, а нижнюю челюсть оставьте в прежнем откинутом состоянии. Возьмите дыхание и потяните звук «мммм». Звуковой поток должен щекотать губы. Если это ощущение появилось, гортань освобождена. Если нет – повторите упражнение.  
  
   Упражнение 2  
   Представьте себе, что вы очень голодны, но не можете утолить свой голод, так как пища еще готовится. Но со стороны кухни вы уже слышите соблазнительный запах. Потяните носом, постарайтесь уловить этот запах готовящегося блюда. Вдыхайте его как можно глубже, старайтесь заполнить этим запахом всю гортань.  
  
   Упражнение 3  
   Представьте себе свадьбу, вы – жених (невеста). По традиции, новобрачным подносят каравай, от которого каждый из молодоженов должен откусить по кусочку. Кто откусит больше, тот будет главенствовать в семь е. Откройте рот и постарайтесь откусить как можно больше от каравая!  
  
   Упражнение 4  
   Представьте себе, что у вас во рту – горячая картошка. Рот закрыт. Перекатывайте эту воображаемую картошку у себя во рту.  
  
   Упражнение 5  
   Губы сомкните (не очень плотно), слегка откиньте челюсть. Язык спокойно лежит, кончик его упирается в нижние зубы. Возьмите дыхание и негромко произнесите звук «Ы», слегка потянув его.  
  Развитие дыхания    
   Самое сложное в тренинге дыхания – контролировать и регулировать выдох. Научиться дышать диафрагмой, освобождать гортань – все это совсем не трудно. Но сохранять положение диафрагмы (а именно это и позволяет регулировать и распределять выдыхаемый воздух) действительно нелегко. Один известный педагог сказал, что пение – это мастерство выдоха. Мастерство, которым, увы, владеют не все профессионалы. Но не одна диафрагма ответст венна за распределение выдоха. Часто бывает так, что из-за плохой артикуляции воздух просачивается как бы мимо звука, и тогда в голосе слышен характерный призвук придыхания.  
  
   Пока Аркадий Николаевич упивался звуками, я внимательно следил за его губами. Они напоминали мне тщательно пришлифованные клапаны духового музыкального инструмента. При их открытии или закрытии воздух не просачивается в щели. Благодаря этой математической точности звук получает исключительную четкость и чистоту. В таком совершенном речевом аппарате, какой выработал себе Торцов, артикуляция губ производится с невероятной легкостью, быстротой и точностью.  
   У меня не то. Как клапаны дешевого инструмента плохой фабрики, мои губы недостаточно плотно сжимаются. Они пропускают воздух; они отскакивают, у них плохая пришлифовка. Благодаря этому согласные не получают необходимой четкости и чистоты.[14]  
  
   В занятиях дыхательным тренингом не стоит пытаться проговаривать всю фразу целиком на одном дыхании. Сначала надо научиться не сбрасывать дыхание после двух-трех произнесенных слов, а распределять его хотя бы до первой логической паузы, и в паузе брать быстрое, незаметное дыхание. Наши тренинговые упражнения будут шаг за шагом вести вас к овладению правильным вокальным дыханием.  
  Как правильно брать дыхание    
   Осанка должна быть прямая, плечи – развернуты и опущены, голова в нормальном положении: не закинута назад и не опущена вперед. Лучшее положение головы – когда тело «подвешено» за макушку. Центр тяжести должен находиться посередине тела, то есть в районе солнечного сплетения.  
   Заниматься дыхательными упражнениями на полный желудок нельзя. Лучше всего это делать в полуголодном состоянии.  
   Вдох должен быть бесшумным, без всяких лишних призвуков. Если глубокий вдох через нос не получается, на первом этапе можно брать дыхание одновременно но сом и ртом.  
   Нельзя «добирать» дыхание. Если вы вдохнули мало – израсходуйте сначала этот вдох, затем только берите следующий. На выдохе – не выжимайте воздух, коротко и быстро сбросьте предыдущее дыхание, затем так же коротко и быстро сделайте новый вдох.  
  
   Упражнение 1  
   Исходное положение – стоя. Поза свободная, удобная. Немного вытяните позвоночник, ощущая себя в подвешенном состоянии. Плечи опущены, мышцы расслаблены. Сосредоточьте внимание на солнечном сплетении. Погрузитесь мысленно в дыхание. Дышите свободно, естественно. Наблюдайте свое дыхание, где оно рождается, как получается вдох и выдох, какие паузы между ними. То же самое повторите в положении сидя и лежа.  
  
   Упражнение 2  
   Исходное положение – стоя. Поза свободная, позвоночник прямой, мышцы живота расслаблены. Сосредоточьте свое внутреннее внимание на центре тела (там, где находится солнечное сплетение). Вы очень скоро поймете, что это же – и центр дыхания. Дышите свободно, естественно. Понаблюдайте за тем, как ваше дыхание приводит в движение все тело, начиная с мышц живота и нижних ребер. Наблюдайте за своим дыханием в течение 3–4 минут. Затем вдохните, выдохните и сделайте паузу. Наблюдайте за своим внутренним состоянием: как стучит сердце, как бьется пульс, как ощущают себя все внутренние органы. Когда вам неотступно захочется снова вдохнуть – вдохните. Подышите в естественном ритме некоторое время, и снова сделайте паузу на выдохе, наблюдая за собой.  
  
   Упражнение 3  
   Исходное положение – как в предыдущем упражнении. Положите руки на нижние ребра. Обратитесь мысленным взором в центр тела, в солнечное сплетение. Пару минут подышите естественно-свободно. Затем вдохните, задержите вдох. Мысленно наблюдайте за собой, за теми процессами, которые происходят в организме. Как только появится потребность в выдохе – выдыхайте, и снова задержите дыхание. Снова наблюдайте за собой. Особое внимание обращайте на положение рук, на то, как оно меняется при вдохе и выдохе. Продолжайте упражнение в том же ритме: вдох-задержка-выдох-задержка. Вдохи не должны быть глубокими, а выдохи – длинными. Дышите так, как дышете в обычной жизни. Единственное условие: вдыхать в живот.  
  
   Упражнение 4  
   Исходное положение – стоя, ладони лежат на нижних ребрах. Очень быстро, очень резко и очень глубоко вдохните через нос в живот. Следите, чтобы при этом не поднимались плечи. Задержите дыхание на 3 секунды, а затем резко выдохните через рот. Как вдох, так и выдох, должны быть активными, энергичными. Дышите так в течение 10–15 минут. Это упражнение не только активизирует дыхание, но и оздоравливает весь голосовой аппарат. Это своего рода «воздушный массаж». При помощи этого упражнения очень хорошо разогревается гортань и связки. Рекомендуется его выполнять перед началом всякого речевого или вокального тренинга.  
  
   Упражнение 5  
   Исходное положение – стоя. Руки опущены вдоль тела. Медленно, но энергично сделайте вдох носом в живот. Представьте себе, что вас клонит в сон, и вы вот-вот зевнете. Однако вы не можете себе этого позволить, потому что находитесь в публичном месте (на собрании, на спек такле, и сидите в первом ряду). Ваши губы сомкнуты, но вы все равно зеваете – с закрытым ртом. На выдохе откройте рот и скажите А-АХ на зевке. Выпустите весь воздух, затем снова вдохните. Повторяйте это упражнение в течение 5–10 минут.  
  
   Упражнение 6  
   Возьмите быстрое, короткое, но вместе с тем глубокое дыхание через нос в живот. Положение гортани – как при зевке. Выдыхая через рот, повторяйте:  
   Да-да-да-да  
   Дэ-дэ-дэ-дэ  
   Ди-ди-ди-ди  
   До-до-до-до  
   Ду-у-у  
  
   Выдоха вам должно хватить на то, чтобы повторить все эти слоги и протянуть «дууу». Сначала это может не получаться. При выполнении этого упражнения следите за тем, чтобы грудь и плечи не поднимались, а живот не опускался на протяжении всего выдоха. Можно контролировать положение живота руками, держа их на нижних ребрах. Звук должен быть не громким и не тихим – сре дним. Однако подача звука должна быть активной. Постарайтесь ощутить воздушный столб, опирающийся на диафрагму. Поймать и зафиксировать ощущение этого столба – задача данного упражнения.  
  
   Упражнение 7  
   Исходное положение – лежа на спине. Положите одну руку на нижние ребра, другую – на пупок. Активно и глубоко вдохните. Вдох должен быть быстрым и коротким. Задержите дыхание, почувствуйте напряжение в брюшной мышце. Начинайте выдыхать, повторяя те же самые слоги:  
   Да-да-да-да  
   Дэ-дэ-дэ-дэ  
   Ди-ди-ди-ди  
   До-до-до-до  
   Ду-у-у  
  
   Следите за тем, чтобы положение гортани было «на зевке». Можете перед этим несколько раз зевнуть по-настоящему, чтобы зафиксировать это положение. Выдыхая, следите за тем, чтобы напряжение в брюшной мышце сохранялось, и диафрагма до конца выдоха оставалась натянутой. Это достигается чисто мышечны м усилием. Выполняйте это упражнение в течение 10–15 минут.  
  
   Упражнение 8  
   Исходное положение – стоя, спина прямая. Чтобы вам было легче сохранить прямую осанку, можете прислониться к стене, а еще лучше – к двери. Важно, чтобы внизу не было плинтуса или бордюра. Вы должны касаться стены не только спиной, но и пятками, и затылком. Плечи опущены. Возьмите носом короткое, активное и глубокое дыхание в живот. Начинайте выдыхать со звуками, которые издают разные животные:  
   Корова мычит: МУУУУУ!  
   Баран блеет: БЕЕЕЕ!  
   Лягушка квакает: КВАААА!  
   Каждый звук повторяйте в течение 1–2 минут.  
   Теперь повторите все то же самое, только наоборот: вдыхайте ртом, а выдыхайте носом. Губы должны быть сомкнуты, все звуки произносятся с закрытым ртом. Не забывайте про положение гортани «на зевке». В этом упражнении голос должен литься свободно и сильно. Не сд ерживайте звук, старайтесь подражать животным по-настоящему. Когда мычит корова, блеет баран или квакает лягушка, их голоса разносятся далеко. Используйте всю силу вашего воздушного столба.  
  
   Упражнение 9  
   Исходное положение – стоя, спина прямая, плечи опущены. Вдохните носом активно, быстро и глубоко. Положение гортани – «на зевке». Выдыхайте через нос, рот закрыт. С выдохом тяните звук «М». Получится своеобразное мычание. Звук должен быть активным, должен щекотать губы. Тянуть его нужно достаточно долго. При этом следите, чтобы живот не уходил внутрь, диафрагма остается натянутой до окончания выдоха. Точно так же повторяйте с закрытым ртом звуки «Н», «В», «З». После того как потянете эти все эти звуки (по 1–2 минуты на каждый звук), проделайте то же самое упражнение, только в конце выдоха резко откройте рот.  
  
   Упражнение 10  
   Для этого упражнения вам понадобится свеча. Поместите ее на уровне ваши х губ. Зажгите. Исходное положение – стоя. Спина прямая, плечи опущены, руки лежат на нижних ребрах. Возьмите активный, короткий, глубокий вдох. Начинайте выдыхать через рот со звуком с-с-с-с-с. Следите за тем, чтобы диафрагма была в одном и том же положении, живот не уходил. Ваша задача – растянуть выдох на как можно большее время. Свеча должна находиться достаточно близко от ваших губ. Старайтесь, чтобы пламя не шелохнулось, пока вы выдыхаете со звуком с-с-с-с-с.  
  
   Упражнение 11  
   Для этого упражнения вам также понадобится зажженная свеча. Поместите ее на уровне губ. Коротко, активно и глубоко вдохните через нос. Положение гортани – «на зевке». Задержите дыхание, сконцентрируйтесь, и резко выдохните на свечу со звуком «ХХАА!». Ваша задача – задуть свечу. Это будет сделать непросто. Вам нужно почувствовать, что вы можете контролировать силу воздушного потока.  
  
   Упражнение 13  
   Исходное положение – сидя или стоя. Рот открыт. Представьте себе, что у вас во рту – горячая картошка. Вы не можете ее выплюнуть, но стараетесь охладить дыханием. Вдыхайте и выдыхайте ртом, «охлаждая» эту картошку. Не забывайте следить за тем, куда идет вдох (правильный вдох должен идти в живот).  
  
   Упражнение 14  
   Исходное положение – сидя или стоя. Подышите так, как дышит собака в жаркую погоду. Вывалите язык и начинайте очень быстро вдыхать и выдыхать ртом. Вспомните, как дышит собака, как поднимаются и опадают ее ребра. Попытайтесь повторить то же самое.

### Резонаторы

   Если вы когда-либо слышали свой собственный голос, записанный на пленку, то наверняка поражались тем, каким он оказался слабым, глухим, незнакомым. Быть может, вы, как большинство людей, в таких случаях решали, что звук при записи искажается; а быть может, задумывались над тем, что над вашим голосом нужно еще очень и очень долго работать. М агнитофонная пленка, действительно, несколько искажала голос, но современные цифровые технологии позволяют передавать все звуковые вибрации в практически неизменном виде. В чем же дело? Почему наш голос, такой глубокий, такой сильный, такой объемистый и звонкий – когда мы слышим его изнутри, на выходе оказывается слабым и поверхностным? Все дело в том, что при прохождении через ткани голосового аппарата звук теряет до 80 % силы. Эти 80 % растрачиваются на сотрясение, или вибрацию этих тканей, то есть, голос попросту «гасится». Что же делать? Избавиться от окружающих голосовой поток тканей мы не можем, остается для усиления голоса использовать их ресурсы! Кроме мягких тканей, поглощающих звук, голосовой аппарат имеет полости с твердыми стенками (кости или хрящи), отталкиваясь от которых, звук не только не ослабеет по пути к выходу, но усилится в несколько раз! Эти полости называются резонаторами. Для певца, актера и другого профессионала голосового жанра очень важно знать эт и резонаторы, уметь видеть их внутренним взором, ощущать вибрирование звука в полостях, через которые проходит голосовой поток.  
  Грудной резонатор    
   Если вам кажется, что ваш голос слишком тонкий, значит, ваш грудной резонатор в голосообразовании не задействован. Грудной резонатор – это самая большая резонаторная полость во всем голосовом аппарате. Вибрации в грудном резонаторе придают голосу полноту и объемность звучания, а также особую теплоту и мягкость. Однако использование одного грудного резонатора грозит тем, что звук будет глухим, а интонация – низкой. Тем не менее, очень часто актеры или певцы злоупотребляют грудным резонированием, отчего звук получается тяжелым и качающимся, голос приобретает ненужный тремор. Слушать такой голос довольно трудно, к нему надо каждый раз привыкать заново. Грудное резонирование возможно только при совершенно свободной грудной клетке. Работают только мышцы брюшного пресса, грудь должна быть сво бодна и неподвижна. Если грудь начала вздыматься, значит, дыхание перешло из диафрагмального в грудное.  
  Головные резонаторы    
   Головные, или верхние резонаторы – это все полости, которые находятся выше голосовых связок: верхний отдел гортани, глотка, ротовая и носовая полости, придаточные пазухи, теменные кости. Если внутри грудного резонатора звук зависит от того, насколько свободна и расслаблена грудная клетка, то внутри резонаторной полости «кипит работа»: именно здесь звук обретает энергию и силу полетности. Для того чтобы головные резонаторы работали правильно, нужно, чтобы звуковой поток не выходил изо рта горизонтальной струей, а был направлен вверх, в резонирующие полости головы. Только вертикальная подача звука придаст голосу полетность, при которой даже самый тихий звук всегда будет слышен в последнем ряду самой большой аудитории. Если звук отражается в верхних зубах и других резонаторах «маски», он будет и сильным, и звон ким при любой громкости. К. С. Станиславский предложил уникальный прием овладения головным резонатором – «тихое мычание», или «едва слышный стон». Этот прием, по существу, есть дыхание, посылающее звук вертикально вверх.  
  
   Певцы говорили мне: «Звук, который “кладется на зубы” или посылается “в кость”, то есть в череп, приобретает металл и силу». Звуки же, которые попадают в мягкие части нёба или в голосовую щель, резонируют, как в вате.  
   Кроме того, из разговора с одним певцом я узнал другую важную тайну постановки голоса. При выдыхании во время пения надо ощущать две струи воздуха, выходящие одновременно изо рта и из носа. При этом кажется, что при выходе наружу они соединяются в одну общую звуковую волну перед самым лицом поющего.  
   Другой певец сказал мне: «Я ставлю звук при пении совершенно так же, как это делают больные или спящие при стоне, с закрытым ртом. Направив таким образом звук в маску и в носовые раковины, я открываю рот и продолжаю мычать, как раньше. Но на этот раз прежний стон превращается в звук, свободно выходящий наружу и резонирующий в носовых раковинах или в других верхних резонаторах маски».  
   Все эти приемы были проверены мною на собственном опыте с целью найти тот характер звука, который мне мерещился.  
   Во время этих поисков я совершенно случайно заметил, что когда стараешься вывести звук в самую маску, то наклоняешь голову и опускаешь подбородок вниз. Такое положение помогает пропускать ноту как можно дальше вперед. Многие из певцов признали этот прием и одобрили его.[13]  
  
  
   «ТЕРМИНЫ»  
   «Маска» – итал. m`aschera – это понятие связано с резонированием голоса певца в носовой и придаточных полостях, то есть в верхней части лица, которая обычно прикрывается на костюмированных шествиях, маскарадах.  
  
   Однако при попытке послать звук в маску есть риск загнать его в нос. Из всех резонаторов носовой – самый сильный, а среди головных – доминирующий. Носовой призвук лишает голос выразительности и объемности. Но даже если посыл звука верный, и звуковой поток упирается не в нос, а в верхние зубы, существует опасность отрыва головного резонатора от грудного. Если задняя стенка нёба и языка напряжены, нижний регистр звукового столба перекрывается, отрезается от общего звучания. В этом случае звучит только голова, и голос приобретает металлический оттенок. Многие актеры и певцы привыкают к этому «металлу» в голосе, так что это уже стало почти нормой. Однако такой голос холоден и тонок, возможности его ограничены. Наша система тренинга по Станиславскому содержит упражнения, направленные именно на соединение двух регистровых зон, двух резонаторов – грудного и головного. Упражнения выстроены таким образом, что выполнение их позволяет выравнивать регистры – нижние и верхние, грудные и головные. Воздушный поток, направляемый снизу вверх, уносит звук кверху. Нижние тон а при этом отражаются в груди и спине, средние доходят до твердого затылка, твердого нёба и зубов; высокие ноты резонируют в костях черепа, лобной пазухе, носовой полости. Все тело начинает звучать, превращаясь в один голосовой инструмент.  
  
   Тайна большого красивого голоса заключается не в механическом и физическом явлении звучания голосовых связок, происходящем от давления на них воздуха, а в том, чтобы уловить этот спетый тон в голове и во рту и с помощью всех данных для этого природой резонансовых и вибрирующих аппаратов сконцентрировать его и оформить.  
  
   Упражнение 1  
   Исходное положение – стоя, руки опущены вдоль тела. Запрокиньте голову назад, откройте рот и немного вытянитесь вверх. Положение гортани – «на зевке». Одну руку положите на живот, другую – на грудь. Возьмите глубокое дыхание через рот и потяните звук «АААА». Попробуйте звук на разной высоте – в нижнем, среднем и высоком регистрах. При любой высоте в груди должна ощущаться вибрация. Если на какой-то ноте грудная клетка не вибрирует, значит, либо в гортани появился зажим и ушел «зевок», либо вы сбросили дыхание.  
  
   Упражнение 2  
   Запрокиньте голову назад, откройте рот. Одну руку положите на грудь, другую – на живот. Активно, быстро, глубоко вдохните. Произносите отрывисто:  
   Да-да-да-да  
   Дэ-дэ-дэ-дэ  
   Ди-ди-ди-ди  
   До-до-до-до  
   Ду  
  
   Теперь то же самое повторите, потянув звуки:  
   Дааа  
   Дэээ  
   Диии  
   Доооо  
   Дууу  
  
   Упражнение 3  
   Запрокиньте голову назад, откройте рот. Одну руку положите на грудь, другой коснитесь переносицы. Возьмите глубокий вдох и, поднимая голову, потяните звук «ХААА – ММММ». При этом слог ХААА произносите , когда голова еще запрокинута, а «ММММ» – когда голова вернется в обычное положение. Почувствуйте, как вибрация переходит от груди к переносице. Однако звуковая вибрация не должна совсем уходить из груди – она должна распределиться между грудным и головным резонатором.  
  
   Упражнение 4  
   Запрокиньте голову назад, откройте рот. Обе руки положите на грудь. Возьмите глубокое дыхание и как можно ниже произнесите «ХАААААА». Начинать лучше со среднего регистра, затем постепенно опуститься так низко, как это возможно. Легонько постучите по груди, чтобы звук стал вибрирующим. Повторяйте так до тех пор, пока не запомните это ощущение грудной вибрации. Немного передохните, затем начните упражнение снова, но на этот раз попытайтесь добиться вибрирующего звука без стучания по груди, просто основываясь на воспоминании о звуке. Это упражнение очень хорошо развивает грудной резонатор.  
  
   Упражнение 5  
   Исходное поло жение – стоя. Спина прямая, плечи опущены. Наклоните голову, подбородком коснитесь груди. Возьмите глубокое дыхание и потяните звук «ИИИИИ». Медленно поднимайте голову и переводите ее назад, в запрокинутое состояние. Можете касаться одной рукой груди, а другой рукой – макушки головы. Ваша задача – почувствовать переход от одного резонатора к другому.  
  
   Упражнение 6  
   Исходное положение – стоя. Спина прямая, плечи опущены, руки лежат на нижних ребрах. Кончиком языка пощупайте зону у корней верхних зубов. Туда вы будете направлять звук. Возьмите активное, глубокое дыхание одновременно через рот и нос. На выдохе четко и громко говорите:  
   Да-да-да-да  
   Дэ-дэ-дэ-дэ  
   Ди-ди-ди-ди  
   До-до-до-до  
   Ду.  
  
   Произносить слоги следует небыстро. Если вам не хватило дыхания – быстро, бесшумно возьмите новый вдох в середине фразы. Главн ое – следите за тем, чтобы все звуки были направлены в зону у корней верхних зубов.  
  
   Упражнение 7  
   Исходное положение – лежа на спине. Одну руку положите на ребра, другую – на живот. Возьмите быстрое, глубокое дыхание носом. Руками вы должны ощущать, как раздвигаются ребра и выпячивается живот. На выдохе произносите слоги:  
   Да-да-да-да  
   Дэ-дэ-дэ-дэ  
   Ди-ди-ди-ди  
   До-до-до-до  
   Ду.  
  
   Постарайтесь почувствовать, в чем разница между произнесением слогов в положении стоя и лежа. Как распределяется резонаторная вибрация? Какие зоны больше задействованы в положении стоя и лежа?  
  
   Упражнение 8  
   Исходное положение – стоя. Возьмите глубокое дыхание ртом. Выдыхайте через нос с одновременным звуком «ММММ». Выдох должен быть очень быстрым, при этом диафрагму держать не надо, живот и грудь должны «опасть» очень быстро. Звук «ММММ» направляйте в верхние зубы, при этом в губах должно появиться ощущение щекотания.  
  
   Упражнение 9  
   Вдохните глубоко, активно, быстро. Дыхание возьмите одновременно носом и ртом. Гортань – в положении «на зевке». На выдохе потяните звук «ММММ». Так «мыча», опустите голову. Вибрация уйдет в головной резонанс. Прикоснитесь к носу, лбу, макушке головы, чтобы почувствовать эту головную вибрацию. Продолжая «мычать», поднимайте медленно голову, стараясь сохранить вибрацию в головном резонаторе. Для этого направляйте звук в корни верхних зубов. Показатель правильной работы резонатора – когда вибрирует лоб. Добейтесь этого ощущения.  
  
   Упражнение 10  
   Возьмите глубокое дыхание одновременно носом и ртом. На выдохе протяните звук «ММММ». Губы должны быть сомкнуты едва-едва, только чтобы получилось «мычание». Горло широкое, положение гортани – «на зевке». Звук долж ен хорошо резонировать в груди (чтобы почувствовать грудной резонатор, можно откинуть голову назад, затем вернуться в нормальное положение). Звуковой поток направляйте в верхние зубы. Когда заработают все резонаторы, меняйте звуки. Произносите «ННННН», «ЗЗЗЗЗ», «ВВВВВВ».  
  
   Упражнение 11  
   Возьмите глубокое, активное дыхание ртом. Не забывайте контролировать диафрагму при помощи рук. Как в предыдущем упражнении, потяните звук «ММММ», только закончите его гласной: «ММММА». Сразу же сбросьте дыхание, пусть звук оборвется резко. То же самое повторите с остальными звуками: «ННННА», «ЗЗЗЗА», «ВВВВА». Усложните упражнение: попробуйте произнести звуки по слогам: «МА-МА-МА-МА», «НА-НА-НА-НА», «ЗА-ЗА-ЗА-ЗА», «ВА-ВА– ВА-ВА».  
  
   Упражнение 12  
   Исходное положение: лежа на спине. Выполните какое-нибудь упражнение на расслабление (см. раздел Телесная свобода и сценическое действие). Ваша задача – полностью расслаб иться. Возьмите активное, глубокое дыхание носом. Протяните звук «ММММ», направляя его в голову. Представьте себе, что звук отталкивается от черепной кости и летит обратно, заполняя собой все тело. Почувствуйте вибрацию звука не только в голове и груди, но и во всех частях тела. Представляйте эту вибрацию, старайтесь заполнить ею каждую клетку тела. Ваше тело – один звучащий инструмент. «Мычите» до тех пор, пока это ощущение не станет явным.  
  
   Упражнение 13  
   Для этого упражнения вам понадобится тахта или кушетка без спинки. Поверхность должна быть ровной и не слишком мягкой. Вы должны лечь на спину так, чтобы можно было свесить голову вниз. Немного подышите животом, расслабьтесь. Затем возьмите активное дыхание носом. Протяните звук «ХАМММ». На звуке медленно поднимайте голову. Попытайтесь уловить переход вибрации от одного резонатора к другому. Это упражнение не рекомендуется выполнять больше трех раз за один цикл. В том случае, если почувс твуете дурноту или головокружение – переведите дух. Чтобы кровь отлила от головы, полежите немного на высокой подушке.  
  
   Упражнение 14  
   Исходное положение – стоя или сидя. Возьмите глубокое дыхание, на выдохе потяните звук «ММММ». Постучите подушечками пальцев по губам, крыльям носа, переносице, лбу, щекам, подбородку, голове. Затем «простучите» кулачками грудную клетку, воротниковую зону, позвоночник (где можете достать), брюшину и пах. Наблюдайте, как изменяется вибрация и характер звука при стучании по разным частям тела.

### Артикуляция и дикция

   Вы никогда не задумывались над тем, почему почти все взрослые люди на фотографиях выглядят типично и стандартно, в то время фотографии детей всегда неординарны и выразительны? Нет, дело не в мастерстве фотографа и не в технических качествах фотоаппарата. Лицо взрослого человека – это, как правило, застывшая маска безразличия, страдания или б лагодушия. Дети не таковы. Они не принадлежат всецело какому-то одному состоянию. У них на лице отражается именно то настроение, которое владеет ими здесь и сейчас. Ребенок открыт миру, и не считает нужным скрывать от окружающих свое эмоциональное состояние. У всех детей мимика очень подвижна – вот почему детские фотографии можно разглядывать бесконечно. К сожалению, взрослея, люди утрачивают мимическую подвижность, поэтому почти у всех людей есть проблемы с артикуляцией, и, как следствие – с дикцией.  
   Известный американский педагог Кристин Линклэйтер в своей книге «Освобождение голоса» пишет:  
   «Из всех частей тела лицо может быть как наибольшим, так и наименьшим выразителем эмоций. Некоторые лица застывают в бесчувственные, бесстрастные маски, под которыми их владельцам легче скрыть свои эмоции. Кто-то носит маску миротворца, при этом мышцы, поднимающие углы рта в улыбку, как бы застывают в этом положении. Другие же, впав в уныние, напротив, не способны поднять углы рта. Вполне естественно, что по мимике лица, так или иначе, мы можем судить о личности. В юности можно предотвратить преждевременное ожесточение лица, позволяя мышцам непосредственно реагировать на изменения настроений. Это послужит гимнастикой для мышц, без которой они, подобно другим мышцам тела, потеряют свою эластичность. Итак, чтобы лицо не ожесточалось, люди должны быть открытыми, не бояться откровенного выражения своих эмоций, верить, что именно в этом их сила». [10]  
  
   И певцу, и драматическому артисту необходимо владеть мелодией в речи, крепкой, живой артикуляцией , четкой, определенной конфигурацией рта, то есть изменением его внешнего рисунка в зависимости от произношения ясных, определенных гласных, от которых, в свою очередь, зависит правильное течение, резонация и ритмо-красочность всего голоса. Уметь окрашивать звук соответственно внешней эмоции – величайшее, воздействующее, вспомогательное орудие актера для полного яркого выявления созданного внутри образа и перебрасывание его за рампу к зрителю во всех его мельчайших деталях.  
  
  Артикуляция – соединение мысли и звука    
   Слово «артикуляция» в переводе на русский язык звучит как «соединение». Не правда ли, это значение не отвечает тому смыслу, который мы привыкли вкладывать в это слово? Однако задумайтесь над переводом: ведь артикуляция – это действительно соединение интеллектуального и физического, артикуляция соединяет мысль и звук, помогает рождаться слову. Мы же под артикуляцией привыкли подразумевать лишь четкие, понятные мимическ ие жесты (вроде тех, что используются в языке глухонемых). Но кто сказал, что мысленный жест может быть нечетким? Давно известно: кто ясно мыслит, тот ясно излагает.  
   Поэтому артикуляция – в первую очередь, интеллектуально-эмоциональный процесс, и только во вторую – физический. Можно иметь безупречно разработанную мимику и великолепно поставленный голос, однако, если в душе не родится переживание, понимание произносимых слов – артикуляции не будет, как не будет и полноценного речевого акта.  
   Итак, основа речи, а значит, и основа артикуляции – ясное мышление, душевное переживание слов. А разработка артикуляционных мышц поможет правильно выразить это душевное переживание.  
   Артикуляционные мышцы, точнее, артикуляционные поверхности, нуждающиеся в разработке, это язык (в упражнениях различаются передняя и задняя части языка), губы, нос, щеки, ротовая полость, челюсти. Ротовая полость, кроме того, что она участвует в работе арти куляционного аппарата, является еще и крайне важным резонатором, от архитектуры которого зависит качество звука. Все эти поверхности должны быть свободны от зажимов, должны легко реагировать на малейшее эмоционально-духовное изменение, быть достаточно чувствительными и подвижными, чтобы мгновенно отразить смену интонационного оттенка. Даже если вы произносите чужой текст, речь должна быть естественной, словно эти слова родились в недрах вашей души, выпестованы вашей неутомимой мыслью. Помните: важнейшая заповедь артиста – чужих слов не бывает.  
   Хорошо разработанный, свободный артикуляционный аппарат поможет вам ощутить чужие слова как свои – благодаря свободному произнесению. Подвижные губы и язык позволяют освободиться от привычных зажимов и яснее выразить то, что вы на самом деле хотите сказать.  
  Как выглядит ваш артикуляционный аппарат?    
   Возьмите зеркало. Посмотрите на ваш рот, нос, глаза, щеки, лоб. Все эти поверхности – подвижны. Сделайте спокойное лицо. Обратите внимание на то, какая у вас форма губ в этом состоянии. Подвигайте губами: пошлепайте ими, вытяните в трубочку, поднимите и опустите верхнюю губу, опустите и снова поднимите нижнюю. Откройте рот, слегка высуньте язык – вывалите его, он должен быть в расслабленном, распластанном состоянии. Поэкспериментируйте с языком: сделайте его широким, большим, вяло лежащим у нижних зубов – и тут же соберите, заострите, выгните. Свободно уложите его нижнюю челюсть, так, чтобы кончик языка касался внутренней поверхности нижних зубов. Корень языка должен быть опущен. Именно это положение языка дает возможность освободить гортань. Если же язык горбится, он закрывает вход в гортань, и звук получается сдавленным.  
   Откройте рот пошире, рассмотрите свод, маленький язычок. Сглотните, не закрывая рта, посмотрите, что произошло с гортанью? Запрокиньте голову, осмотрите твердое нёбо. С помощью двух зеркал (а еще лучше – стоматолог ического зеркала) загляните в основание верхних зубов. Для чего нужен такой подробный осмотр? Для того чтобы вы, посылая звук «в маску», очень хорошо представляли анатомию рта, внутренним взором видели то место, куда направляется звук.  
  Как заниматься артикуляционным тренингом    
   Для выполнения всех артикуляционных упражнений вам понадобится зеркало. Зеркало нужно, во-первых, для того, чтобы контролировать, насколько правильно вы выполняете практику, а во-вторых, чтобы проверить, нет ли лишнего движения тех артикуляционных поверхностей, которые не задействованы в упражнении. При этом зеркало должно быть не маленьким, а большим – таким, чтобы вы могли видеть в нем все свое тело. Часто бывает так, что усилие, предназначенное для разработки артикуляционной мышцы, уходит в область шеи, рук, плеч, бедер. Тело должно быть свободным, но неподвижным. Если, выполняя упражнение, вы заметите, что начинаете непроизвольно дергать ногой или жестик улировать – сбросьте напряжение и начните тренинг сначала. Следите за собой. Разумеется, голова, руки и плечи, корпус участвуют в речевом акте. Но на время артикуляционного тренинга все эти части голосового инструмента (которым является все тело) должны быть отключены. Сейчас мы разрабатываем только артикуляционные поверхности, и ваша задача – уделить им сто процентов своего внимания.  
  
   Упражнение 1  
   Сядьте ровно, позвоночник прямо. Сосредоточьте внимание на лице. Поднимите брови как можно выше и удерживайте их в этом положении до полного изнеможения мышц. Затем сильно зажмурьте глаза и сразу же расслабьте их. После этого максимально растяните рот (улыбка до ушей) и тут же соберите губы, вытянув их вперед, словно хотите кого-то поцеловать.  
  
   Упражнение 2  
   Опустите челюсть как можно ниже. Аккуратно двигайте ее влево и вправо, задерживая в каждом положении на 2–3 секунды. Затем двигайте вперед и наз ад. Закончите упражнение круговыми движениями челюсти.  
  
   Упражнение 3  
   Откиньте челюсть и раскройте рот как можно больше. Представьте, что вы – лев, которому дрессировщик кладет голову в пасть. В этом положении тяните губы навстречу друг другу (челюсть остается в прежнем положении), стараясь сомкнуть их. Разумеется, сомкнуть губы у вас не получится, ваша задача – растянуть их как можно больше.  
  
   Упражнение 4  
   Представьте себе, что ваш язык – малярный валик. Слегка закрутите кончик языка. Начинайте «красить» этим валиком жесткое нёбо. Старайтесь «прокрасить» его полностью, максимально доставая валиком-языком до краев.  
  
   Упражнение 5  
   Вам очень хочется спать. Вы громко зеваете со звуками:  
   ААХ  
   ЭЭХ  
   ЫЫХ  
   ООХ  
   УУХ  
  
   Упражнение 6< br>    Запрокиньте голову назад и представьте себе, что вы полощете горло. Издавайте характерные звуки «гррррр».  
  
   Упражнение 7  
   Откиньте челюсть. Положение должно быть свободным, естественным, без напряжения. Подставьте под челюсть кулаки и начинайте – сначала немного, затем сильнее – давить кулаками на челюсть, стараясь закрыть рот. А челюсть должна сопротивляться движению кулаков. Нижняя челюсть давит вниз, кулаки давят наверх – и положение остается прежним.  
  
   Упражнение 8  
   Надуйте обе щеки как можно сильнее. Затем резко выпустите воздух: «пфу!». Повторите так несколько раз. После этого надувайте и втягивайте щеки, не выпуская воздух изо рта.  
  
   Упражнение 9  
   Слегка надуйте одну щеку, чтобы получился как бы шарик воздуха. Перекатывайте этот шарик под верхней губой к другой щеке, и под нижней губой – обратно. Шарик можно увеличить в разм ерах, надув щеку сильнее.  
  
   Упражнение 10  
   Втяните щеки в ротовую полость, нижнюю челюсть опустите. Соберите губы так, будто собираетесь изображать рыбку. Покажите, как рыбка хватает ртом пузырьки воздуха и выпускает их обратно. Смыкайте и размыкайте губы.  
  
   Упражнение 11  
   Представьте, что у вас очень сильно чешутся губы. Откройте рот и почешите губы зубами – сначала верхнюю губу, затем нижнюю. После этого натягивайте губы на зубы, стараясь закрыть губами внутреннюю поверхность зубов.  
  
   Упражнение 12  
   Обнажите верхние зубы, подтянув верхнюю губу. Постарайтесь достать губой до носа. Затем потяните вниз нижнюю губу, обнажая нижние зубы. Теперь доставайте губой до подбородка.  
  
   Упражнение 13  
   Сомкните зубы, губы тоже сомкнуты и расслаблены. Пропустите воздух сквозь губы со звуком «фрррр!». Вспомните, как фыркают лошади – вам надо сымитировать этот звук.  
  
   Упражнение 14  
   Водите языком между верхними зубами, верхней губой и щеками. Представьте себе, что вы чистите языком полость рта. Затем проведите языком между нижними зубами и нижней губой. «Почистите» так же нёбо и область под языком.  
  
   Упражнение 15  
   Разминайте язык зубами, слегка покусывая его. Затем высуньте язык и похлопайте по нему губами. После этого вывалите язык, распластав его на нижней губе. Вдыхайте и выдыхайте ртом, остужая язык после массажа.  
  
   Упражнение 16  
   Высуньте язык, заострив кончик. Постарайтесь достать кончиком языка сначала до носа, затем до подбородка.  
  
   Упражнение 17  
   Сложите язык трубочкой, выдвиньте его вперед и продувайте сквозь эту трубочку воздух.  
  
   Упражнение 18  
   Уложите язык «чашечкой», сл егка загнув его концы. Язык в таком положении должен быть расслаблен. Затем выгните его и поставьте «мостиком», уперев в основания нижних зубов.  
  
   Упражнение 19  
   Рот приоткрыт. Заострите кончик языка. Этим острым кончиком «укалывайте» основания верхних зубов, затем основания нижних зубов, правую щеку, левую щеку.  
  
   Упражнение 20  
   Откройте рот и слегка раздвиньте губы. Касайтесь кончиком языка верхней губы, затем нижней губы, затем правого уголка губ, затем левого.  
  
   Упражнение 21  
   Прислоните язык к верхнему нёбу и сделайте присасывающее движение. Затем с силой отцепите язык от нёба. Должен получиться характерный «цокающий» звук. Поцокайте языком.  
  
   Упражнение 22  
   Высуньте расслабленный язык. Быстро-быстро двигайте им вверх-вниз, влево-вправо со звуком «бррррлллл».  
  
   Упражнение 23  
  Возьмите глубокое дыхание, выдыхая, произносите звук «АААА». Высуньте язык и прикусите его, чтобы получился звук «ЛЛЛЛ». Поиграйте со сменой звуков.  
  
   Упражнение 24  
   Исходное положение – сидя или стоя. Спина прямая, поза свободная, лицо спокойное. Не двигая головой, «нарисуйте» носом яблоко, ананас, дерево. То же самое повторите губами, затем – глазами, бровями. «Рисуйте» разные картины всеми подвижными частями лица.  
  
   Упражнение 25  
   Это упражнение досталось нам от Екатерины Великой. Современники с восторгом отмечали, что у государыни до самой старости было гладкое, спокойное, царственное лицо. Но не потому, что императрица совсем не имела морщин. Причиной этой гладкости было одно упражнение, которое Екатерина придумала для себя сама. Вот что пишет историк Пыляев: «Императрица имела особенный дар приспособлять к обстоятельствам выражение лица своего; часто после вспышки гнева в ка бинете подходила она к зеркалу, и руками, так сказать, сглаживала, прибирала черты свои и являлась в залу со светлым, царственно-приветливым лицом». [18] Мы предлагаем и вам научиться «прибирать» и сглаживать черты лица.  
   Встаньте перед зеркалом. Расслабьте лицо. Растопырьте пальцы и обеими пятернями начинайте гладить от краев лица к носу, как бы собирая его в одну точку. Одновременно сжимайте, собирайте к носу лоб, брови, щеки, подбородок. Глаза придется закрыть, но чтобы посмотреть, что получилось, оставьте небольшие щелочки. Зафиксируйте положение. А теперь обратным движением – от носа к краям – начинайте разглаживать, расправлять лицо. Такое упражнение не только прекрасно разрабатывает артикуляционные поверхности, но и действует как лицевой массаж. При его регулярном выполнении кожа лица становится упругой и гладкой.  
  Дикция    
   Хорошая, четкая дикция напрямую зависит от того, насколько развит и насколько хоро шо работает ваш артикуляционный аппарат. Вялость артикуляционного аппарата – основная причина плохой дикции.  
   Рот говорящего или поющего человека должен быть абсолютно свободен от зажимов. Зажатая нижняя челюсть не даст открыться рту, а значит, звук будет сдавленным, прижатым. Зажим в нижней челюсти создает излишнее напряжение для языка, от которого зависит артикуляция гласных звуков. Положение языка влияет на дикцию самым непосредственным образом. Нижняя челюсть, таким образом, должна быть свободна.  
   Губы способствуют окончательному образованию гласных и формируют многие согласные звуки. Легкая улыбка, обнажающая зубы (которые являются резонаторами) обеспечивает хорошую дикцию, при которой голос летит далеко, и каждый его звук отчетливо слышен каждому присутствующему в аудитории.  
  
   Что же касается последних рядов партера, то для них существует особая манера говорить на сцене с хорошо поставленным голосом, выработанными гласными и особенно согласными. С такой дикцией вы можете говорить тихо, как в комнате, и вас услышат лучше, чем ваш крик, особенно если вы заинтересуете зрителя содержанием произносимого и заставите его самого вникать в ваши слова. При актерском крике интимные слова, требующие тихого голоса, теряют свой внутренний смысл и не располагают зрителей вникать в бессмыслицу.[13]  
  
   Чтобы говорящий был понят и принят теми, кто его слушает, его речь должна быть точной. Звучание голоса отражает не только наши собственные мысли и чувства (а также те мысли и чувства, которые испытывают герои исполняемых нами ролей), но и то, как мы чувствуем и понимаем родной язык.  
  
   Мы не чувствуем своего языка, фраз, слогов, букв и потому легко коверкаем их: вместо буквы Ш произносим ПФА, вместо Л говорим УА. Согласная С звучит у нас, как ЦС, а Г превращается у некоторых в ГХА. Прибавьте к этому окание, акание, шепелявость, картавость, гнусавость, взвизгивание, пис ки, скрипы и всякое косноязычие. Слова с подмененными буквами представляются мне теперь человеком с ухом вместо рта, с глазом вместо уха, с пальцем вместо носа.  
   Слово со скомканным началом подобно человеку с расплющенной головой. Слово с недоговоренным концом напоминает мне человека с ампутированными ногами.  
   Выпадение отдельных букв и слогов – то же, что провалившийся нос, выбитый глаз или зуб, отрезанное ухо и другие подобного рода уродства.  
   Когда у некоторых людей от вялости или небрежности слова слипаются в одну бесформенную массу, я вспоминаю мух, попавших в мед; мне представляется осенняя слякоть и распутица, когда все сливается в тумане.[14]  
  
  Аритмия    
   Аритмия речи – это нарушение внутреннего ритма произносимых слов. Причиной аритмии почти всегда бывает нервное расстройство, временное или постоянное. Аритмия в речи возникает от подспудного беспокойства, стра хов, фобий. Самое ярко выраженное проявление аритмии, которое классифицируется уже как заболевание – заикание. Человека, страдающего аритмией, слушать очень тяжело. Для актера это существенный недостаток, который надо исправлять.  
  
   Аритмия в речи, при которой слово или фраза начинается медленно, а в середине вдруг ускоряется, для того чтоб в конце неожиданно точно шмыгнуть в подворотню, напоминает мне пьяного, а скороговорка – пляску святого Витта.[14]  
  
   Исправить аритмию довольно легко. Для этого надо просто приучать себя говорить в ритме. Если трудно соблюдать ритм в обычной речи или при чтении прозы, можно для начала взять речь ритмизованную, рифмованную, то есть стихи. Работа с метрономом существенно облегчит задачу, но если метронома нет, можно выполнять любое ритмичное физическое действие, которое будет задавать ритм вашей речи.  
  
   Вникните глубже в то, что я говорю, и оцените до конца наше открытие. Оно исклю чительной важности. Речь идет о непосредственном, нередко механическом воздействии через внешний темпоритм на наше капризное, своевольное непослушное и пугливое чувство; на то самое чувство, которому нельзя ничего приказать, которое пугается малейшего насилия и прячется в глубокие тайники, где оно становится недосягаемым; то самое чувство, на которое до сих пор мы могли воздействовать лишь косвенным путем, через манки. И вдруг теперь к нему найден прямой, непосредственный подход!!! Ведь это же великое открытие![14]  
  
   Упражнение 1  
   Прочитайте про себя стихотворение в прозе. Найдите его ритм. Простучите этот ритм ладошками или палочками. Прочитайте стихотворение вслух, отбивая ритм. Затем прочитайте без отстукивания. Если не получилось, и вы сбились с ритма – снова подключите ладошки.  
  
   И. Тургенев  
   РОЗА  
   Последние дни августа… Осень уже наступала.  
   Солнце с адилось. Внезапный порывистый ливень, без грому и без молний, только что промчался над нашей широкой равниной.  
   Сад перед домом горел и дымился, весь залитый пожаром зари и потопом дождя.  
   Она сидела за столом в гостиной и с упорной задумчивостью глядела в сад сквозь полураскрытую дверь.  
   Я знал, что́ свершалось тогда в ее душе; я знал, что после недолгой, хоть и мучительной, борьбы она в этот самый миг отдавалась чувству, с которым уже не могла более сладить.  
   Вдруг она поднялась, проворно вышла в сад и скрылась.  
   Пробил час… пробил другой; она не возвращалась.  
   Тогда я встал и, выйдя из дому, отправился по аллее, по которой – я в том не сомневался – пошла и она.  
   Все потемнело вокруг; ночь уже надвинулась. Но на сыром песку дорожки, ярко алея даже сквозь разлитую мглу, виднелся кругловатый предмет.  
   Я наклонился… То была молодая, чуть распустившаяся роза. Два часа тому назад я видел эту самую розу на ее груди.  
   Я бережно поднял упавший в грязь цветок и, вернувшись в гостиную, положил его на стол, перед ее креслом.  
   Вот и она вернулась наконец – и, легкими шагами пройдя всю комнату, села за стол.  
   Ее лицо и побледнело и ожило; быстро, с веселым смущеньем бегали по сторонам опущенные, как бы уменьшенные глаза.  
   Она увидала розу, схватила ее, взглянула на ее измятые, запачканные лепестки, взглянула на меня – и глаза ее, внезапно остановившись, засияли слезами.  
   – О чем вы плачете? – спросил я.  
   – Да вот об этой розе. Посмотрите, что с ней сталось.  
   Тут я вздумал выказать глубокомыслие.  
   – Ваши слезы смоют эту грязь, – промолвил я с значительным выраженьем.  
   – Слезы не моют, слезы жгут, – отвечала она и, обернувш ись к камину, бросила цветок в умиравшее пламя.  
   – Огонь сожжет еще лучше слез, – воскликнула она не без удали, и прекрасные глаза, еще блестевшие от слез, засмеялись дерзостно и счастливо.  
   Я понял, что и она была сожжена. [19]  
  
   Упражнение 2  
   Проговорите это в ритме вальса:  
   Я не пойду на работу сегодня: ()() у меня выходной()().  
   Жирным шрифтом выделены первые доли, пустыми скобками – паузы размером в долю.  
   Составьте несколько простых фраз, напишите их, отметьте первые доли и паузы, и прочитайте эти фразы в ритме вальса.  
  
   Упражнение 3  
   В том же вальсирующем ритме прочитайте верлибр:  
   Поэт стоит в очереди за вермишелью.  
   Здесь же и его почитательницы.  
   Поэту немного стыдно.  
   Он стоял на эстраде,  
  словно маленький принц,  
   который никогда не ест.  
  
 (Арво Метс)  
  
   Упражнение 4  
   Задайте себе ритм каким-либо физическим действием, требующим усилий и монотонного ритма. Например, сделайте вид, что вы выбиваете ковер или стираете белье руками. Запомните ритм, и, соблюдая его, прочитайте отрывок:  
  
   П. И. Мельников-Печерский  
   В ЛЕСАХ  
   Вечер крещенского сочельника ясный был и морозный. За околицей Осиповки молодые бабы и девки сбирали в кринки чистый «крещенский снежок» холсты белить да от сорока недугов лечить. Поглядывая на ярко блиставшие звезды, молодицы заключали, что новый год белых ярок породит, а девушки меж себя толковали: «Звезды к гороху горят, да к ягодам; вдоволь уродится, то-то загуляем в лесах да в горохах!» [20]  
  
   Упражнение 5  
   Говорите сами с собой или с кем-либо в ритме физическ ого действия.  
  
   Упражнение 6  
   Прочитайте басню в ритме физического действия (любого).  
  
   И. Крылов  
   ОРАКУЛ  
  
     В каком-то капище был деревянный бог,  
     И стал он говорить пророчески ответы  
     И мудрые давать советы.  
     За то, от головы до ног  
     Обвешан и сребром и златом,  
     Стоял в наряде пребогатом,  
     Завален жертвами, мольбами заглушен  
     И фимиамом задушен.  
     В Оракула все верят слепо;  
     Как вдруг, – о чудо, о позор! —  
     Заговорил Оракул вздор:  
     Стал отвечать нескладно и нелепо;  
     И кто к нему зачем ни подойдет,  
     Оракул наш что молвит, то соврет;  
     Ну так, что всякий дивовался,  
     Куда пророческий в нем дар девался!  
     А дело в том,  
     Что идол был пустой и саживались в нем  
     Жрецы вещать мирянам.  
     И так,  
     Пока был умный жрец, кумир не путал врак;  
     А как засел в него дурак,  
     То идол стал болван болваном.  
     Я слышал – правда ль? – будто встарь  
     Судей таких видали,  
     Которые весьма умны бывали,  
     Пока у них был умный секретарь. [21]  
  
   Упражнение 7  
   В ритме физического действия прочита йте текст, над которым вы работаете в данное время (лекция, урок, роль и т. д.).  
  Гласные и согласные    
   «Гласные – река, а согласные – берега», – постоянно повторял Станиславский, цитируя известный труд кн. Волконского «Выразительный человек». Звучность, текучесть, мелодичность речи обеспечивают гласные звуки, а согласные являются теми ячейками, которые придают гласным форму и смысл. Непрерывность и ровность звучания голоса достигается работой над гласными звуками. Четкость артикуляции, хорошую дикцию обеспечивают согласные звуки. Источник и гласных, и согласных – дыхание. Гласные звуки дают выход потоку воздуха, а согласные звуки задерживают этот поток на губах или на языке. Когда звуковой поток резко и окончательно останавливаются, звучит взрывной согласный, если же остановка частичная – согласный фрикативный. Звонкие согласные включают в работу голосовые связки, при произнесении глухих согласных связки не работают. Ставить голос необходимо не только на гласных, но и на согласных звуках. Но сначала нужно познакоми ться со своим артикуляционным аппаратом, чтобы очень хорошо представлять себе, из каких движений губ, языка, челюсти рождаются гласные и согласные звуки.  
  
   Не чувствуете ли вы, что через голосовые волны выходят наружу или опускаются внутрь частички нашей собственной души? Все это не пустые, а духовно-содержательные звуки гласных, которые дают мне право говорить, что внутри, в их сердцевине, есть кусочек человеческой души.  
   В этих [звуках] ясно различаешь тянущуюся ноту гортанного происхождения, которая поет почти так же, как гласные. Разница лишь в том, что звук не выходит наружу сразу и беспрепятственно и задерживается зажимом в разных местах, от которых и получает соответствующую окраску. Когда же этот зажим, задерживающий гортанные звуковые накопления, лопается, то звук вылетает наружу. Так, например, при Б накопляемое гортанное гудение задерживается сжатием обеих губ, которые дают [звуку] характерную для него окраску. После разжатия зажи ма происходит лопание, и звук свободно вылетает наружу. Недаром эту и ей подобные буквы некоторые называют «лопающимися». При произнесении буквы В происходит то же самое от зажима нижней губы о верхние зубы.  
   При букве Г повторяется то же явление благодаря зажиму задней части языка о небо.  
   При букве Д кончик языка упирается о концы верхних передних зубов, что и создает зажим.  
   При произнесении всех упомянутых согласных прорыв происходит сразу, резко, а накопленный гортанный звук вылетает наружу сразу и быстро.  
   При произнесении согласных Л, M, H тот же процесс выполняется мягко, деликатно и с некоторой задержкой при открытии зажимов губ (буква М), кончика языка о концы верхних передних зубов (буква Н) или конца языка, оттянутого немного назад, к деснам верхней челюсти (буква Л). Такая задержка создает усиленное гудение. Недаром же все эти согласные (Л, M, H) называются сонорными.  
    Но есть согласные, которые не только звучат от накопления гортанного гудения, но одновременно с этим они жужжат (буква Ж) или зыкают (буква 3). Эти согласные тоже вылупляются и вылетают наружу при лопании зажимов средины изнанки языка о передние зубы (буква Ж) или конца языка о концы передних зубов, как верхних, так и нижних, почти соединенных вместе (буква 3).  
   Есть и еще новый вид согласных, которые не лопаются и не звучат, но тем не менее тянутся, издавая какие-то шумы и колебания воздуха. Я говорю о буквах Р, С, Ф, X, Ц, Ч, Ш, Щ.  
   Эти шумы прибавляются к звучанию гласных, [придавая] им окраску.  
   Кроме того, как известно, существуют ударные согласные К, П, Т. Они лишены звучания и падают резко, ударяя точно молотом о наковальню. При этом они выталкивают стоящие за ними на очереди звуки.  
   Когда буквы соединяются вместе и создают слоги или целые слова, фразы, их звуковая форма, естественно, становится вместительнее, а потому в нее можно вложить больше содержания.[14]  
  
   Очень часто гласные и согласные звуки имеют разные источники. Гласные истекают из одного места голосового аппарата, а согласные – из другого. Это неправильно. Звучание гласных должно накопляться и резонировать там же, где рождаются согласные звуки. Только в этом случае они будут сливаться с гласными, резонируя в одних и тех же местах. Станиславский особо указывал на то, что всякая чрезмерность и подчеркнутость в работе над дикцией противопоказана. Нельзя отрывать артикуляцию от дыхания и работы резонаторов. Основой для правильного сценического звучания являются вокальное дыхание, подача звука вертикально вверх и точная артикуляция. Вялый овал рта, напряженный или чересчур расслабленный язык, зажатая челюсть приведут к тому, что гласные звуки будут однообразны, неоформленны. «О» станет звучать как «У», «И» – как «Е» и т. д. Необходимо внимательно слушать и контролировать работу всех частей голос ового аппарата, следить за точным дикционным произношением того или иного звука.  
  
   Упражнение 1  
   Исходное положение – стоя. Спина прямая, взгляд перед собой. Возьмите активное, глубокое дыхание носом. Потяните звук «ааааа». Почувствуйте объем, который он дает. Сбросьте дыхание и снова вдохните. Опять потяните звук «аааа», только на этот раз вращайте головой – сначала медленно, затем быстрее. Почувствуйте, как изменяется звучание голоса при вращении головой.  
  
   Упражнение 2  
   Исходное положение прежнее. Возьмите дыхание и потяните звук «ааааа». Быстро приседайте и вставайте (позвоночник идеально прямой). Как звучит эта гласная внизу, и как – наверху? Вариант упражнения: приседайте медленно, а когда будете вставать – резко подскакивайте, буквально выстреливайте вверх, как выстреливает пробка из бутылки шампанского. Повторите упражнение несколько раз, запомните свои голосовые ощущения.  
  
  Упражнение 3  
   Исходное положение – стоя. Позвоночник прямой. Вытяните руки перед собой и наклонитесь вперед. Коснитесь руками пола и обопритесь на них. Центр тяжести тела перенесите ближе к рукам. Возможно, вам придется встать на цыпочки. Голова свободно свисает вниз. Возьмите дыхание и потяните звуки:  
   ИИ-АА-ИИ-АА-ИИ-АА  
   ИИ-ЯЯ-ИИ-ЯЯ-ИИ-ЯЯ  
   Запомните голосовые ощущения.  
  
   Упражнение 4  
   Исходное положение – стоя, руки опущены вдоль тела. Запрокиньте голову назад, откройте рот и немного вытянитесь вверх. Положение гортани – «на зевке». Возьмите глубокое дыхание через рот и потяните звук «АААА». Медленно поднимайте голову, переводя «АААА» в «ИИИИ» и обратно. У вас должно получиться:  
   АААА-ИИИИИ-ААААА-ИИИИИ-ААААА-ИИИИИ  
   Звучание должно прекратиться, когда вы коснетесь подбородком груди, так что рассчитайте дыхан ие так, чтобы его хватило на все упражнение. Снова возьмите дыхание, и, поднимая голову и переводя ее назад, тяните звуки, только на этот раз начинайте с «ИИИИ».  
  
   Упражнение 5  
   Подышите немного ртом, установите тот ритм дыхания, при котором вы чувствуете себя свободно и комфортно. На вдохе и на выдохе произносите еле слышно : ААХ-ХАА. Сила звука должна быть минимальной, такой, чтобы звук только-только отличался от шепота.  
  
   Упражнение 6  
   Продолжая предыдущее упражнение, запрокиньте голову назад. Гортань совершенно свободна, положение «на зевке». Представьте себе, что с каждым звуком ААХ-ХАА из вашего рта вылетает облачко краски, как из флакона с распылителем. «Прокрасьте» потолок своим дыханием. Вращайте головой, чтобы прокрасить все стороны и углы.  
  
   Упражнение 7  
   Исходное положение – стоя. Позвночник прямой, гортань свободная, положение «на зевке». В озьмите глубокое, активное дыхание носом и крикните «Эй» сначала громко, затем тише, тише, и, наконец, совсем тихо. Сымитируйте эффект эха. То же самое повторите на звуках «Ой», «Ай», «Уй», «Ый».  
  
   Упражнение 8  
   Прочитайте следующее стихотворение только гласными звуками, опуская согласные. То есть вместо слов «Буря мглою небо кроет» – вы должны произносить «Уя ою ео ое», и т. д. Попробуйте произнести гласные отрывисто, затем нараспев, меняйте темп, ритм, интонации. Поиграйте с этими гласными.  
   А. Пушкин  
   ЗИМНИЙ ВЕЧЕР  
  
     Буря мглою небо кроет,  
     Вихри снежные крутя;  
     То, как зверь, она завоет,  
     То заплачет, как дитя,  
     То по кровле обветшалой  
     Вдруг соломой зашумит,  
     То, как путник запоздалый,  
     К нам в окошко застучит.  
  
  
     Наша ветхая лачужка  
     И печальна и темна.  
     Что же ты, моя старушка,  
     Приумолкла у окна?  
     Или бури завываньем  
     Ты, мой друг, утомлена,  
     Или дремлешь под жужжаньем  
     Своего веретена?  
  
  
     Выпьем, добрая подружка  
     Бедной юности моей,  
     Выпьем с горя; где же кружка?  
     Сердцу будет веселей.  
     Спой мне песню, как синица  
     Тихо за морем жила;  
     Спой мне песню, как девица  
     За водой поутру шла .  
  
  
     Буря мглою небо кроет,  
     Вихри снежные крутя;  
     То, как зверь, она завоет,  
     То заплачет, как дитя.  
     Выпьем, добрая подружка  
     Бедной юности моей,  
     Выпьем с горя: где же кружка?  
     Сердцу будет веселей.  
  
   Упражнение 9  
   Запрокиньте голову назад, откройте рот. Одну руку положите на грудь, другую – на живот. Активно, быстро, глубоко вдохните. Произносите отрывисто:  
   А-А-А-А  
   Э-Э-Э-Э  
   Ы-Ы-Ы-Ы  
   О-О-О-О  
   У-У-У-У  
  
   Теперь то же самое повторите, потянув звуки:  
   АААА  
   ЭЭЭЭ  
   ЫЫЫЫ  
  ОООО  
   УУУУ  
  
   Упражнение 10  
   Возьмите активное, глубокое дыхание. Хорошо артикулируя губами, произнесите следующие сочетания слогов:  
   Бадабадабада – дабадабадаба – гадагадагада – дагадагадага бадагадабадагадабадагада гадабадагадабадагадабада.  
   Говорить надо в среднем тоне и средней громкости. Произносите их сначал нараспев, затем быстрее. Закончите самым быстрым темпом, который для вас возможен. Главное – не запутаться в согласных.  
  
   Упражнение 11  
   Возьмите активное, глубокое дыхание. Хорошо артикулируя губами, произнесите:  
   БУП-БОП-БАП-БЭП-БИП-БЫП  
   ПТКУ-ПТКО-ПТКА-ПТКЭ-ПТКЫ-ПТКИ  
   ВЖА-ВЖО-ВЖУ-ВЖЭ-ВЖИ  
   РЖА-РЖО-РЖУ-РЖЭ-РЖИ  
   МНУ-МНО-МНА-МНЭ-МНИ-МНЫ  
   МГУ-МГО-МГА-МГЭ-МГИ-МГЫ  
   ШРУ-ШРО-ШРА-ШРЭ-ШРИ -ШРЫ  
   ЩУКЛ-ЩОКЛ-ЩАКЛ-ЩЕКЛ-ЩИКЛ  
   ФРУ-ФРО-ФРА-ФРЭ-ФРИ-ФРЫ  
   РЦУ-РЦО-РЦА-РЦЭ-РЦЫ  
   СУШ-СОШ-САШ-СЭШ-СЫШ-СИШ  
   БРУ-БРО-БРА-БРЭ-БРЫ-БРИ  
   БАМ-БУМ– БЕМ-БЫМ-БЭМ-БИМ  
   БУН-БОН-БАН-БЭН-БИН-БЫН  
  
   Придумайте свои собственные сочетания слогов и повторяйте их.  
  
   Упражнение 12  
   Возьмите глубокое дыхание носом. Затем полностью выдохните через нос. Выдох должен быть резким, со звуком «ФФУУУХ». Снова возьмите дыхание и на выдохе активно произносите:  
   К-Г, К-Г, К-Г.  
  
   Упражнение 13  
   Надуйте щеки, сожмите губы, и, выпуская воздух резкими хлопками, произносите:  
   П-Б, П-Б, П-Б.  
  
   Упражнение 14  
   Прочитайте отрывок, утрированно подчеркивая окончания слов.  
  
  А. К. Толстой  
   КНЯЗЬ СЕРЕБРЯНЫЙ  
   Отвергая тонкости посольской науки, он хотел вести дело начистоту и, к крайней досаде сопровождавших его дьяков, не позволял им никаких изворотов. Королевские советники, уже готовые на уступки, скоро воспользовались простодушием князя, выведали от него наши слабые стороны и увеличили свои требования. Тогда он не вытерпел: среди полного сейма ударил кулаком по столу и разорвал докончальную грамоту, приготовленную к подписанию. «Вы-де и с королем вашим вьюны да оглядчики! Я с вами говорю по совести, а вы все норовите, как бы меня лукавством обойти! Так-де чинить не повадно!» Этот горячий поступок разрушил в один миг успех прежних переговоров, и не миновать бы Серебряному опалы, если бы, к счастью его, не пришло в тот же день от Москвы повеление не заключать мира, а возобновить войну. С радостью выехал Серебряный из Вильно, сменил бархатную одежду на блестящие бахтерцы и давай бить литовцев где только бог посылал. Показал он свою службу в ратном деле лучше, чем в думном, и прошла про него великая хвала от русских и литовских людей. [22]  
  
   Упражнение 15  
   Прочитайте нижеследующие скороговорки шепотом, а затем вслух. В обоих случаях не забывайте брать активное, глубокое дыхание.  
   Кукушка кукует ку-ку.  
   Из-под топота копыт пыль по полю летит.  
   Ты, сверчок, сверчи, сверчи, сверчать сверчаток научи.  
   Свил паук себе гамак в уголке, на потолке,  
   Чтобы мухи, просто так, покачались в гамаке.  
  Как работать со скороговорками    
   Станиславский советовал начинать работу со скороговорками в медленном темпе.  
   «Скороговорку надо вырабатывать через очень медленную, преувеличенно четкую речь. От долгого и многократного повторения одних и тех же слов, – писал он, – речевой аппарат налажи вается настолько, что приучается выполнять ту же работу в самом быстром темпе. Это требует постоянных упражнений, и вам необходимо их делать, так как сценическая речь не может обойтись без скороговорок». [14]  
   Надо помнить, что каждая скороговорка имеет свой ритм. Этот ритм необходимо уловить еще при чтении скороговорки про себя. Мысленно повторите скороговорку, соблюдая ее ритм, а затем уже начинайте пробовать прочитать ее вслух. [14]  
  
   Четкий ритм речи помогает четкому и ритмичному переживанию и, наоборот, ритм переживания – четкой речи.  
  
   Для того чтобы вам было легче на первых порах, можете выстукивать ритм скороговорки палочками или ладошками.  
  
   Передавайте правильно длительность букв, слогов, слов, остроту ритма при сочетании их звуковых частиц, образуйте из фраз речевые такты, регулируйте ритмическое соотношение целых фраз между собой, любите правильные и четкие акцентуации, типичные для переживаемых чувств, страсти или для создаваемого образа.[14]  
  
  Скороговорки для тренинга    
   Баркас приехал в порт Мадрас.  
   Матрос принес на борт матрас.  
   В порту Мадрас матрас матроса  
   Порвали в драке альбатросы.  
  \* \* \*    
   Карл у Клары украл кораллы, Клара у Карла украла кларнет.  
  \* \* \*    
   Корабли лавировали, лавировали, да не вылавировали.  
  \* \* \*    
   Королева кавалеру подарила каравеллу.  
  \* \* \*    
   На мели мы налима лениво ловили,  
   Меняли налима вы мне на линя.  
   О любви не меня ли вы мило молили,  
   И в туманы лимана манили меня?  
  \* \* \*    
   Саша шап кой шишку сшиб.  
  \* \* \*    
   Скороговорун скороговорил скоровыговаривал, что всех скороговорок не перескороговоришь не перескоровыговариваешь, но заскороговорившись, выскороговорил – что все скороговорки перескороговоришь, перескоровыговариваешь. И прыгают скороговорки как караси на сковородке.  
  \* \* \*    
   Сшит колпак, да не по-колпаковски, вылит колокол, да не по-колоколовски. Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать. Надо колокол переколоколовать, перевыколоколовать.  
  \* \* \*    
   Ужа ужалила ужица. Ужу с ужицей не ужиться. Уж от ужаса стал уже – ужа ужица съест на ужин и скажет: ужа ужалила ужица. Ужу с ужицей не ужиться и т. д.  
  \* \* \*    
   Боронила борона по боронованному полю.  
  \* \* \*    
   Бредут бобры в сыры боры. Бобры храбры, а для бобрят добры.  
  \* \* \*    
   В семеро саней семеро Семенов с усами уселись в сани сами.  
  \* \* \*    
   В шалаше шуршит шелками желтый дервиш из Алжира и, жонглируя ножами, штуку кушает инжира.  
  \* \* \*    
   Вахмистр с вахмистршей, ротмистр с ротмистршей.  
  \* \* \*    
   Вашему пономарю нашего пономаря не перепономаривать стать: наш пономарь вашего пономаря перепономарит, перевыпономарит.  
  \* \* \*    
   Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Соньку в лоб, все в сугроб.  
  \* \* \*    
   Все бобры для своих бобрят добры.  
  \* \* \*    
   Говорили про Прокоповича. Про какого про Прокоповича? Про Прокоповича, про Прокоповича, про Прокоповича, про твоего.  
  \* \* \*    
   Грабли – грести, метла – мести, весла – везти, полозья – ползти.  
  \* \* \*    
   Два дровосека, два дроворуба говорили про Ларьку, про Варьку, про Ларину жену.  
  \* \* \*    
   Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.  
  \* \* \*    
   Дятел дуб долбил, долбил, продалбливал, да не продолбил и не выдолбил.  
  \* \* \*    
   Евсей, Евсей, муку просей, а просеешь муку – испеки в печи калачи да мечи на стол горячи.  
  \* \* \*    
   Жужжит-жужжит жужелица, да не кружится.  
  \* \* \*    
   Забыл Панкрат кондратов домкрат. Теперь Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор.  
  \* \* \*    
  Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов. В грозу в грязи от груза арбузов развалился кузов.  
  \* \* \*    
   Из-под Костромы, из-под Костромщины шли четыре мужчины. Говорили они про торги, да про покупки, про крупу, да про подкрупки.  
  \* \* \*    
   Косарь Косьян косой косит косо. Не скосит косарь Косьян покоса.  
  \* \* \*    
   Краб крабу продал грабли. Продал грабли крабу краб; грабь граблями сено, краб!  
  \* \* \*    
   Кукушка кукушонку сшила капюшон. Примерил кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон!  
  \* \* \*    
   Курфюрст скопроментировал ландскнехта.  
  \* \* \*    
   Курьера курьер обгоняет в карьер.  
  \* \* \*    
   Мамаша Ромаше дала сыворотк у из-под простокваши.  
  \* \* \*    
   Мы ели, ели ершей у ели. Их еле-еле у ели доели.  
  \* \* \*    
   На горе Арарат рвала Варвара виноград.  
  \* \* \*    
   На дворе дрова, за двором дрова, под двором дрова, над двором дрова, дрова вдоль двора, дрова вширь двора, не вмещает двор дров! Наверно, выдворим дрова с вашего двора обратно на дровяной двор.  
  \* \* \*    
   На дворе трава, на траве дрова, раз дрова, два дрова, три дрова. На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора!  
  \* \* \*    
   На речной мели мы на налима набрели.  
  \* \* \*    
   Не ест корова короб корок, ей короб сена дорог.  
  \* \* \*    
   Не хочет косой косить косой, говорит: коса коса.  
  \* \* \*    
   Не ждет теперь Попокатепетль дней Тлатикутли.  
  \* \* \*    
   Около колодца кольцо не найдется.  
  \* \* \*    
   Орел на горе, перо на орле. Гора под орлом, орел под пером.  
  \* \* \*    
   Осип охрип, а Архип осип.  
  \* \* \*    
   От топота копыт пыль по полю летит.  
  \* \* \*    
   Павел Павлушку пеленовал, пеленовал и распеленовывил.  
  \* \* \*    
   Поезд мчится скрежеща: ж, ч, ш, щ, ж, ч, ш, щ.  
  \* \* \*    
   Полили ли лилию? Видели ли Лидию? Полили лилию, видели Лидию.  
  \* \* \*    
   Привез Пров Егорке во двор дров горку.  
  \* \* \*    
   Протокол про протокол протоколом запротоколировали.  
  \* \* \*    
   Рано коваль встал, сталь ковал, ковал, сталь перевыковывал, да не перековал.  
  \* \* \*    
   Рапортовал, да не дорапортовал, дорапортовал, да зарапортовался.  
  \* \* \*    
   Расскажите про покупки! – Про какие про покупки? – Про покупки, про покупки, про покупочки свои.  
  \* \* \*    
   Рыла свинья белорыла, тупорыла; полдвора рылом изрыла, вырыла, подрыла.  
  \* \* \*    
   Свинья тупорыла-толсторыла двор рылом рыла, все изрыла, срыла, перерыла, везде понарыла, повырыла, подрыла.  
  \* \* \*    
   Свиристель свиристит свирелью.  
  \* \* \*    
   Съел молодец трид цать три пирога с пирогом, все с творогом.  
  \* \* \*    
   Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.  
  \* \* \*    
   Тщетно тщится щука ущемить леща.  
  \* \* \*    
   У ежа ежата, у ужа ужата.  
  \* \* \*    
   У нас во дворе-подворье погода размокропогодилась.  
  \* \* \*    
   У Сашки в кармашке шишки и шашки.  
  \* \* \*    
   У Сени с Саней в сетях сом с усами.  
  \* \* \*    
   Цыпленок цапли цепко цеплялся за цеп.  
  \* \* \*    
   Четверть четверика гороха, без червоточинки.  
  \* \* \*    
   Чешуя у щучки, щетинка у чушки.  
  \* \* \*  ;   
   Шесть мышат в камышах шуршат.  
  \* \* \*    
   Шла Саша по шоссе и сосала сушку.  
  \* \* \*    
   Шли сорок мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоше, нашли по два гроша.  
  \* \* \*    
   Яшма в замше замшела.

### «Кинопленка» текста. Видения

   Повседневная речь людей с точки зрения искусства не слишком выразительна. Зато она обладает одним неоспоримым достоинством: это живая человеческая речь, за каждым словом которой стоит мысль или чувство. Публичная речь (и не только сценическая), при всей выразительности текста, нередко звучит вяло и бесцветно, не сообщая слушателям ни мысли, ни эмоции. Слова превращаются в пустую форму. Особенно это заметно у плохих актеров, в исполнении которых текст даже самой смешной комедии кажется выцветшим и занудным. Так получается оттого, что актер за словами роли не видит подтекста.  
  
   Что такое подтекст? – спрашивал нас Аркадий Николаевич и тут же отвечал:  
   – Это не явная, но внутренне ощущаемая «жизнь человеческого духа» роли, которая непрерывно течет под словами текста, все время оправдывая и оживляя их. В подтексте заключены многочисленные, разнообразные внутренни е линии роли и пьесы, сплетенные из магических и других «если б», из разных вымыслов воображения, из предлагаемых обстоятельств, из внутренних действий, из объектов внимания, из маленьких и больших правд и веры в них, из приспособлений и прочих [элементов]. Это то, что заставляет нас произносить слова роли.  
   Все эти линии замысловато сплетены между собою, точно отдельные нити жгута. В таком виде они тянутся сквозь всю пьесу по направлению к конечной сверхзадаче.[14]  
  
   Как же можно оживить публичную речь? Только одним способом: видеть за словами текста бесконечную «кинопленку» подтекста. Когда за словом стоит конкретный образ, неважно, реальный или придуманный, слово приобретает силу и выразительность, слово оживает. Но что самое важное – слово остается живым, даже если вы играете одну и ту же роль в десятый, сотый раз. Откуда брать образы для подтекста? Из личных впечатлений, которые остаются в подсознании навсегда. Воображение сродни воспом инанию. Ученица К. С. Станиславского, М. О. Кнебель писала:  
   «Представьте себе, что когда-то давно, в юности, вы видели город. Вы бродили по паркам и улицам, осматривали достопримечательности, спускались к реке, стояли у парапетов мостов. Потом вы уехали, и больше вам не удалось ни разу в жизни побывать в тех местах. Но когда при вас произносят название этого города, в вашей душе сейчас же вспыхивает эмоциональное и зрительное воспоминание, связанное для вас на всю жизнь с названием города, с данным сочетанием букв. Вы не охватываете всей картины, ее подробностей, но что-то, особенно вас поразившее, немедленно возникнет перед вашими глазами. Может быть, это будет уголок двора со скамейкой под старыми липами, может быть, рыночная площадь и обрывки сена на грязном снегу или человек, с которым вы тогда проговорили два часа сряду. Вы сразу вспомните, каким вы сами были в ту пору, – словом, тысяча ощущений во мгновенье ока всколыхнется в вас, потому что когда-то этим эм оциональным ощущениям предшествовала яркая развернутая конкретность, потому что вы в самом деле были в этом городе, видели все своими глазами. Нечто подобное должно произойти на сцене с актером, у которого хорошо накоплены видения образа. Это огромная работа, и чем тщательнее, глубже, добросовестнее нафантазированы актером видения образа, тем его воздействие на зрителя будет сильнее. Если же актер не видит того, о чем говорит с партнером на сцене, – «заражения», как он ни старайся, не будет: не возникнет живой эмоциональной связи между актером и зрительным залом. Пока самые лучшие находки режиссера не претворены актером, воздействующим живыми образами на зрительный зал, спектакль мертв; он никогда не сможет стать словом о жизни, духовным откровением. Вне актера, который сейчас, в данную секунду, «видит» и заражает яркостью своих представлений зрителя, нет сущности театра, того, что заставляет считать его школой смеха и слез. Видения в роли должны накапливаться актером беспрерывно, затр агивая и те факты в жизни образа, о которых он вовсе не говорит, которые произошли либо до начала событий, развернутых в пьесе, либо между двумя событиями. Конечно, мы, режиссеры, обращаем внимание актера на иллюстрированный подтекст тех слов, которые он произносит на сцене, и, если эта нить у актера заметно рвется, не только режиссер говорит ему: “Нет, вы не видите!”, но и сам актер нередко останавливает себя теми же словами: “Вру, не вижу того, о чем говорю”. Но к предыстории героя или к тому, что произошло между актами, мы относимся в достаточной мере легкомысленно. Мы оговариваем значение всех не показанных в пьесе событий для образа, иногда в ходе репетиций обращаем внимание актера на то, что он упускает тот или иной факт биографии героя, но оттого, что эти места не репетируются, они становятся для большинства актеров темными пятнами в роли». [7]  
  
   Разумеется, никому не под силу задача – раскрыть образно каждое слово роли. Да это и не требуется. Воображение устроено так, что ему для работы нужны лишь основные зацепки, своего рода указатели пути. В сценах, которые кажутся вам существенными для пьесы в целом или для вашей роли, надо отыскать ключевые фразы, а в них – главные слова. Вот эти-то слова и надо превращать в образы. Остальная «кинопленка» видений сложится само собой. Ключевые образы составляют линию видений. Самое главное – чтобы это были не только ваши видения, но и видения вашего персонажа (точнее, в первую очередь – его видения). Именно видения объединяют актера и роль, которую он играет.  
  
   Вот почему наша главная забота заключается в том, чтоб во время пребывания на сцене постоянно отражать внутренним зрением те видения, которые родственны видениям изображаемого лица. Внутренние видения вымыслов воображения, предлагаемых обстоятельств, оживляющих роль и оправдывающих ее поступки, стремления, мысли и чувства, хорошо удерживают и фиксируют внимание артиста на внутренней жизни роли. Надо пользоваться этим в помощь неустойчивому вниманию, надо привлекать его к «киноленте» роли и вести по этой линии, что все фразы, все сцены, вся пьеса подготовлены так же, как эти несколько слов, как это и следует делать при создании иллюстрированных «если б» и «предлагаемых обстоятельств». В этом случае весь текст роли будет все время сопровождаться видениями нашего внутреннего зрения так, как их представляет себе сам артист. Из них, как я уже объяснял раньше, когда говорил о воображении, создается как бы непрерывная кинолента, которая безостановочно пропускается на экране нашего внутреннего зрения и руководит нами, пока мы говорим или действуем на сцене. Следите за ней как можно внимательнее и то, что будете видеть, описывайте словами роли, так как вы увидите их иллюстрации каждый раз, при каждом повторении роли. Говорите на сцене о видениях, а не [пробалтывайте] слова текста. Для этого при пользовании речью необходимо вникать глубоко во внутреннюю сущность того, о чем говоришь, необходимо чувствовать эту сущность. Но этот процесс труден и не всегда удается, во-первых, потому, что одним из главных элементов подтекста являются воспоминания о пережитых эмоциях, очень неустойчивые и капризные, трудноуловимые и плохо поддающиеся фиксированию, а во-вторых, потому, что для непрерывного вникания в сущность слов и подтекста нужно хорошо дисциплинированное внимание.  
  
   Любой текст, в котором происходят события и действуют люди, необходимо сначала просмотреть как киноленту на воображаемом экране. Эта кинолента каждый раз должна обогащаться все новыми и новыми подробностями. Не надо беспокоиться о том, что вы не можете вникнуть в переживания короля Лира или Ромео. Главное – не терять из виду кинопленку видений, и тогда речь сама собой станет живой, яркой и убедительной.  
  
   Забудьте совсем о чувстве и сосредоточьте ваше внимание только на видениях. Просматривайте их как можно внимательнее и то, что увидите, услышите и ощутите, описывайте как можно п олнее, глубже и ярче.  
   Этот прием получает значительно большую устойчивость и силу в моменты активности, действия, когда слова говорятся не для себя и не для зрителей, а для объекта, для внушения ему своих видений. Такая задача требует выполнения действия до самого конца; она [втягивает] в работу волю, а с нею и весь триумвират двигателей психической жизни и все элементы творческой души артиста.  
   Как же не воспользоваться счастливыми свойствами зрительной памяти? Закрепляя внутри себя более доступную линию видения, легче все время удерживать внимание на верной линии подтекста и сквозного действия. Удерживаясь же на этой линии и постоянно говоря о том, что видишь, тем самым правильно возбуждаешь повторные чувствования, которые хранятся в эмоциональной памяти и которые так необходимы нам для переживания роли.  
   Итак, одна из миссий слова на сцене в том, чтобы общаться с партнером созданным внутри иллюстрированным подтекстом ро ли или самому каждый раз просматривать его.  
   Поэтому, прежде чем говорить дальше, следует водворить порядок в словах монолога и правильно соединить их в группы, в семьи или, как некоторые называют, в речевые такты. Только после этого можно будет разобрать, какое слово к какому относится, и понять, из каких частей складывается фраза или целая мысль.  
  
   Чтобы понять, как ваши видения доходят через слова до слушателей, надо самому научиться воспринимать чужие видения. При просмотре любого спектакля, любого фильма старайтесь понять – заражает ли актер вас своими видениями? В качестве вводного тренингового упражнения просматривайте записи спектаклей и фильмы выдающихся режиссеров. Наблюдайте за тем, что происходит внутри вас. Появляется ли на внутреннем экране кинолента чужих видений? Если да – то соответствуют ли они видению персонажа, или это какие-то другие образы? Известный советский режиссер и педагог Б. Е. Захава вспоминал: «Не могу в связи с этим не вспомнить одну из репетиций “Ревизора” на сцене Вахтанговского театра с участием Б. В. Щукина в роли городничего. “Вот я вам прочту письмо, которое получил я от Андрея Ивановича Чмыхова”, – произносил Щукин-городничий в начале первого акта, обращаясь к чиновникам. И странное дело: образ Андрея Ивановича Чмыхова, который, как известно, и в пьесе-то ни разу не появляется, вдруг ярко и отчетливо возникал в воображении тех, кто сидел в это время в зрительном зале. Это происходило оттого, что сам Щукин произносил эти слова, отлично зная, о ком он говорит: Чмыхов жил в его воображении как вполне реальное лицо и он действительно в этот момент его “видел”. “Ну, тут уж пошли дела семейные, – произносил Щукин, заканчивая чтение письма, – “сестра Анна Кирилловна приехала к нам с своим мужем; Иван Кириллович очень потолстел и все играет на скрипке…”. И хотя эту часть письма Щукин прочитывал небрежной скороговоркой как несущественную, никто в зрительном зале не мог сдержать улыбки, предст авляя себе толстого Ивана Кирилловича со скрипкой в руках… Такова магическая сила актерских видений!»  
   Любому творческому человеку совершенно необходимо выработать привычку постоянно обращаться к своим внутренним видениям. Это и называется образным мышлениям. Предлагаемые упражнения помогут вам развить воображение и выработают необходимую привычку. На основе этих упражнений придумывайте свои собственные задания, берите любимые тексты, составляйте кинопленку видений. Не забывайте записывать их.  
  
   Упражнение 1  
   Прочитайте следующие фразы и попытайтесь себе представить все эти существа и предметы:  
   • Белый медведь.  
   • Чайная роза.  
   • Скрипка Страдивари.  
   • Новогодняя ель.  
   • Синий мотылек.  
   • Легковой автомобиль.  
  
   Опишите каждый из объектов. Придумайте короткий сюжет, объедин яющий все эти объекты.  
  
   Упражнение 2  
   Попытайтесь мысленно увидеть следующие ситуации:  
   Вор забрался в пустую квартиру, но неожиданно вернулись хозяева. Вор спрятался за диван, и ждет момента, когда погаснет свет.  
   Машина на обочине. Одно колесо проколото. У водителя есть запаска, но нет домкрата. Он пытается остановить одну из проходящих машин, чтобы попросить о помощи, но все проносятся мимо.  
   Вагон метро. Две скамейки напротив. На одной едва поместились двое толстяков, на другой свободно сидят четыре худощавые девчушки. Вид толстяков веселит их.  
   Концертный зал. На сцене – рояль с откинутой крышкой. На рояле стоят ноты и стакан с водой. Идет репетиция. Чтобы смягчить горло, певец берет стакан, чуть отхлебывает, не глядя, ставит стакан обратно, и – бух! – стакан проваливается внутрь рояля. Фланелевые молоточки испорчены, рояль теперь не звучит. Другого инс трумента нет.  
   Сумерки в осеннем лесу. Двое горе-грибников бредут наугад, потеряв дорогу. Вокруг быстро темнеет. Вдруг отчаявшиеся путники видят перед собой избушку лесника. Есть где переночевать! Но в избушке сыро, холодно и нелюдимо. Правда, есть печь и дрова. Но они отсырели. Оба грибника пытаются разжечь огонь в печи. Спички сгорают одна за другой, а дрова и не думают разгораться. И вот в коробке осталась последняя спичка…  
   Старик пишет письмо давнему другу. Звонит телефон. Старик берет трубку, и через мгновение лицо его каменеет. Друг, которому он писал, скончался. Старик вешает трубку, подходит к столу, долго сидит, затем берет ручку и машинально дописывает письмо.  
   Хозяйка ждет гостей. Все готово. Стол накрыт, рюмки и бокалы сияют, разноцветные блюда радуют глаз. Раздается звонок: пришли гости. В разгар вечера вдруг гаснет свет: авария на подстанции. Хозяйка зажигает одну-единственную свечу, которую едва отыскала. Св еча тускло мерцает посреди стола, и оживленный, веселый разговор превращается в тихую, задушевную беседу.  
   Невеста одевается к приходу жениха. Вокруг нее суетятся подружки: кто-то прикалывает цветы на платье, кто-то поправляет фату, кто-то разглаживает складки. Только невесте не до чего: вчера ей сообщили, что человек, который был ее первой школьной любовью, женился. И хотя она давно не вспоминала о нем, это известие странным образом ее взволновало и расстроило.  
   Зал прибытия аэропорта. Вокруг шумит, снует пестрая толпа; большинство людей азиатской наружности. Посреди зала стоит группа молодых европейцев. Они в растерянности. Они прилетели в далекую страну работать по контракту, но здесь их никто не встречает. Местного языка они не знают, а их английский здесь понимают плохо. Молодые люди – студенты, денег нет даже на такси. Но они даже понятия не имеют, куда ехать!  
   Опишите подробно каждую из этих ситуаций, окружающую обст ановку, людей – участников ситуации. Что предшествовало этой ситуации? Что будет потом? Для каждого из людей придумайте свою личную историю, опишите характер, привычки, внешность этих людей. Как они ведут себя, о чем думают, что собираются предпринимать?  
  
   Упражнение 3  
   Прочитайте предлагаемый литературный отрывок и придумайте историю его героев, отвечая на следующие вопросы:  
   Пол.  
   Возраст.  
   Рост и вес.  
   Цвет волос, глаз, кожи.  
   Телосложение, комплекция, излюбленные позы.  
   Внешность: приятная, опрятная, неопрятная и т. д. Полнота, худоба, форма головы, лица, членов.  
   Дефекты: уродства, родимые пятна и т. д. Болезни.  
   Наследственность.  
   Класс: нижний, средний, высший.  
   Занятия: род работы, время работы, доход, условия труда, есть профс оюз или нет, степень организованности труда, способности к этой работе.  
   Образование: сколько классов, какая школа, оценки, любимые предметы, нелюбимые предметы, склонности, увлечения.  
   Домашняя жизнь: образ жизни родителей, заработок, сиротство, родители в разводе, привычки родителей, интеллектуальное развитие родителей, их пороки, пренебрежение, невнимание (к ребенку). Семейное положение персонажа.  
   Религия.  
   Раса, национальность.  
   Групповое положение: лидер среди друзей, в клубе, в спорте.  
   Политические симпатии.  
   Развлечения, хобби: книги, журналы, газеты, которые он читает.  
   Половая жизнь, моральные правила.  
   Личные цели, устремления.  
   Поражения, разочарования, неудачи.  
   Темперамент: холерический, беспечный, пессимистический, оптимистический.  
  Отношение к жизни: покорное, активное, пораженческое.  
   Комплексы: навязчивые идеи, вытесненные образы, предрассудки, фобии.  
   Экстраверт, интраверт, средний тип.  
   Способности: знание языков, особые таланты.  
   Качества: воображение, рассудительность, вкус, уравновешенность.  
   Уровень умственного развития.  
  
   Владимир Тан-Богораз  
   У ВХОДА В НОВЫЙ СВЕТ  
   Толпа эмигрантов теснилась во всю длину прохода, прижимаясь к сетке и напоминая арестантов, ожидающих урочного часа в зале свиданий. Наш пароход считался аристократическим и не брал много этой «челяди», как презрительно выразился помощник капитана в разговоре за обеденным столом, но несколько сот человек, которые не хотели ожидать настоящего эмигрантского парохода, пробрались и сюда. Люди неопределенного типа и народности, в грубой полуматросской одежде, перекликав шиеся между собой на лондонском жаргоне, не свободном в то же время от иностранных искажений, стояли бок о бок с работницами из Спитальфильда во фризовых жакетах и больших шляпах с яркими лентами, из-под которых выглядывали светло-рыжие космы плохо причесанных волос. Итальянские рудокопы в летних куртках, совершенно не подходивших к зимнему американскому холоду, ежились и дрожали, напряженно всматриваясь вперед. Почти все это были сицилианцы и апулийцы, убежавшие от домашнего голода и солдатской расправы, чтобы искать счастья и работы на американских железных дорогах. Кучка австрийских крестьян, словаков или поляков, смирных и белокурых, похожая на кучку светлошерстых овец, держалась в стороне, в самом дальнем углу парохода. В другом углу на мешках и ящиках уселись три семьи евреев, различного происхождения, не имевшие даже общего языка для того, чтобы разговаривать друг с другом, но соединившие вместе целую стаю мелких черномазых ребятишек, напоминавших грязных и голодных воробьев. Я успел познакомиться с ними в скучные дни морского переезда. Одна семья принадлежала старому портному, который ехал из Англии по письму старшего сына, нашедшего в Америке хорошую работу. Старик и его жена были родом из Велижа, Витебской губернии, и еще помнили жаргон, но четверо детей, в особенности младшие, мальчик и девочка, говорили только по-английски и с удивлением раскрывали глаза на протяжные звуки гнусавой речи своих галицийских соплеменников. Галицийская семья ехала из Перемышля и не говорила ни слова ни на каком языке, кроме жаргона. Pater familias, сухой и еще не старый человек, в длинном сюртуке, но уже без традиционных пейсов, кажется, был на родине мелким торговцем. У него, по-видимому, были кое-какие деньги, но он был ужасно испуган незнакомой обстановкой и иноязычной толпой и только поминутно вздыхал и посматривал вверх на деревянные доски верхней обшивки, заслонявшие небо.  
  
   Упражнение 4  
   Внимательно прочитайте описание город а, и попытайтесь как можно ярче его представить. Представьте себе, что вы с детства жили в этом городе. Что вы могли бы дополнительно сообщить автору помимо того, что он написал об этом городе?  
  
   В. Железников  
   ЧУЧЕЛО  
   Это был городок, каких на нашей земле осталось всего несколько десятков. Ему было больше восьмисот лет. Николай Николаевич хорошо знал, высоко ценил и любил его историю, которая как живая вставала перед ним, когда он бродил по его улочкам, по крутым берегам реки, по живописным окрестностям с древними курганами, заросшими густыми кустарниками жимолости и березняком.  
   Городок за свою историю пережил не одно бедствие.  
   Здесь, над самой рекой, на развалинах старого городища, стоял когда-то княжеский двор, и русская дружина насмерть дралась с несметными полчищами ханских воинов, вооруженных луками и кривыми саблями, которые с криками: «Та Русь! Та Русь!..» – на своих ни зкорослых крепких конях пытались переправиться с противоположного берега реки на этот, чтобы разгромить дружину и прорваться к Москве.  
   И Отечественная война 1812 года задела городок своим острым углом. Армия Кутузова тогда пересекла его вереницей солдат и беженцев, повозок, лошадей, легкой и тяжелой артиллерии со всевозможными мортирами и гаубицами, с запасными лафетами и полевыми кузницами, превратив и без того худые местные дороги в сплошное месиво. А потом по этим же дорогам русские солдаты с неимоверной, почти нечеловеческой отвагой, не щадя живота своего, днем и ночью, без передыха гнали измученных французов обратно, хотя совсем было непонятно, откуда они взяли силы. После такого длинного отступления, голода и эпидемий.  
   И отсвет завоевания Кавказа русскими коснулся городка – где-то здесь в великой печали жил пленный Шамиль и горцы, которые его сопровождали. Они слонялись по узким улочкам, и их безумный тоскующий взор напрасно искал на го ризонте гряду гор.  
   А первая империалистическая как буря унесла из городка всех мужчин и вернула их наполовину калеками – безрукими, безногими, но злыми и бесстрашными. Свобода была дороже им собственной жизни. Они-то и принесли революцию в этот тихий, маленький городок.  
   Потом, много лет спустя, пришли фашисты – и прокатилась волна пожаров, виселиц, расстрелов и жестокого опустошения.  
   Но прошло время, окончилась война, и городок вновь возродился. Он стоял теперь, как и прежде, размашисто и вольно на нескольких холмах, которые крутыми обрывами подступали к широкой излучине реки.  
  
   Упражнение 5  
   Это упражнение основано на технике К. С. Станиславского, известной как тататирование. Оно выполняется сидя. Руки надо подложить под себя. В таком сидячем положении без рук тело не имеет возможности двигаться. Но до этого проработайте по подтексту следующий монолог (для девушки – рассказ Н еточки, для мужчины – монолог Сатина из пьесы А. М. Горького «На дне»), создайте для него «кинопленку» видений. Поставьте перед собой текст монолога и прочтите его, заменяя слова слогами «та-та-ти-та-та-ти». Ваша интонация должна идти по линии видений. Старайтесь не пропускать ни одного «если бы», ни одной намеченной задачи, ни одной установленной по партитуре роли подробности. Постарайтесь все это передать одной голосовой интонацией. Обо всем, что будет происходить у вас внутри, выражайте только с помощью звуковой интонации. Ей одной дан простор, поэтому она должна будет проявить себя в полной мере. Пусть интонация ищет новых путей, приемов воплощения, звуковых выражений внутреннего чувствования!  
  
   Ф. М. Достоевский  
   НЕТОЧКА НЕЗВАНОВА  
   Проснулась я очень поздно. Вдруг услышала звуки отдаленной музыки. Я наскоро оделась и пошла ощупью из комнаты. Звуки становились все слышнее и слышне. Музыка гремела из смежной залы. Одн а из дверей в залу была завешена огромными двойными портьерами. Я подняла первую из них. Сердце мое билось так, что я едва могла стоять на ногах. Осилив свое волнение, я осмелилась наконец отвернуть немного с края второй занавес… Боже мой! Эта огромная мрачная зала, в которую я так боялась входить, сверкала теперь тысячью огней. Бездна людей ходили взад и вперед. Я стояла как зачарованная. Мне казалось, что я все это видела когда-то, где-то, во сне… Так вот, вот где был этот рай! – вот куда я хотела идти с бедным отцом… Стало быть, это была не мечта!.. Я искала глазами отца: «Он должен быть здесь, он здесь» – думала я, и сердце мое билось от ожидания… Вдруг началась музыка, и я чувствовала, как что-то сдавило мне сердце. Что-то знакомое раздавалось в ушах моих. Наконец скрипка зазвенела сильнее, быстрее и пронзительней раздавались звуки. Все знакомее и знакомее сказывалось что-то моему сердцу. Раздался последний, страшный, долгий крик, и все во мне потряслось… Сомненья нет! это тот сам ый, тот крик! Я узнала его, я уже слышала его, он так же, как и тогда, в ту ночь, пронзил мне душу.  
   «Отец! отец! – он здесь, это он, он зовет меня, это его скрипка!» Я не вытерпела более, откинула занавес и бросилась в залу.  
   – Папа, папа! это ты! где ты? – закичала я и упала без сил. [23]  
  
   М. А. Горький  
   НА ДНЕ  
   Сатин.  
   Когда я пьян… мне все нравится. Н-да… Он – молится? Прекрасно! Человек может верить и не верить… это его дело! Человек – свободен… он за все платит сам: за веру, за неверие, за любовь, за ум – человек за все платит сам, и потому он – свободен!.. Человек – вот правда! Что такое человек?.. Это не ты, не я, не они… нет! – это ты, я, они, старик, Наполеон, Магомет… в одном! (Очерчивает пальцем в воздухе фигуру человека.) Понимаешь? Это – огромно! В этом – все начала и концы… Все – в человеке, все для человека! Существует только человек, все же остальное – дело его рук и его мозга! Чело-век! Это – великолепно! Это звучит… гордо! Че-ло-век! Надо ув ажать человека! Не жалеть… не унижать его жалостью… уважать надо! Выпьем за человека, Барон! (Встает.) Хорошо это… чувствовать себя человеком!.. Я – арестант, убийца, шулер… ну, да! Когда я иду по улице, люди смотрят на меня как на жулика… и сторонятся и оглядываются… и часто говорят мне – «Мерзавец! Шарлатан! Работай!» Работать? Для чего? Чтобы быть сытым? (Хохочет.) Я всегда презирал людей, которые слишком заботятся о том, чтобы быть сытыми… Не в этом дело, Барон! Не в этом дело! Человек – выше! Человек – выше сытости!.. [24]  
  
   Упражнение 6  
   «В каждом слове бездна пространства, – писал Н. В. Гоголь, – каждое слово необъятно, как поэт».  
   Прочитайте эти слова. Какой образ встает за каждым из них?  
   Утихает.  
   Трясется.  
   Полно.  
   Светится.  
   Гроздь.  
   Коса.  
   Кисть.  
  Гнездо.  
   Растение.  
   Умиление.  
   Грусть.  
   След.  
   Исход.  
   Прилив.  
  
   Упражнение 7  
   Прочитайте эту фразу:  
   «Глокая куздра штеко будланула бокра и курдячит бокренка». Что вы видите за ней?  
   Прочитайте мини-рассказ Л. Петрушевской. «Переведите» на русский язык все слова, действия, обстоятельства.  
  
   Сяпали Калуша с Помиком по напушке и увазили Ляпупу. А Ляпупа трямкала Бутявку.  
   А Калуша волит:  
   – Киси-миси, Ляпупа!  
   А Ляпупа не киси и не миси, а трямкает Бутявку. Полбутявки y Ляпупы в клямсах, полбутявки по бурдысьям лепещется.  
   А Помик волит:  
   – Калуша, Ляпупы, трямкающие бутявок, не волят «киси-миси», а то бутявки из клямс вычучиваются.  
  А Калуша волит:  
   – А по клямсам? За некузявость?  
   И – бздым! – Ляпупу по клямсам.  
   Ляпупа разбызила клямсы и как заволит:  
   – Оее! Оее!  
   Бутявка из клямс Ляпупы вычучилась, вздребезнулась, сопритюкнулась и усяпала с напушки.  
   А Калуша волит:  
   – Киси-миси, Ляпупа!  
   А Ляпупа усяпала с напушки и за напушкой волит:  
   – Киси-миси, Помик. А Калушаточки-то не помиковичи!  
  
   Упражнение 8  
   Прочитайте список. Это имена египетских фараонов. Вслушайтесь в них. О чем они вам говорят? Как вы думаете, что могли бы значить эти имена? Представьте себе людей, которым когда-то принадлежали эти имена.  
   • Ментухотеп.  
   • Иниотеф.  
   • Небхепетра.  
   • Аменемхет.  
   • Сенусер т.  
   • Неферибр.  
  
   Упражнение 9  
   Вспомните сегодняшнее утро. Что произошло с вами? Мысленно восстановите всю цепочку мини-событий, представьте их в красках, звуках, объемах и запахах. Хотели бы вы изменить это утро? Что было бы, если бы сегодня был не рабочий день (или же, наоборот – не выходной)? Что, если бы вас разбудил звонок в дверь: к вам неожиданно приехали гости из другого города или даже из другой страны? Кто бы это мог быть? Представьте себе, что вам, как гостеприимному хозяину, придется не только поселить их у себя, но и развлекать их все это время. Как изменится ваша жизнь в связи с этими обстоятельствами? Представьте и другую ситуацию: к вам приехали гости, а у вас билет на утренний поезд. Вы столкнулись в дверях. Надо очень быстро решать эту ситуацию: поезд не будет ждать.  
   Придумайте несколько разных обстоятельств, которые могли бы в корне изменить течение событий сегодняшним утром.

### Логика сценической речи

   Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово «лекция»? Скорей всего, что-то нудное, монотонное, усыпляющее и совершенно неинтересное. А слово «разговор»? Оно уже не кажется усыпляющим – наоборот, разговор – это когда обращаются к вам лично, когда дело касается вас. Отчего же так происходит? Живая человеческая речь, не рассчитанная на произнесение перед большим количеством людей, очень естественна и разнообразна. А вот публичная речь почему-то теряет свою естественность и разнообразность, и нередко превращается в монотонное «бубнение» себе под нос. И речь идет не только о лекции или выступлении партийного лидера. Монотонность речи встречается и у актеров. В жизни голос, темп и ритм речи все время меняются в зависимости от обстоятельств, мыслей, чувств, которые человек испытывает ежесекундно. В условиях публичного выступления тем более надо задумываться о смене тональности, ритма и темпа речи. Ка ждая фраза, зависящая от изменений предлагаемых обстоятельств, должна меняться по тону, ритму и темпу. Живая речь не льется беспрестанно, она имеет свои остановки. Она как бы разделена на такты, где есть разные длительности, разный ритмический рисунок, и, конечно же, паузы. Речь сценическая тем более должна быть разделена на такты.  
  
   Для того чтобы делить речь на такты, нужны остановки, или, иначе говоря, логические паузы.  
   Как вам, вероятно, известно, у них одновременно два противоположных друг другу назначения: соединять слова в группы (или в речевые такты), а группы отъединять друг от друга.  
   Знаете ли вы, что от той или иной расстановки логических пауз может зависеть судьба и сама жизнь человека? Например: «Простить нельзя сослать в Сибирь». Как понять такой приказ, пока фраза не разделена логическими паузами? Расставьте их, и только после этого станет ясен истинный смысл слов.  
   «Простить | – нел ьзя сослать в Сибирь!» или «Простить нельзя | – сослать в Сибирь!» В первом случае – помилование, во втором – ссылка.[14]  
  
   В работе над публичным текстом (неважно, роль это или рассказ, урок, лекция), каждая мысль, выраженная в словах, требует обязательной смены тональности, ритма и темпа. Пауза бывает двух типов: логическая и психологическая. Логическая пауза определяется знаками препинания, психологическая – атмосферой и настроением. Между этими паузами и произносится текст. Каждый раз после паузы тональность и ритм речи меняется. Между двумя логическими паузами нужно произносить текст, по возможности, нераздельно, слитно, почти как одно слово.  
  
   Бывают, конечно, исключения, которые заставляют делать остановки среди такта. Но на это есть свои правила, которые вам объяснят в свое время.  
   Берите почаще книгу, карандаш, читайте и размечайте прочитанное по речевым тактам. Набейте себе в этом ухо, глаз и руку. Чтение по речевым тактам скрывает в себе еще одну более важную практическую пользу: оно помогает самому процессу переживания.  
   Разметка речевых тактов и чтение по ним необходимы еще потому, что они заставляют анализировать фразы и вникать в их сущность. Не вникнув в нее, не скажешь правильно фразы.[14]  
  
  Как разбирать текст по тактам    
   В качестве примера, показывающего, как происходит разбор текста по тактам, предлагаем вам выдержку из книги К. Куракиной «Основы техники речи в трудах К. С. Станиславского».  
  
   Даже простая логическая пауза, определяемая или знаком препинания, или необходимостью выделить слово, указывающее направление мысли, требует после себя обязательного изменения ритма и темпа произношения и тона голоса. Это одно из обязательных правил, несоблюдение которого ведет к монотонному произношению на сцене.  
   Попробуем разобрать все вышеуказанное на самом простом словесном примере. Возьмем первые строки басни И. Крылова «Ворона и Лисица».  
  
   Вороне где-то бог послал кусочек сыру;  
   На ель Ворона, взгромоздясь,  
   Позавтракать было совсем уж собралась,  
   Да позадумалась, а сыр во рту держала,  
   На ту беду Лиса близехонько бежала.  
  
   Не делая подробного действенного разбора всей басни в целом, мы лишь расставим необходимые для взаимного понимания логические акценты и логические паузы в приведенном выше тексте. Акценты обозначим полужирным курсивом, а паузы V. Соотношение более сильных и более слабых акцентов обозначать не будем так же, как и длительность пауз.  
  
   Вороне V где-то бог V послал кусочек сыру;  
   На ель ворона V взгромоздясь V  
   Позавтракать было совсем уж собралась,  
   Да позадумалась V, а сыр во рту держала.  
    На ту беду V лиса V близехонько бежала.  
  
   Разберем смысл и значение расстановки акцентов.  
   1. «Вороне»: о ком идет речь. Кого мы имеем в виду под определением «ворона».  
   2. «Где-то бог»: каким образом ей случайно удалось получить еду.  
   3. «Послал кусочек сыру»: что именно она заполучила и ее отношение к лакомству.  
   4. «На ель ворона, взгромоздясь»: где именно она с удобствами расположилась.  
   5. «Позавтракать было совсем уж собралась»: ее намерение и желание выполнить это намерение.  
   6. «Да позадумалась»: предвкушая удовольствие, она размечталась.  
   7. «На ту беду лиса близехонько бежала»: новый кусок – событие, связанное с появлением нового действующего лица, с предупреждением от автора-рассказчика, что «это» появление не несет в себе ничего хорошего для размечтавшейся вороны.[14]  
  
  Знаки препинан ия в тексте    
   В устной речи мы, конечно же, не задумываемся над знаками препинания, но лишь обозначаем их логическими акцентами. Однако в письменном тексте (авторском ли, своем) без знаков препинания не обойтись. Иначе текст будет невозможно читать – ни про себя, ни, тем более, вслух. Знаки препинания – важные указатели при чтении текста. Они могут помочь найти ту единственную интонацию, которая придаст речи естественность и живость.  
  
   Знаки препинания требуют для себя обязательных голосовых интонаций. Точка, запятая, вопросительный и восклицательный знаки и прочие имеют свои, им присущие, обязательные голосовые фигуры, характерные для каждого из них. Без этих интонаций они не выполнят своего назначения. В самом деле, отнимите от точки ее финальное, завершающее голосовое понижение, и слушающий не поймет, что фраза окончена и продолжения не будет. Отнимите от вопросительного знака характерное для него особое звуковое «квакание», и слушающий не поймет, что ему задают вопрос, на который ждут ответа. [14]  
  
   Изучение знаков препинания, построение интонационного рисунка согласно им, помогает бороться с одной из основных бед публично выступающих людей, а именно – с торопливостью. В интонационном свойстве знаков препинания и скрыто как раз то, что может удержать актера от излишней торопливости. И еще – привлечь внимание слушающего, вызвать его реакцию.  
  
   В этих интонациях есть какое-то воздействие на слушающих, обязывающее их к чему-то: вопросительная фонетическая фигура – к ответу, восклицательная – к сочувствию и одобрению или к протесту, две точки – к внимательному восприятию дальнейшей речи и т. д. Во всех этих интонациях – большая выразительность.  
   У слова и у речи есть своя природа, которая требует для каждого знака препинания соответствующей интонации. В этом-то свойстве природы знаков препинания и скрыто как раз то, что может успокоить вас и удержать от торопливости. Вот почему я останавливаюсь на этом вопросе! [14]  
  
   Знание законов речи, внимание к знакам препинания и построение интонационного рисунка каждой фразы текста приводит к тому, что актеры перестают бояться остановок и пауз в тексте.  
  
   Вспомните, что вам инстинктивно хочется сделать при всякой запятой? Прежде всего, конечно, остановку. Но перед ней на последнем слоге последнего слова вам захочется загнуть звук кверху (не ставя ударения, если оно не является логически необходимым). После этого оставьте на некоторое время верхнюю ноту висеть в воздухе.  
   При этом загибе звук переносится снизу вверх, точно предмет с нижней полки на более высокую. Эти подымающиеся кверху фонетические линии получают самые разнообразные изгибы и высоты: на терцию, на квинту, на октаву, с коротким резким повышением, с широким плавным и невысоким размахом и проч.  
   Самое замечательное в природе запя той то, что она обладает чудодейственным свойством. Ее загиб, точно поднятая для предупреждения рука, заставляет слушателей терпеливо ждать продолжения недоконченной фразы. Если только вы поверите тому, что после звукового загиба запятой слушающие непременно будут терпеливо ждать продолжения и завершения начатой фразы, то вам не для чего будет торопиться. Это не только успокоит вас, но и заставит искренно полюбить запятую со всеми присущими ей природными свойствами.  
   Если б вы знали, какое это наслаждение при длинном рассказе или фразе, вроде той, которую вы только что говорили, загнуть фонетическую линию перед запятой и уверенно ждать, зная наверное, что никто вас не прервет и не заторопит.  
   Со всеми другими знаками препинания происходит то же самое. Наподобие запятой, их интонация обязывает партнера; так, например, вопрос обязывает слушающего к ответу… [14]  
  
  Паузы логические и психологические    
  Станиславский утверждал, что интонация возникает из знания законов речи, из стремления точно передать смысл текста. Знаки препинания помогают расставить смысловые остановки, или логические паузы. Нередко логическая пауза перерастает в паузу психологическую. Чем логическая пауза отличается от психологической? У каждого типа паузы – своя задача, своя цель.  
  
   Вы поймете мои слова и предостережения только после того, как я объясню вам природу логических и психологических пауз. Вот в чем она заключается: в то время как логическая пауза механически формирует такты, целые фразы и тем помогает выяснять их смысл, психологическая пауза дает жизнь этой мысли, фразе и такту, стараясь передать их подтекст. Если без логической паузы речь безграмотна, то без психологической она безжизненна.  
   Логическая пауза пассивна, формальна, бездейственна; психологическая – непременно всегда активна, богата внутренним содержанием.  
   Логиче ская пауза служит уму, психологическая – чувству. [14]  
  
   Именно в паузах между словами и фразами слушатель может воспринять те внутренние видения, которые проносятся перед актером на воображаемом экране. Пауза не есть пустота, она говорит порой больше, чем слово.  
  
   Митрополит Филарет сказал: «Пусть речь твоя будет скупа, а молчание – красноречиво».  
   Вот это «красноречивое молчание» и есть психологическая пауза. Она является чрезвычайно важным орудием общения. Вы сами почувствовали сегодня, что нельзя не использовать для творческой цели такой паузы, которая сама говорит без слов. Она заменяет их взглядами, мимикой, лучеиспусканием, намеками, едва уловимыми движениями и многими другими сознательными и подсознательными средствами общения. [14]  
  
   При том, что актер обязательно должен выдерживать интонационный рисунок фразы, этот рисунок нельзя «заготавливать» заранее и механически фиксировать его в звуковом выражении. То же относится и к паузам: и логическая, и психологическая пауза должны зависеть целиком и полностью только от предлагаемых обстоятельств, событий, задач. Механическая наработка приведет к штампу. Пауза – весьма сильное оружие. Над ней необходимо долго и упорно работать, чтобы пауза была говорящей.  
  
   Все они умеют досказать то, что недоступно слову, и нередко действуют в молчании гораздо интенсивнее, тоньше и неотразимее, чем сама речь. Их бессловесный разговор может быть интересен, содержателен и убедителен не менее, чем словесный.  
   В паузе нередко передают ту часть подтекста, которая идет не только от сознания, но и от самого подсознания, которая не поддается конкретному словесному выражению.  
   Эти переживания и их выявления, как вам известно, наиболее ценны в нашем искусстве.  
   Знаете ли вы, как высоко ценится психологическая пауза?  
   Она не подчиняется ника ким законам, а ей подчиняются все без исключения законы речи.  
   Там, где, казалось бы, логически и грамматически невозможно сделать остановки, там ее смело вводит психологическая пауза. Например: представьте себе, что наш театр едет за границу. Всех учеников берут в поездку, за исключением двух. – Кто же они? – спрашиваете вы в волнении у Шустова. – Я и… (психологическая пауза, чтоб смягчить готовящийся удар или, напротив, чтобы усилить негодование)… и… ты! – отвечает вам Шустов.  
   Всем известно, что союз «и» не допускает после себя никаких остановок. Но психологическая пауза не стесняется нарушить этот закон и вводит незаконную остановку. Тем большее право имеет психологическая пауза заменить собою логическую, не уничтожая ее.  
   Последней отведено более или менее определенное, очень небольшое время длительности. Если это время затягивается, то бездейственная логическая пауза должна скорее перерождаться в активную психологичес кую. Длительность последней неопределенна. Эта пауза не стесняется временем для своей работы и задерживает речь настолько, насколько это ей нужно для выполнения подлинного продуктивного и целесообразного действия. Она направлена к сверхзадаче по линии подтекста и сквозного действия и потому не может не быть интересной. [14]  
  
   Сколько нужно держать паузу? Это должно зависеть от темпа и ритма действия. Действие в речи не должно прекращаться ни на миг. Пауза есть активное осмысление сказанного, раздумье, подготовка к решению, то есть действие. Пауза должна продолжать действие, а не останавливать его.  
  
   Тем не менее психологическая пауза очень сильно считается с опасностью затяжки, которая начинается с момента остановки продуктивного действия. Поэтому, прежде чем это произойдет, психологическая пауза спешит уступить свое место речи и слову.  
   Беда, если момент будет упущен, ибо в этом случае психологическая пауза выродится в простую остановку, которая создает сценическое недоразумение. Такая остановка – дыра на художественном произведении.[14]  
  
   Каждый, кто собирается выступать перед публикой, должен подробно разобрать каждый кусок текста по логике мысли и чувства. Надо определить, какая мысль является основной, главной, ведущей, при помощи каких аргументов эта мысль доказывает свое главенство. Какие слова являются главными, а какие – второстепенными? Главные слова выделяются при помощи интонационного рисунка и пауз, второстепенные помогают подчеркнуть важность этих слов. Необходимо также помнить, что, говоря, мы хотим сообщить что-то не только уму, но, прежде всего, сердцу. Через логику текста можно прийти к чувству, которое превратит нашу речь из рассудочной в эмоциональную.  
  
   Упражнение 1  
   Руководствуясь знаками препинания, изобразите графически интонационный рисунок в следующих отрывках. Прочитайте текст, следуя этому рисунку.  
  
   Пушкин  
   ЦЫГАНЫ  
  
     Все вместе тронулось – и вот  
     Толпа валит в пустых равнинах.  
     Ослы в перекидных корзинах  
     Детей играющих несут;  
     Мужья и братья, жены, девы  
     И стар и млад вослед идут;  
     Крик, шум, цыганские припевы,  
     Медведя рев, его цепей  
     Нетерпеливое бряцанье,  
     Лохмотьев ярких пестрота,  
     Детей и старцев нагота,  
     Собак и лай и завыванье,  
     Волынки говор, скрып телег,  
     Все скудно, дико, все нестройно,  
     Но все так живо-неспокойно,  
    Так чуждо мертвых наших нег,  
     Так чуждо этой жизни праздной,  
     Как песнь рабов, однообразной! [25]  
  
   Шекспир  
   ГАМЛЕТ  
  
     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? [26]  
  
 (Перевод А. Кронеберга)  
   Упражнение 2  
   Прочитайте отрывок. Проставьте логические паузы в предложенной фразе. А какие психологические паузы могут здесь быть? Где бы вы их поместили?  
  
   В. Одоевский  
   РУССКИЕ НОЧИ  
   Для объяснения великого смысла сих великих деятелей естествоиспытатель вопрошает произведения вещественного мира, эти символы вещественной жизни, историк – живые символы, внесенные в летописи народов, поэт – живые символы души своей. [27]  
  
   Упражнение 3  
   Прочитайте отрывок, и, руководствуясь знаками препинания, разделите текст на речевые такты.  
  
   М. Салтыков-Щедрин  
   В БОЛЬНИЦЕ ДЛЯ УМАЛИШЕННЫХ  
   Вне пределов службы у него было только четыре претензии: 1) чтобы, при сгибании у локтя руки, мышцы верхней ее половины образовывали совершенно круглое и твердое, как железо, ядро; 2) чтобы за кулисами театров Буфф и Берга все кокотки понимали его как образованного молодого человека; 3) чтобы татары всех ресторанов, не беспо коя его расспросами, прямо сервировали ему тот самый menu, который он имел обыкновение в данное время употреблять, и 4) чтобы не манкировать ни одного представления в цирке Гинне. [28]  
  
   Упражнение 4  
   Прочитайте вслух этот отрывок следующим образом:  
   а) монотонно, слитно, не соблюдая пауз.  
   б) так же монотонно, но останавливаясь в конце каждого речевого акта.  
   в) соблюдая интонационный рисунок, делая необходимые интонационные загибы и остановки.  
   Все варианты надо записать на диктофон. Прослушайте. Какой вариант, по вашему мнению, звучит наиболее естественно?  
  
   И. Макаров  
   ОДНОЗВУЧНО ГРЕМИТ КОЛОКОЛЬЧИК  
  
     Однозвучно гремит колокольчик,  
     И дорога пылится слегка,  
     И уныло по ровному полю  
     Разливается песнь ямщика.  
     Столько грусти в той песне унылой,  
     Столько грусти в напеве родном,  
     Что в душе моей хладной, остылой  
     Разгорелося сердце огнем.  
     И припомнил я ночи иные  
     И родные поля и леса,  
     И на очи, давно уж сухие,  
     Набежала, как искра, слеза.  
     Однозвучно гремит колокольчик,  
     И дорога пылится слегка.  
     И замолк мой ямщик, а дорога  
     Предо мной далека, далека… [28]  
  
   Упражнение 5  
   Расставьте психологические паузы в данном отрывке. Совпадают ли они с логическими? Почему вы расставили психологические паузы именно так, а не иначе?  
  
   Г. Успенский  
   НРАВЫ РАСТЕРЯЕВОЙ УЛИЦЫ  
   Растеряева улица лежит на городской стороне, но общий колорит рабочего города отразился и здесь. Вот, между прочим, в лачуге, ниоткуда не защищенной заборами, проживает представительница собственно растеряевского мастерства, старая солдатка, «кукольница». Под ее дряхлыми пальцами цветет отечественная скульптура; в летние, погожие полдни на завалинке ее лачуги непременно сушится несколько глиняных офицеров и дам и бесчисленное множество лошадей-свистулек с одними передними ногами. Растеряевские мальчишки запасаются этими свистящими конями и в течение целого года разнообразят смертельно пронзительным свистом свое горестное существование. В таких же лачугах живут сверлилицы, наждашницы, женщины и девушки, занимающиеся на фабриках. В этой же улице живут гармонщики, токари, наводияыцики и т. д. На конце улицы, упирающейся в широкое Воронежское шоссе, виднеется квадрат ное здание из темно-красного кирпича – самоварная фабрика. Все эти мастерства дают Растеряевой улице несколько иную сравнительно с другими захолустьями физиономию. В дни отдыха молчаливая физиономия ее оживляется драками и пьяными, разбросанными там и сям. В будничные дни к звонкому пению кур присоединяется стук молотков, то вперемежку, то сразу вдруг обрушивающихся на отчеканиваемую металлическую массу; звуки гармонии, на которой мастер для пробы тронул с «перехватом»; жужжание токарного станка – и надо всем этим, по обыкновению, тихая песня. [29]  
  
   Упражнение 6  
   Из этого текста нарочно убраны знаки препинания. Расставьте их в соответствии с вашим пониманием текста. На основе этих знаков создайте интонационный рисунок текста.  
  
   Шолом Алейхем  
   ТЕВЬЕ-МОЛОЧНИК  
   Говорят они со мной чего то на тарабарском языке подумал я все какими-то обиняками и приходят на ум мертвецы ведьмы шут ы нечистая сила дурень набитый думаю чего ты стоишь как пень полезай на облучок пугни конягу кнутом и пошел куда глаза глядят но как на грех у меня против воли срывается полезайте в телегу а те как услышали не заставили себя долго упрашивать я следом за ними на облучок повернул дышло и стал нахлестывать лошаденку раз два три пошел да где там как бы не так с места не трогается хоть режь ее ну думаю теперь ясно что это за женщины такие и дернула же меня нелегкая остановиться ни с того ни с сего посреди дороги и завести разговор с женщинами. [30]

### Планы и перспективы в речи

   С помощью выделения слов и целых предложений создается архитектура текста. Логика мысли при передаче текста не будет иметь должного воздействия на слушателя, если актер не способен найти все многообразие красок, приспособлений, раскрывающих душу произведения. Только выделяя ударные слова и фразы, можно передать точный смысл, заложенный автором в текст. Так обра зуются разные планы и их перспективы в речи.  
  
   Если они (перспективы) тянутся по направлению к сверхзадаче произведения по линии подтекста и сквозного действия, то их значение в речи становится исключительным по своей важности, потому что они помогают выполнению самого главного, основного в нашем искусстве: создания жизни человеческого духа роли и пьесы.  
  
  Ударение    
   Ударение существует в каждом слове. Но если бы мы говорили, подчеркивая ударения во всех словах, речь стала бы непонятной и практически бессмысленной. Чтобы передать мысль, мы делаем ударение на одном слове в фразе – том, которое мы считаем самым важным. Невероятно важно для актера знать, какое слово должно быть выделено с помощью ударения. «Ударение» – писал Станиславский, – это любовное или злобное, почтительное или презрительное, открытое или хитрое, двусмысленное, саркастическое выделение ударного слога или слова. Это преподнесение его, то чно на подносе». [14]  
   Однако выделение ударных слов не должно быть утрированным, нарочитым. Ударное слово становится таковым, если мы следуем логике текста, если к этому нас подводит цепочка видений. Расчет ударных слов в работе над текстом, конечно же, должен быть, но большой ошибкой будет полагаться только на этот расчет. Другая большая ошибка – самослушание интонационного рисунка.  
  
   Напрасно вы так сильно прислушиваетесь к вашим голосам. «Самослушание» родственно самолюбованию, самопоказыванию. Дело не в том, как вы сами говорите, а в том, как другие вас слушают и воспринимают. «Самослушание» – неверная задача для артиста. Гораздо важнее и активнее задача воздействия на другого, передача ему своих видений.[14]  
  
   Станиславский советовал говорить не уху, а глазу партнера. Это лучший способ уйти и избавиться от «самослушания», которое вредно для творчества, так как вывихивает актера и отклоняет его от действенного пу ти.  
   Часто бывает так, что лучший способ выделить ударное слово – снять ударения со всех второстепенных слов.  
  
   Я прихожу к заключению, что прежде чем учиться ставить ударения, вам надо уметь снимать их, – говорил сегодня Аркадий Николаевич.  
   –Начинающие слишком стараются хорошо говорить. Они злоупотребляют акцентуацией. Надо в противовес этому свойству научить снимать ударения там, где они не нужны. Я уже говорил, что это целое искусство и очень трудное! Оно, во-первых, освобождает речь от неправильных ударений, набитых в жизни дурными привычками. На очищенной таким образом почве легче распределить одни правильные акцентуации. Во-вторых, искусство снимания ударений поможет вам в будущем на практике и вот в каких случаях: при передаче сложных мыслей или запутанных фактов часто приходится напоминать для ясности отдельные эпизоды, подробности того, о чем говоришь, но так, чтоб они не отвлекали внимания слушающих от основно й линии рассказа. Эти комментарии надо излагать ясно, четко, но не слишком выпукло. При этом следует быть экономным в пользовании как интонациями, так и ударениями. В других случаях, при длинных тяжелых фразах, приходится выделять лишь некоторые отдельные слова, а остальные пропускать четко, но незаметно. Таким приемом речи облегчается трудно написанный текст, с которым нередко приходится иметь дело артистам.  
   Во всех этих случаях искусство снимать ударения окажет вам большую услугу.[14]  
  
   Тем не менее, торопливость, нервность, болтание слов, выплевывание целых фраз не затушевывают, а совершенно уничтожают ударные слова, даже если этого не было в ваших намерениях. Нервность говорящего только раздражает слушающих, неясное произношение злит, так как заставляет их напрягаться и догадываться о том, чего они не поняли. Все это привлекает внимание слушающих, подчеркивает в тексте как раз то, что вы хотите стушевать. Суетливость тяжелит речь. Облег чает же ее спокойствие и выдержка. Чтоб стушевать фразу, нужна нарочито неторопливая, бескрасочная интонация, почти полное отсутствие ударений, не простая, а особая, исключительная выдержка и уверенность. Вот что внушает спокойствие слушающим.  
  
   Ясно выделяйте главное слово и пропускайте легко, четко, неторопливо то, что нужно лишь для общего смысла, но что не должно выделяться. Вот на чем основано искусство снятия ударений.  
   Представьте себе, что вы переехали на новую квартиру и что ваши вещи, разных назначений, разбросаны по всем комнатам, – начал образно объяснять Торцов. – Как вы водворите порядок?  
   Прежде всего, надо собрать тарелки в одно место, чайную посуду – в другое, разбросанные шахматы и шашки – в третье, большие предметы разместить сообразно с их назначением и т. д.  
   После того как это будет сделано, станет уже несколько легче ориентироваться.[14]  
  
   Такую же предв арительную разборку нужно сделать и в словах текста, прежде чем распределять ударения по их настоящим местам.  
  Ударение в ряду прилагательных    
  
   Допустим, что в разбираемом тексте или монологе попадается длинный ряд прилагательных: «милый, хороший, славный, чудесный человек».  
   Вы знаете, что на прилагательные не ставятся ударения. А если это сопоставление? Тогда другое дело. Но неужели же нужно ставить по ударению на каждом из них?! Что милый, что хороший, что славный и проч. почти одно и то же, с одними и теми же признаками.  
   Но, к счастью, благодаря законам речи вы однажды и навсегда знаете, что такие прилагательные с общими признаками не принимают ударений. Благодаря этим сведениям вы без колебания снимаете ударения со всех прилагательных и только последнее из них сливается с ударным существительным, благодаря чему получается: «чудесныйчеловек».[14]  
  
   Когда мы и меем дело с несколькими прилагательными, надо подумать, нет ли здесь сопоставления. Говорить о сопоставлении можно в том случае, если при существительном имеется несколько прилагательных, не связанных друг с другом никакими признаками.  
  
   Вот новая группа прилагательных: «добрая, красивая, молодая, талантливая, умная женщина». Во всех этих прилагательных не один общий, а все разные признаки. Но вы знаете, что такие прилагательные без общих признаков обязательно принимают ударения на каждом из них, и потому вы, не задумываясь, ставите их, но так, чтоб они не убили главного ударного существительного: «умная женщина». Вот «Петр Петрович Петров, Иван Иванович Иванов». Вот год и число: «15 июля 1908 года»; вот адрес: «Тула, Московская улица, дом номер двадцать».  
   Все это «групповые наименования», которые требуют ударения лишь на последнем слове, то есть на «Иванов», «Петров», «1908 года», «номер двадцать». Вот сопоставления. Выделяйте их всем, чем можете, и в том числе ударением.  
  
   Разобравшись в больших группах, становится легче ориентироваться в отдельных ударных словах.  
  
   Вот два существительных. Вы знаете, что обязательное ударение принимает то из них, которое стоит в родительном падеже, потому что родительный падеж сильнее того слова, которое он определяет. Например: «книга брата, дом отца, волны ледяные понтийских вод». Не задумываясь, ставьте ударение на существительном в родительном падеже и идите дальше.  
   Вот два повторных слова при возрастающей энергии. Смело ставьте ударение на втором из них именно потому, что речь идет о приливе энергии, совершенно так же, как и в фразе: «вперед, вперед несутся в Пропонтиду и в Геллеспонт». Если б, напротив, был отлив энергии, тогда вы поставили бы ударение на первом из повторяемых слов и это передавало бы деградацию, как в стихе «Meчты, мечты, где ваша сладость!»  
   Предложение с одним ударным с ловом наиболее понятно и просто, – объяснил Аркадий Николаевич. – Например: «Хорошо знакомый вам человек пришел сюда». Акцентируйте в этой фразе любое слово, и смысл будет каждый раз по-новому понятен. Попробуйте поставить в том же предложении не одно, а два ударения, хотя бы, например, на словах «знакомый», «сюда».  
   Станет труднее не только оправдывать, но и произносить ту же фразу. Почему? Да потому, что в нее вкладывается новое значение: во-первых, что не кто-нибудь, а именно «знакомый» человек пришел, а во-вторых, что он пришел не куда-нибудь, а именно «сюда».  
   Поставьте третье ударение на слове «пришел», и фраза станет еще сложнее для оправдания и для речевой передачи, потому что к прежнему ее содержанию прибавляется новый факт, а именно, что «хорошо знакомый человек» не приехал, а «пришел» на собственных ногах.[14]  
  
   Однако что же делать, если в тексте имеется очень длинная фраза со всеми ударными, но внутренне нео правданными словами? Ведь про нее можно только сказать, что «предложение со всеми ударными словами ничего не означает». И, тем не менее, бывают случаи, когда надо оправдывать предложения со всеми ударными словами, вносящими новое содержание. Такие фразы легче разделить на много самостоятельных предложений, чем в одном выразить все.  
  
   Вот, например, – Аркадий Николаевич вынул из кармана записку, – я прочту вам тираду из шекспировского «Антония и Клеопатры».  
   «Сердца, языки, фигуры, писатели, барды, поэты не могут понять, высказать, отлить, описать, воспеть, исчислить ее любовь к Антонию».  
   –Знаменитый ученый Джевонс, – читал дальше Торцов, – говорит, что Шекспир соединил в этой фразе шесть подлежащих и шесть сказуемых так, что, строго говоря, в ней шесть раз по шести, или тридцать шесть предложений.  
   Кто из вас возьмется прочесть эту тираду так, чтоб выделить в ней тридцать шесть предложений? – обрати лся он к нам. Ученики молчали.  
   – Вы правы! Я тоже не взялся бы выполнить задачи, поставленной Джевонсом. У меня нехватило бы для этого речевой техники. Но теперь дело не в самой задаче. Не она интересует нас, а лишь технические приемы выделения и координации многих ударений в одном предложении.[14]  
  
   Как выделить в длинной тираде одно самое главное и ряд менее важных слов, необходимых для смысла? Для этого нужен целый комплекс ударений: сильных, средних, слабых. Подобно тому, как в живописи существуют сильные, слабые полутона, четверти тона красок или светотени, так точно и в области речи существуют целые гаммы разных степеней силы и акцентуаций. Все их надо сочетать между собой, скомбинировать, скоординировать, но так, чтоб малые ударения не ослабляли, а, напротив, сильнее выделяли главное слово, чтоб они не конкурировали с ним, а делали одно общее дело по строению и передаче трудной фразы. Нужна перспектива в отдельных предложениях и во в сей речи.  
  Создание перспективы с помощью ударений    
  
   Вы знаете, как в живописи передают глубину картины, то есть ее третье измерение. Оно не существует в действительности, в плоской раме с натянутым холстом, на котором пишет художник свое произведение. Но живопись создает иллюзию многих планов. Они точно уходят внутрь, в глубину самого холста, а первый план точно вылезает из рамы и холста вперед на смотрящего.  
   У нас в речи существуют такие же планы, которые дают перспективу фразе. Наиболее важное слово ярче всех выделяется и выносится на самый первый звуковой план. Менее важные слова создают целые ряды более глубоких планов.[14]  
  
   Эта перспектива в речи создается в большей мере с помощью ударений разной силы, которые строго координируются между собой. В этой работе важна не только самая сила, но и качество ударения. Так, например, важно: падает ли оно сверху вниз, или, наоборот, напр авляется снизу вверх, ложится ли оно тяжело, грузно или слетает сверху легко и вонзается остро; твердый ли удар или мягкий, грубый или едва ощутимый, падает ли он сразу и тотчас снимается или же сравнительно долго держится.  
   Кроме того, существуют так называемые мужские и женские ударения (не путайте с женскими и мужскими окончаниями).  
  
   Первые из них (мужские ударения) – определенны, законченны и резки, как удар молота о наковальню. Такие удары сразу обрываются и не имеют продолжения. Другой род акцентов (женский) не менее определенный, но он не оканчивается сразу, а имеет продолжение. Для образца иллюстрации их допустим, что по тем или иным причинам надо после резкого удара молота о наковальню тотчас же протащить молот назад к себе хотя бы для того, чтоб было легче снова его поднять.  
   Вот такой определенный удар с его продолжением мы будем называть «женским ударением», или «акцентуацией».  
   Или вот другой пример в области речи и движения: когда разгневанный хозяин выгоняет нежелательного гостя, он кричит ему «вон» и энергичным жестом руки и пальца указывает на дверь; он прибегает в речи и в движении к «мужскому ударению».  
   Если же деликатному человеку приходится делать то же, то его изгоняющий возглас «вон» и жест решительны и определенны лишь в первую секунду, но тотчас же после голос сползает вниз, движение оттягивается и тем смягчается резкость первого момента. Этот удар с продолжением и оттяжкой – «женской акцентуации».[14]  
  
   Кроме ударений можно выделять и координировать слова с помощью другого элемента речи: интонации. Ее фигуры и рисунки придают выделяемому слову большую выразительность и тем усиляют его.  
  
   Можно соединять интонацию с ударением. В этом случае последнее окрашивается самыми разнообразными оттенками чувства: то лаской (как мы это делали со словом «человек»), то злобой, то иронией, то презрен ием, то уважением и т. д.[14]  
  
   Кроме звукового ударения с интонацией существуют еще разные способы выделения слова. Например, можно ставить его между двух пауз. При этом для большего усиления выделяемого слова можно превращать одну или обе паузы в психологические. Можно также выделять главное слово снятием ударений со всех неглавных. Тогда по сравнению с ними нетронутое выделяемое слово станет сильным. В первую очередь нужно выбрать среди всей фразы одно самое важное слово и выделить его ударением. После этого следует сделать то же с менее важными, но все-таки выделяемыми словами. Что же касается неглавных, невыделяемых, второстепенных слов, которые нужны только для общего смысла, то их надо отодвинуть на задний план и стушевать.  
   Между всеми этими выделяемыми и невыделяемыми словами надо найти соотношение, градацию силы, качества ударения и создать из них звуковые планы и перспективу, дающие движение и жизнь фразе. Вот это гармонически уре гулированное соотношение степеней силы ударений, выделяемых отдельных слов мы и имеем в виду, когда говорим о координации. Так создается гармоническая форма, красивая архитектура фразы. Подобно тому, как из слов складываются предложения, так и из предложений образуются целые мысли, рассказы, монологи. В них выделяются не только слова в предложении, а целые предложения в большом рассказе или монологе.  
   Все то, что было сказано по поводу акцентуации и координации ударных слов в предложении, относится теперь к процессу выделения отдельных предложений в целом рассказе или монологе. Это достигается теми же приемами, что и акцентуация отдельных слов. Можно выделять наиболее важное предложение ударным способом, произнося важную фразу более акцентированно по сравнению с другими второстепенными предложениями. При этом ударение на главном слове в выделяемой фразе должно быть сильнее, чем в остальных, невыделяемых предложениях. Можно выделять ударную фразу постановкой ее межд у паузами. Можно достигать того же с помощью интонации, повышая или понижая звуковую тональность выделяемой фразы или вводя более яркий фонетический рисунок интонации, по-новому окрашивающий ударное предложение. Можно изменять темп и ритм выделяемой фразы по сравнению со всеми другими частями монолога или рассказа. Наконец, можно оставлять выделяемые предложения в обычной силе и краске, но затушевывать всю остальную часть рассказа или монолога, ослабляя их ударные моменты.  
  
   Упражнение 1  
   Внимательно прочитайте разбор текста по интонационному рисунку и паузам, предложенный К. С. Станиславским. На основе этого примера сделайте разбор любого выбранного вами текста.  
  
   – «Как волны ледяные понтийских вод»… – прочел он негромко, сравнительно спокойно и тут же пояснил лаконически:  
   – Не даю сразу всего, что есть внутри! Даю меньше того, что могу! Надо беречь и накоплять эмоцию!  
   Стр ахую себя от торопливости: после слов «вод» делаю звуковой загиб! Пока ничтожный: на секунду, терцию, не больше!  
   При следующих загибах запятой (впереди их будет много) начну сильнее повышать голос, пока не дойду до самой высокой ноты!  
   По вертикали! Отнюдь не по горизонтали! Не просто, а с рисунком!  
   Слежу, чтобы второй такт был сильнее первого, третий сильнее второго, четвертый сильнее третьего! Не кричать!  
   «В течении неудержимом…»  
   Однако если каждый такт поднимать на терцию, то для сорока слов фразы потребуется диапазон в три октавы! Его нет! Пять нот – вверх, две – оттяжка! Итого: только терция! А впечатление, как от квинты! Потом опять четыре ноты вверх и две – оттяжка вниз! Итого: только две ноты повышения. А впечатление – четырех! И так все время. При такой экономии диапазона хватит на все сорок слов!  
   И дальше, если б нехватило нот для повышения, усиле нное вычерчивание загибов! Со смакованием! Это дает впечатление усиления!  
   «…не ведая обратного отлива»…  
   «…вперед, вперед  
   несутся в Пропонтиду и в Геллеспонт».  
   Задерживаю психологическую паузу!  
   Не все выразил!  
   Как задержка дразнит и разжигает!  
   И пауза стала действеннее!  
   Подхожу к высокой ноте: «Геллеспонт»!  
   Скажу и потом опущу звук!…  
   Для нового последнего разбега!  
   «Так замыслы мои коварные  
   Неистово помчатся, | и уж назад  
   Не вступят никогда | и к прошлому  
   Они не воротятся, |  
   А будут все нестись неудержимо…»  
   Сильнее вычерчиваю загиб. Это самая высокая нота всего монолога.  
   Полная свобода! А я сдерживаю, дразню паузами.  
   Чем больше сдерживаешь, тем больше дразнит.  
   Пришел момент: ничего не жалеть!  
   Мобилизация всех выразительных средств!  
   Все на помощь!  
   И темп, и ритм!  
   И… страшно сказать! Даже… громкость!  
   Не крик!  
   Только на два последних слова фразы:  
   «…нестись неудержимо»  
   Последнее завершение! Финальное!  
   «…пока не поглотятся диким воплем».  
   Задерживаю темп!  
   Для большей значительности!  
   И ставлю точку!  
   Понимаете ли вы, что это значит?!  
   Точка в трагическом монологе?!  
   Это конец!  
   Это смерть!!  
   Хотите почувствовать, о чем я говорю?  
   Вскарабкайтесь на самую высокую скалу!  
  Над бездонным обрывом!  
   Возьмите тяжелый камень и…  
   Шваркните его вниз, на самое дно!  
   Вы услышите, почувствуете, как камень разлетится в мелкие куски, в песок!  
   Нужно такое же падение… голосовое!  
   С самой высокой ноты – на самое дно тесситуры!  
   Природа точки требует этого.[14]  
  
   Упражнение 2  
   Выделите ударение в следующих предложениях. Разберите их по сопоставлениям.  
   Стройная, высокая, спортивная девушка.  
   Синее, глубокое, волнующееся море.  
   Беспокойный, упрямый, сложный характер.  
   Нежное, душистое детское мыло.  
   Громкая, навязчивая, неприятная музыка.  
   Грязная, вязкая, невеселая дорога.  
  
   Упражнение 3  
   Прослушайте аудиозаписи театра у микрофона – стихи, поэмы, рассказы в исполнении известных актеров. Рекомендуемый список:  
   Бернард Шоу. Деревенское сватовство. Исполнители: В. Гафт, Е. Королева.  
   Маргарет Митчелл. Жена за полкроны. Исполнители: Е. Евстигнеев, А. Папанов, А. Георгиевская, Е. Весник.  
   Мигель Сервантес. Саламанская пещера. Исполнители: Л. Касаткина, А. Ходурский, О. Аросева, Г. Менглет, А. Николаев.  
   Уильям Шекспир. Ромео и Джульетта. Исполнители: А. Баталов, А. Джигарханян, Е. Герасимов, И. Костолевский, А. Борзунов, Н. Караченцев, С. Юрский, Н. Дробышева, А. Каменкова, Н. Тенякова, С. Бубнов, А. Бубашкин, Г. Некифоров, Г. Суховерко.  
   Жан-Батист Мольер. Плутни Скапена. Исполнители: З. Гердт, Е. Весник, А. Папанов, В. Этуш, М. Козаков, К. Протасов, Г. Анисимова.  
   Если же вам не удастся достать ни одну из этих записей, прослушайте отрывок телеспектакля (именно прослушайте, а не просмотрите). Проанализируйте отрывок, отметьте, как расставлены паузы, где сделаны выделения ударных слов. А как бы вы расставили паузы и выделили слова?  
  
   Упражнение 4  
   В предлагаемом отрывке отметьте женские и мужские ударения.  
  
   Гомер.  
   ОДИССЕЯ  
  
     В негодованьи ему отвечала Паллада Афина:  
     «Горе! Я вижу теперь, как тебе Одиссей отдаленный  
     Нужен, чтоб руки свои наложил на бесстыдных  
     пришельцев.  
     Если б теперь, воротившись, он встал перед дверью  
     домовой  
     С парою копий в руке, со щитом своим крепким  
     и в шлеме, —  
     Как я впервые увидел героя в то время, когда он  
     В доме у нас на пиру веселился, за чашею сидя,  
     К нам из Эфиры прибывши от Ила, Мермерова  
     сына:  
     Также и там побывал Одиссей на судне своем  
     быстром;  
     Яда, смертельного людям, искал он, чтоб мог им  
     намазать  
     Медные стрелы свои. Однако же Ил отказался  
     Дать ему яду: стыдился душою богов он  
     бессмертных.  
  
   Упражнение 5  
   Найдите в этих предложениях главное ударное слово и выделите его, сняв ударения со всех второстепенных слов.  
   Языка нашего небесна красота не будет никогда попранна от скота. М. В. Ломоносов  
   Как материал словесности, язык славяно-русский имеет неоспо римое превосходство перед всеми европейскими. А. С. Пушкин  
   Есть два рода бессмыслицы: одна происходит от недостатка чувств и мыслей, заменяемого словами; другая – от полноты чувств и мыслей и недостатка слов для их выражения. А. С. Пушкин  
   Прекрасный наш язык, под пером писателей неученых и неискусных, быстро клонится к падению. Слова искажаются. Грамматика колеблется. Орфография, сия геральдика языка, изменяется по произволу всех и каждого. А. С. Пушкин  
   Нравственность человека видна в его отношении к слову. Л. Н. Толстой  
   По сути для интеллигентного человека дурно говорить должно считаться также неприлично, как не уметь читать и писать. А. П. Чехов  
   Обращаться с языком кое-как – значит и мыслить кое-как: приблизительно, неточно, неверно. А. Н. Толстой  
   Словарь – это вся внутренняя история народа. / Н. А. Котляревский  
   Ни одно произнесенно е слово не принесло столько пользы, сколько множество непроизнесенных. Плутарх  
   Язык есть изображение всего, что существовало, существует и будет существовать – всего, что только может обнять и постигнуть мысленное око человека. А. Ф. Мерзляков  
   В литературе, как и в жизни, стоит помнить одно правило, что человек будет тысячу раз раскаиваться в том, что сказал много, но никогда в том, что сказал мало. / А. Ф. Писемский  
   Только одна литература неподвластна законам тления. Она одна не признает смерти. М. Е. Салтыков-Щедрин  
   Способность читать хорошие книги вовсе не равнозначна знанию грамоты. А. Герцен  
   Речь должна отвечать законам логики. Аристотель  
   Язык есть исповедь народа, Его душа и быт родной. П. А. Вяземский

### Инструмент, который надо беречь

   Среди бесконечного разнообразия музыкальных инструментов с уществуют экземпляры, которые отличаются от своих собратьев особо чистой звучностью и необыкновенной мелодичностью. На них играют величайшие музыканты мира. К таким редким экземплярам относятся инструменты авторской работы, где каждая из деталей тщательно и любовно проработана, идеально пригнана к другой. Такие инструменты делаются только из лучших материалов, покрываются лучшими лаками, для них изготавливаются особые струны, трубы, молоточки и т. д. Любой из этих инструментов являет собой шедевр, вершину ремесла мастера-инструментальщика. Однако у этих шедевров непростой характер: идеально сделанные, они требуют идеальной обстановки для работы и хранения. К примеру, скрипка Страдивари не зазвучит, если в помещении будет неподходящая температура и уровень влажности. Музыкант, владеющий подобным инструментом, заботится о нем лучше, чем о самом себе. Он буквально дрожит над своей редкостью, чтобы, не дай Бог, инструмент не отсырел, не пересох, не потрескался.  
   Ирония заключается в том, что у каждого человека есть такой же идеально сделанный инструмент. И по уровню своей проработки этот инструмент во много раз превосходит скрипку Страдивари. Потому что этот инструмент сделан гениальнейшим мастером – Природой. Как вы уже догадались, речь идет о человеческом голосе.  
   Увы, но даже специалисты голосовых профессий не слишком-то заботятся о своем голосе. Как правило, они следят лишь за здоровьем дыхательных путей. А ведь на состояние голоса (и мы говорили об этом в начале раздела) влияет множество факторов, каждый из которых может иметь решающее значение. Всегда следуйте приведенным ниже рекомендациям – и ваш голос останется с вами на долгие годы.  
  Следите за здоровьем всего организма    
   Итак, какие же факторы влияют на звучание голоса? Во-первых, конечно же, хронические заболевания голосового аппарата (который состоит не из одних лишь органов дыхания). Это – самое серьезное препят ствие, поэтому человеку, выбравшему «голосовую» профессию, надо либо серьезно лечиться, либо отказаться от выбранного пути.  
   Но и другие факторы не менее важны. Человек голосовой профессии должен следить за состоянием зубов: больные зубы вызывают воспаление слизистой оболочки гортани, и часто являются причиной хронических заболеваний миндалин. Гормональные нарушения оказывают пагубное влияние на голосовой аппарат. Надо следить за состоянием щитовидной железы, надпочечников, половыми железами, поджелудочной железы. Несварение желудка, проблемы с кишечником – все это мешает нормально дышать, а значит, ухудшает качество звука.  
  Владейте собой!    
   Но наиболее зависим голос от психического состояния человека. Читая стихи в разных эмоциональных состояниях, вы имели возможность убедиться, как меняется звучание голоса под действием настроения.  
   Для оптимального звучания голоса нужна психологически сп окойная атмосфера. Любые нервные срывы и психические травмы исключены. Поэтому артист, педагог, адвокат, лектор должен мастерски владеть не только голосом, но и своими эмоциями. Умение находиться в психологически стабильном состоянии в любой жизненной ситуации – главное условие сохранения голоса. Вспыльчивые, неуживчивые люди редко сохраняют голос до преклонных лет.  
  Не переутомляйтесь!    
   Переутомление также отрицательно сказывается на голосе. Занимаясь голосовым тренингом, нельзя злоупотреблять этими занятиями. Недопустимо начинать тренинг в состоянии усталости. Если вы можете заниматься только после работы, начинайте всегда с упражнений на расслабление: они восстанавливают силы. Нельзя начинать голосовые упражнения с неудобной тесситуры: если вы возьмете «чужую» ноту на неразогретый аппарат, для голоса это может оказаться фатальным. Не стоит заниматься одним видом упражнений длительное время: голосовые, интеллектуальные, физически е практики нужно чередовать. Тогда тренинг не только не будет утомлять, но и придаст вам новые силы.  
   Занятия должны быть систематичными и постоянными. Система в занятиях вырабатывает физическую выносливость и дает ощутимый эффект. Кроме этого, систематические занятия имеют один огромный плюс: со временем вы начинаете различать свои ощущения, понимать, как должен чувствовать себя голосовой аппарат при правильной подаче звука. Это понимание очень важно: в любой затруднительной ситуации память ощущений поможет вам мгновенно найти правильную речевую или певческую позицию.  
  Болеете? – молчите!    
   Заниматься в больном состоянии недопустимо. Всякого рода речевые и вокальные упражнения запрещены. Тем не менее, практика расслабления возможна и при болезни. Разрешается и интеллектуальный тренинг – например, выстраивание линии видений, или работа над подтекстом.  
   Многие признанные специалисты в области вокала советуют отказаться от прослушивания других вокалистов и речевиков во время болезни. Доказано, что при прослушивании чужого голоса голосовой аппарат слушающего находится в рабочем состоянии. Этот эффект называется «пассивной репетицией». Впрочем, вред от такой пассивной репетиции не доказан (если, конечно, вы не слушаете сдавленную, зажатую, глухую речь с дефектами дикции и фальшивой интонацией). Слушание здорового, красивого, гибкого и артистичного голоса полезно в любом состоянии.  
  Не кричите!    
   Никогда не «включайте» голос на полную мощь. Не форсируйте звук. Интонируйте не за счет громкости, а за счет игры эмоций, видений, настроений. Известный педагог Прянишников говорил: «Не стремитесь удивлять слушателей его мощью. Стремитесь достигать эффектов при помощи воздушного pianissimo и mezza voce». [7] Используйте оттенки между тихим и средне громким звуком: так вы и голос сбережете, и не утомите слушателя. Нет ничего более р аздражающего, чем постоянный, напряженный ор.  
  Всегда готовьтесь к выступлению    
   Обязательно разогревайте и раскачивайте голос перед концертом, спектаклем, уроком, лекцией. В любых обстоятельствах, при любой загруженности вы должны выделить себе 15 минут на разогрев голоса. Это правило должно быть железным. Никогда не нарушайте его. Лучше остаться голодным, чем неразогретым. Для разогрева используйте упражнения на «мычание», дыхательные практики, скороговорки, «прощупайте» звуком резонаторы. Разминка перед выступлением – отличный способ не только подготовить голосовой аппарат к работе, но и собрать внимание, психологически подготовиться к встрече с аудиторией.  
  Будьте в тонусе!    
   Постоянно поддерживайте голосовой тонус. Это достигается периодическими занятиями тренингом. Даже отлично поставленный голос нуждается в ежедневном тренинге. Составьте свою индивидуальную программу на ка ждый день. Возьмите одно-два упражнения из каждого раздела. Выполняйте эту программу каждый день, вне зависимости от того, работаете вы или отдыхаете. При болезни скорректируйте программу – исключите голосовые упражнения. Вырабатывайте привычку к постоянному тренингу, и тогда ваш голос все время будет в тонусе.  
  Соблюдайте режим!    
   Нарушения сна, неправильный ритм жизни, стрессы, авралы – все это самым губительным образом сказывается на состоянии голоса. Если вы занимаетесь голосом профессионально, то должны выстроить свою жизнь так, чтобы учеба, работа и отдых были распределены равномерно. Ложиться спать и вставать нужно в определенные часы; при этом просто необходимо хорошо высыпаться. Для каждого человека норма сна индивидуальна, в среднем это 7–8 часов в сутки. Если вы привыкли спать меньше, старайтесь «добирать» до нормы днем. Пятнадцатиминутный сон посреди дня или просто отдых с закрытыми глазами поможет вам восстановить силы и сохранить бодрость до вечера. Чтобы быстро засыпать и хорошо, спокойно спать ночью, используйте одно из упражнений на освобождение мышц и расслабление. Помните: бессонница и хронический недосып могут лишить вас голоса!  
  Питайтесь правильно!    
   Правильно питаться для вокалиста – значит, питаться так, чтобы пища не вредила голосовому аппарату. Запрещена слишком горячая или слишком холодная пища, острые приправы, вызывающие жжение в горле, орехи, семечки которые царапают слизистую оболочку. Впрочем, все это запрещено только перед выступлением. Сладкое вызывает обильное слюноотделение, так что, если вам предстоит выступать, не стоит злоупотреблять конфетами, шоколадом, пирожными.  
  Следите за погодой!    
   Погода – единственный фактор, который мы никак не можем изменить. В российском сыром и холодном климате простуда – самое распространенное заболевание. Поэтому всегда следите за погодо й, и соблюдайте элементарные правила поведения при холодной погоде. В первую очередь, надо быть всегда одетым по погоде. Вокалисту нельзя ни переохлаждаться, ни перегреваться. Берегите не только горло, но и грудь, ноги, голову. Если на улице меньше 13 °ºС, обязательно надевайте головной убор.  
   Не выходите на улицу сразу после выступления, дайте себе время «остыть». Если обстоятельства складываются так, что вам надо сразу идти, сделайте несколько быстрых дыхательных упражнений, чтобы охладить голосовой аппарат. На улице дышите только носом, старайтесь не разговаривать. Ни на кого не кричите – ни на улице, ни в помещении.  
  Совет для женщин    
   Женщинам в дни физиологического недомогания заниматься голосовым тренингом нельзя. А вот физическим, расслабляющим, интеллектуальным – пожалуйста. Нельзя и выступать: в такие дни капилляры гортани становятся хрупкими, и если переутомить голосовой аппарат, можно получить к ровоизлияние в связку. К тому же, гормональный скачок и нестабильное психическое состояние делают голос глухим, не звучащим.  
  Закаляйтесь!    
   Стойкий иммунитет – почти стопроцентная гарантия того, что ваш голос будет всегда здоровым и полнозвучным. К сожалению, современная жизнь, особенно в городах, не дает возможности иметь от природы крепкий иммунитет. Выход – закаливание организма. Водные, воздушные и солнечные ванны, гимнастика, занятие спортом, ежедневные прогулки – все это повышает иммунитет, а значит, улучшает состояние голоса. Не забывайте, однако, о том, что закаливание требует системы. Выбирайте любой вид закаливания, только будьте осторожны с перепадами температур. Столь популярное «моржевание» имеет один неприятный побочный эффект: сосудистая система, не рассчитанная на периодически повторяющееся резкое охлаждение, может не выдержать. В результате – инфаркт или инсульт.  
   Отнеситесь к всем нашим рекоме ндациям как можно более серьезно. Помните: голос – уникальный инструмент, дарованный природой. Инструмент очень тонкий и штучный. Голосовой аппарат существует в единственном экземпляре. Каждая деталь этого аппарата – незаменима. Если какая-то одна часть придет в негодность, голос просто не прозвучит.  
  
   «Трудно только неорганичное, все, что органично, – легко». К сожалению, в справедливости этих слов, сказанных К. С. Станиславским много десятилетий назад, можно убедиться лишь пройдя длинный и трудный путь раскрытия того творческого потенциала, который заложен в каждом человеке. Жизнь постоянно держит нас в напряжении, оттого нам и непонятно, как это – органично существовать не только на сцене, но и в жизни. Тренинг по системе Станиславского поможет не только актерам. Всякий, кто стремится прийти к внутренней гармонии, познакомиться с самим собой, почерпнет из этой системы ценные знания о творческой природе человека. Той природе, которая и выделяет человека из бес конечного многообразия живых существ.

### Литература

   1. Берри Cисели. Голос и актер. Московский фонд сохранения культуры. М., 1996.  
   2.Гиппиус С. В. Тренинг развития креативности. СПб., 2001.  
   3.Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. СПб.: Издательство «Речь», 2005.  
   4. Демидов Н. В. Искусство жить на сцене. М., 1965.  
   5. Зарецкая Е. Н. Риторика. Теория и практика речевой коммуникации. М., «Дело», 2002.  
   6. Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера. М., 1969.  
   7. Кнебель М. О. Слово в творчестве актера. М., Искусство, 1954.  
   8. Кристи Г. В. Воспитание актера школы Станиславского. М., 1968.  
   9. Куракина. К. Основы техники речи в трудах К. С. Станиславского. Всероссийское театральное общество. М., 1959.  
   10 . Линклэйтер. Кристин освобождение голоса. М., 1994.  
   11. Сопер? Поль. Основы искусства речи. М. 1992.  
   12. Станиславский К. С. Из записных книжек: В 2 т. М.: ВТО, 1986. Т. 2.  
   13. Станиславский К. С. Моя жизнь в искусстве. Academia, 1933.  
   14. Станиславский К. С. Работа актера над собой. Художественная литература. М., 1938.  
   15. Федонюк В. В. Детский голос. Задачи и метод работы с ним. СПб., Союз художников, 2002.  
   16. Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004.  
   17. Чехов М. Путь актера. АСТ, Москва, 2009.  
   18. Пыляев М. Ч. Старый Петербург. Эссмо, 2010. Тургенев И. С. Стихотворения в прозе. Детская литература. 2011.  
   19. Мельников-Печерский П. И. В лесах. М. 2011.  
   20. Крылов И. А. Басни. АСТ/Астрель 2010.  
    ;21. Толстой А. К. Князь Серебряный. Издательский Дом Мещерякова, 2007.  
   22. Достоевский Ф. М. Бедные люди; Белые ночи; Неточка Незванова ДРОФА/ВЕЧЕ, 2004.  
   23. Горький М. А. На дне. ОЛМА МЕДИА ГРУПП 2011.  
   24. Пушкин А. С. Кавказский пленник; Цыганы; Полтава; Медный всадник. АСТ 2004.  
   25. Шекспир У. Гамлет, принц Датский. АСТ, 2011.  
   26. Одоевский В. Ф. Русские ночи: Роман. Повести. Рассказы. Сказки.  
   27. Салтыков-Щедрин М. Е. Пошехонская старина. АСТ, 2010. Эксмо, 2007.  
   28. Успенский Г. И. Нравы Растеряевой улицы; Будка; «Выпрямила» (с комментариям и, темами и планами сочинений). АСТ/ОЛИМП, 2001.  
   29. Шолом-Алейхем (Рабинович Ш. Н. ) Тевье-молочник; Мальчик Мотл: Повести. ТЕКСТ, 2005.

### ОРАТОРСКОЕ ИСКУССТВО    Тренинг по системе Станиславского

### Введение. «…Насколько проще была бы жизнь, если каждый человек хотя бы в малой степени был оратором!..»

   Никто, прося жену приготовить обед или объясняя ребенку урок, не считает себя оратором. А разговор с другом никто не назовет выступлением. В семье или в дружеском общении нам и не нужно быть ораторами. Но лишь потому, что близкие люди, во-первых, привыкли к нашему стилю речи, а во-вторых, во многом понимают нас не на уровне слов.  
   Трудности начинаются, когда дело касается общения с людьми среднего и дальнего круга. Это коллеги по работе, начальники (или подчиненные), клиенты; чиновники, сотрудники различных учреждений, куда каждый из нас обращается время от времени; да просто незнакомые люди, с которыми нас сводит жизнь. Как трудно бывает выстроить мостик взаимопонимания! Какая порой глухая, непробиваемая стена стоит между говорящим и слушающим! И тут начинаешь понимать, насколько проще была бы жизнь, если каждый человек хо тя бы в малой степени был оратором. Ведь ораторское искусство – это не просто наука красиво говорить. Это умение так выстроить свою речь, чтобы доступно, образно и по возможности кратко донести свои мысли до слушателя. Согласитесь, такое умение необходимо не только лекторам и актерам. Корень всех психологических и многих жизненных проблем лежит в плохой коммуникативности. Проще говоря, в недостатке взаимопонимания между людьми. Взаимопонимание наступает тогда, когда собеседники друг друга не просто выслушали, но еще и услышали. Люди часто жалуются на то, что их никто не слышит. «Мы говорим с тобой на разных языках», «ты что, по-русски не понимаешь?» – подобные упреки не редкость даже между близкими людьми. Но может быть, в таком «разноязычии» вина не слушающего, а говорящего? Ведь если вы хотите быть услышанным, НАДО УМЕТЬ ГОВОРИТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВАС СЛЫШАЛИ. Именно этому умению и учит ораторское искусство.  
   Традиционно считается, что быть умелым оратором необходимо то лько людям «речевых» профессий – актерам, политикам, лекторам, преподавателям. Возможно, именно поэтому большинство учебников и пособий, посвященных мастерству оратора, грешат излишней академичностью и теоретизированием. Но умение понятно и доходчиво говорить необходимо и тем, чья профессия не связана с постоянными публичными выступлениями. И человека, желающего обрести это умение, не интересуют витиеватые построения академических пособий. Ему нужна методика, позволяющая с первого же шага улучшить свою коммуникативность. В этом вам поможет наш практикум, основанный на знаменитой системе Станиславского.  
  Как работать над тренингом    
   Чтобы практикум ораторского мастерства был эффективным, следуйте нашим рекомендациям:  
   Начинать занятия тренингом нужно обязательно с упражнений на полное и частичное мышечное расслабление – им посвящен раздел «Подготовка голосового аппарата». Любой зажим (не только голосового аппарат а) сразу же отражается на качестве звука и силе голоса.  
   Все упражнения в книге выстроены по принципу «от простого к сложному». Простейшие упражнения направлены на «разогрев» физикопсихологического аппарата, сложные, многосоставные упражнения – непосредственно на отработку ораторских навыков. Поэтому выполнять упражнения надо именно в той последовательности, в которой они даны в книге.  
   Не форсируйте события. Залог успеха – не в многочасовом говорении, а в последовательных, неспешных, вдумчивых и недолгих регулярных занятиях. Заниматься надо каждый день, лучше всего – в одно и то же время. Длительность каждого занятия – 12–15 минут. Из них 3–5 минут вы посвящаете релаксации, 3–5 – разогреву дыхания, а в оставшееся время занимаетесь речевыми упражнениями. Главное в этом тренинге – регулярность.  
   Старайтесь заниматься упражнениями одной темы в течение одной недели. Это позволит вам глубоко и прочно овладеть практическими навы ками ораторского мастерства.  
   Очень важно, занимаясь тренинговыми упражнениями, находиться «здесь и сейчас». Постарайтесь максимально сосредоточиться на том, что делаете. Мысленно проговаривайте все свои действия. При прочтении стихов и прозаических отрывков старайтесь проговаривать их не только вслух, но и про себя. Не позволяйте себе отвлекаться на посторонние предметы. Нет ничего хуже для оратора, чем бездумное пробалтывание слов. К тому же, внутреннее проговаривание – своего рода аутотренинг, который не только поможет вам не отвлекаться на посторонние вещи, но и включит в работу подсознание. В повседневной речи наблюдайте за тем, как вы говорите. Старайтесь как бы услышать себя со стороны, анализируйте свою речь.  
   Занятие любым тренингом нуждается в контроле. При работе в группе или в паре роль контроллера выполняет руководитель группы или партнер. Если вы занимаетесь самостоятельно, вам придется постоянно следить за тем, как выполняются упражнения, достигнута ли цель. В этом вам поможет диктофон или магнитофон с выносным микрофоном. Желательно записывать все произносимые звуки: это позволит вам не только слышать недостатки вашей речи, но и привыкнуть к звуку собственного голоса.  
   Не просто прослушивайте запись – анализируйте ее. Какие звуки вам понравились, что, наоборот, прозвучало неприятно и отталкивающе – все эти ощущения записывайте в специальную тетрадь. Работайте с этими записями, старайтесь устранять недостатки голоса и речи.  
   Помните – голос – это инструмент, который звучит на полную мощь, только когда организм здоров. Следите за состоянием здоровья, соблюдайте правила голосовой гигиены.  
  Правила голосовой г игиены    
   1. Полость рта должна быть здоровой. Больные десны и зубы вызывают воспаление слизистой оболочки гортани, и часто являются причиной хронических заболеваний миндалин.  
   2. Гормональные нарушения оказывают пагубное влияние на голосовой аппарат. Надо следить за состоянием щитовидной железы, надпочечников, половыми железами, поджелудочной железы. Несварение желудка, проблемы с кишечником – все это мешает нормально дышать, а значит, ухудшает качество звука.  
   3. Любые нервные срывы и психические травмы исключены. Умение находиться в психологически стабильном состоянии в любой жизненной ситуации – главное условие сохранения голоса. Вспыльчивые, неуживчивые люди редко сохраняют голос до преклонных лет.  
   4. Переутомление также отрицательно сказывается на голосе. Занимаясь голосовым тренингом, нельзя злоупотреблять этими занятиями. Недопустимо начинать тренинг в состоянии усталости. Если вы занимаетесь тренингом по вечерам, после работы, вам следует увеличить время упражнений на релаксацию. Это позволит вам отдохнуть и восстановить силы.  
   5. Заниматься в больном состоянии недопустимо. Всякого рода речевые и вокальные упражнения запрещены. Тем не менее, практика расслабления возможна и при болезни.  
   6. Постоянно поддерживайте голосовой тонус. Это достигается периодическими занятиями тренингом. Даже отлично поставленный голос нуждается в ежедневном тренинге.  
   7. Соблюдайте режим. Ложиться спать и вставать нужно в определенные часы; при этом просто необходимо хорошо высыпаться. Для каждого человека норма сна индивидуальна, в среднем это 7–8 часов в сутки. Если вы привыкли спать меньше, старайтесь «добирать» до нормы днем. Пятнадцатиминутный сон посреди дня или просто отдых с закрытыми глазами поможет вам восстановить силы и сохранить бодрость до вечера.  
   8. Питайтесь правильно. Голосовому апп арату очень вредит слишком горячая или слишком холодная пища, острые приправы, вызывающие жжение в горле, орехи, семечки которые царапают слизистую оболочку.  
   9. Всегда следите за погодой, и соблюдайте элементарные правила поведения при холодной погоде. В первую очередь, надо быть всегда одетым по погоде. Вокалисту нельзя ни переохлаждаться, ни перегреваться. Берегите не только горло, но и грудь, ноги, голову. Если на улице меньше 13 °С, обязательно надевайте головной убор. На улице дышите только носом, старайтесь не разговаривать. Ни на кого не кричите – ни на улице, ни в помещении.  
   10. Женщинам в дни физиологического недомогания заниматься голосовым тренингом нельзя. Вообще в такие дни лучше больше молчать: из-за гормонального стресса капилляры гортани становятся хрупкими, и если переутомить голосовой аппарат, можно получить кровоизлияние в связку. К тому же, гормональный скачок и нестабильное психическое состояние делают голос глухим, не зв учащим.  
   11. Стойкий иммунитет – почти стопроцентная гарантия того, что ваш голос будет всегда здоровым и полнозвучным. Водные, воздушные и солнечные ванны, гимнастика, занятие спортом, ежедневные прогулки – все это повышает иммунитет, а значит, улучшает состояние голоса.

### Подготовка голосового аппарата

  Тренинг общей и голосовой релаксации    
   Выступление перед любой аудиторией – значительный эмоциональный стресс. Конечно, есть большое различие между произнесением тоста в дружеской компании, выступлением свидетеля в суде или чтением лекции. Но и в том, и в другом случае человек испытывает психологическую нагрузку, которая отражается и на его физическом состоянии. Поднимается давление, сбивается дыхание, учащается пульс. В таком состоянии может сесть или сорваться голос, нередко проступает кашель, человек начинает заикаться, мямлить, вставлять слова-паразиты («как бы», «ну», «э то самое» и т. д.). Чтобы избежать неприятных последствий стресса, связанного с публичным выступлением, нужно научиться сбрасывать мышечное напряжение. В этом вам поможет тренинг на общую и голосовую релаксацию. Цикл тренинговых упражнений общей релаксации направлен на то, чтобы находить зажимы в теле и освобождаться от них. Цикл упражнений голосовой релаксации направлен на расслабление голосового аппарата. Каждый из циклов заканчивается упражнением мгновенной релаксации и мобилизации. Эту короткую практику весьма полезно делать непосредственно перед выступлением или произнесением речи. Она может помочь также и в тех случаях, когда вы чувствуете, что нахлынувшие эмоции могут помешать конструктивному разговору. Просто извинитесь перед собеседником, найдите повод удалиться на пару минут, и в это время выполните практику расслабления и мобилизации. Вы вернетесь к разговору спокойным и сосредоточенным.  
  Общая релаксация    
   «Достать плечо м до мочки уха»  
   Исходное положение: стоя, руки опущены. Поднимите правое плечо, дотроньтесь плечом до мочки уха. Голову наклонять нельзя. Зафиксируйте положение. Опустите плечо, просто бросьте его вниз. То же самое повторите с левым плечом. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не появится ощущение тяжести в плечах.  
  
   «Сжатые кулаки»  
   Исходное положение: стоя. Поднимите руки перед собой. Сожмите обе ладони в кулаки – как можно сильнее. Напрягите руки, вытянув их вперед как можно дальше. Резко сбросьте напряжение, разжав кулаки и уронив руки. В пальцах должны появиться теплота и покалывание.  
  
   «Роняем ноги»  
   Исходное положение: сидя. Спина прямая. Поднимите ноги перед собой, так, чтобы они были параллельны полу. Держите до тех пор, пока хватает сил. Затем сбросьте напряжение, уронив ноги на пол. Это упражнение позволяет снять мышечное напряжение в бедрах.  
  
    «Зарываемся в землю»  
   Исходное положение: сидя. Спина прямая, стопы ровно стоят на полу (ноги должны быть босыми). Представьте себе, что у вас под ногами – не пол, а мягкая и рыхлая земля. Ваша задача – зарыться в эту землю ступнями. «Зарывайтесь» как можно глубже. Работают только ноги, живот, спина, плечи, руки – все расслаблено. Как только устанете – прекратите упражнение, расслабьте ноги.  
  
   «Пятки и носки»  
   Исходное положение: сидя. Стопы ровно стоят на полу (это упражнение надо выполнять босиком или же в чешках). Поднимите вверх пятки – только пятки, передняя часть стопы остается на полу. Почувствуйте, как напряглись икры. Держите это напряжение как можно дольше, затем сбросьте его, поставив пятки на пол. Теперь поднимите носки; пятки остаются на полу. Напряглась вся ступня и передняя мышца ног. Подержите напряжение некоторое время, затем сбросьте его.  
  
   «Считаем вдохи-выдохи в прогибе»< br>    Исходное положение: стоя. Стопы чуть вывернуты носками внутрь, расстояние между ними – 45–50 см. Согните колени, поставьте кулаки на поясницу и как можно сильнее прогнитесь назад. В этом состоянии постарайтесь максимально расслабиться. Посчитайте вдохи и выдохи (дыхание брюшное). Стойте так, пока не появится дрожь в ногах. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.  
  
   «Касаемся пола»  
   Исходное положение: стоя. Стопы повернуты внутрь, расстояние между ногами – 25–30 см. Наклонитесь вперед и коснитесь руками пола, но только коснитесь – опираться на руки нельзя. Встаньте на цыпочки. Удерживайте это положение до тех пор, пока ноги не начнут дрожать. Медленно поднимитесь, вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.  
  
   «Стоим на макушке»  
   Исходное положение: лежа на спине. Согните ноги в коленях и чуть расставьте их. Обхватите руками лодыжки и подтяните себя к ним. Прогните спин у. Вы должны касаться пола только макушкой головы, плечами и стопами. Сохраняйте это положение до тех пор, пока не почувствуете дрожь в тазобедренной области. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.  
  
   «Полумостик»  
   Из положения стоя наклонитесь назад, прогнувшись, и обопритесь руками на стоящий позади стол. Колени разведите. Удерживайте позу в течение 2–3 минут. Это упражнение снимает мышечные зажимы в паховой области.  
  
   «Падаем в обморок»  
   Для этого упражнения вам понадобится спортивный мат. Можно использовать несколько одеял, положенных друг на друга. Встаньте перед матом, закройте глаза. Представьте себе, что у вас одномоментно исчезли все кости. Тело обмякло и свалилось на пол, словно в обмороке. После падения перевернитесь на спину и полежите так несколько минут.  
  
   «Разворот строительного крана»  
   Исходное положение: стоя. Ноги на ширине плеч. Согните правую ногу в колене и поднимите ее перед собой под углом 90 °. Теперь разверните ногу вправо, так, чтобы она была в одной плоскости с туловищем. Зафиксируйте это положение. Почувствуйте напряжение в мышцах бедер, ягодиц, в пояснице и левой ноге. Сосчитайте до 10 и сбросьте напряжение. Нога идет в исходное положение. То же самое повторите с левой ногой. Всего – по 10–12 раз на каждую ногу.  
  
   «Прогиб назад»  
   Исходное положение: стоя, носки должны быть повернуты внутрь и касаться друг друга под прямым углом. Чуть присогните колени. Руки положите на пояс, и начинайте медленный прогиб туловища назад. Дыхание ровное, через нос. Дышать нужно животом. Прогнитесь настолько сильно, насколько сможете. Зафиксируйте позу и оставайтесь в ней не меньше одной минуты. За это время вам нужно отметить все места напряжения. Вернитесь в исходное положение. Отдохните 10 секунд и повторите упражнение, но на этот раз у вас будет задача – максимально расслабить места наибольшего напряжения.  
  
   «Волна напряжения и расслабления»  
   Исходное положение: сидя или лежа. Глубоко вдохните, затем, задерживая дыхание, слегка напрягите мышцы всего тела: ног, живота, рук, плеч, шеи, лицевые мускулы. Через 5–6 секунд, делая выдох, постепенно расслабьте все мышцы. Повторить 8–10 раз, стремясь с каждым разом увеличить степень расслабления.  
  
   «Сжимаем колени лежа»  
   Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты. Сделайте глубокий вдох и с силой прижмите одно колено к другому. Задержитесь в таком положении 5–6 секунд и затем, медленно выдыхая, свободно уроните колени в стороны. Повторить 8–10 раз.  
  
   «Потянуться и попрыгать»  
   Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Глубоко вдохните, вытянув руки за головой и сильно потянувшись, напрягите все мышцы тела и ног. Задержитесь в этом положении 5–6 секунд, затем сдела йте медленный выдох, расслабляя все мышцы. Руки при этом уроните вниз, подбородок—на грудь, колени несколько согните, плечи опустите. Чтобы мышцы ног тоже расслабились, слегка подпрыгивайте на месте. Повторить 8–10 раз.  
  
   «Уронить туловище»  
   Исходное положение: стоя, ноги шире плеч, руки на чуть согнутых коленях, голову держать прямо (поза рыбака). Глубоко вдохнув, напрягите все мышцы и задержитесь в этом положении на несколько секунд. Затем, выдыхая, уроните верхнюю часть тела и голову как можно ниже. Задержитесь в этом расслабленном положении на несколько секунд. После этого сделайте еще один глубокий вдох, немного приподнимите верхнюю часть тела и, снова расслабляясь, постарайтесь опустить ее еще ниже, пока тыльная часть кистей не будет свободно лежать на полу. Повторить 8–10 раз.  
  
   «Живот: вдох – напряжение, выдох – расслабление»  
   Исходное положение: сидя на стуле, корпус прямой, пальцы обеих рук на верхней части живота. На глубоком вдохе напрягите мышцы живота и задержитесь в этом положении несколько секунд. Выдыхая, максимально расслабьте мышцы живота, слегка массируя их пальцами. Повторить 8–10 раз.  
  
   «Все мышцы: вдох – напряжение, выдох – расслабление»  
   Исходное положение: стоя, сидя или лежа. Сделайте медленный вдох, слегка напрягая все мышцы. Выдыхая, стремитесь полностью их расслабить. Выполнять в течение 2–3 минут.  
  
   «5 пропеллеров»  
   Исходное положение: сидя в удобной позе. По очереди напряженно вращайте по 30–40 секунд ступнями ног, головой, кистями рук. Амплитуда движения при этом должна быть максимальной.  
  
   «Руки как плети»  
   Исходное положение: опираясь на локоть правой руки, максимально расслабьте кисть, покачивая ею. Добейтесь того, чтобы она висела как плеть. То же левой кистью. Теперь постарайтесь в этом же положении расслабит ь пальцы.  
  
   «Предплечья. Сгибаем и роняем»  
   Исходное положение: лежа, руки вдоль туловища. Согните предплечья до прямого угла, затем уроните их так, чтобы они падали лишь под действием собственной тяжести. Уловите контраст между напряжением при сгибании и расслаблением при опускании. Повторите в комбинации с расслаблением кистей и пальцев.  
  
   «Пустые рукава»  
   Исходное положение: стоя, поднимайте прямые руки вверх и свободно опускайте, пока не почувствуете, что руки болтаются, точно пустые рукава одежды.  
  
   «Сушка белья»  
   Встаньте прямо, ноги вместе. Наклонитесь как можно ниже вперед, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола. Оставайтесь в таком положении одну минуту. Отметьте все места напряжения и постарайтесь максимально расслабить их.  
  
   «Разводим мост»  
   Исходное положение: лежа на животе с за крепленными стопами. Прогнитесь, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью (грудиной) и полом должно составлять 10–20 см. Оставайтесь в таком положении одну минуту. Отметьте все места напряжения и постарайтесь максимально расслабить их.  
  
   «Наклоны в стороны по стене»  
   Встаньте спиной к стене, ноги на расстоянии 30 см друг от друга. Наклонитесь как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки. Как и в предыдущих упражнениях, оставайтесь в таком положении одну минуту. Отметьте все места напряжения и постарайтесь максимально расслабить их.  
  
   «Кто стоит сзади?»  
   Сядьте на стул лицом к его спинке и упритесь руками в колени разведенных ног. Не меняя положения таза и ног, поворачивайте голову и туловище назад. Вы должны увидеть поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии двух метров сзади. Если вы занимаетесь в одиночку, наметьте себе какой-нибудь ориентир выше человеческого роста.  
  
   «Где зажим?»  
   После всех выполненных упражнений лягте на спину на гладкой жесткой поверхности (например, на полу) и подмечать те группы мышц, которые без нужды напрягаются. При этом для более ясного осознания своих внутренних ощущений можно определять словами места зажима и говорить себе: «Зажим в плече, в шее, в лопатке, в пояснице». Замеченные напряжения надо тотчас же ослаблять, одно за другим, ища при этом все новые и новые.  
  
   Техника общей релаксации и мобилизации.   
   «Боксер, отдыхающий между раундами»  
   Представьте, что вы – боксер, отдыхающий между раундами. Вам надо очень быстро сбросить напряжение, чтобы мускулы успели отдохнуть. Сядьте, откиньтесь на спинку стула. Если возможности присесть нет – обопритесь о стену. Закройте глаза. Медленно наберите воздух в легкие и с шумом выд охните, представляя, как из вас уходит все напряжение. В таком положении оставайтесь одну-две минуты. Затем представьте, что вы – спортсмен, готовящийся к старту. Попробуйте сымитировать его состояние. Представьте, как вы сосредоточены на цели, ваше тело собрано, подтянуто, в мускулах ощущается легкое напряжение, готовое в любой момент перерасти в стремительное движение. При этом вы остаетесь спокойным и здравомыслящим. Вы не будете выкладываться сразу, вам надо рассчитать силы на целый марафон. Сосчитайте до трех, и, глубоко вздохнув, приступайте к своим повседневным делам.  
  Освобождение голосового аппарата    
   Исходное положение для всех упражнений – стоя, ноги на ширине плеч; или сидя на жестком стуле, спина прямая, не опирается на спинку стула. Все движения выполняются спокойно, медленно, при максимально расслабленных мышцах шеи и плечевого пояса.  
  
   «Голова вперед-назад»  
   Медленно накло няйте голову вперед, пока подбородок не упрется в грудь. Зафиксируйте положение, расслабьтесь. Затем так же медленно ведите голову назад, до упора. Зафиксируйте, расслабьтесь. Повторить 3 раза.  
  
   «Голова вправо-влево»  
   Медленно поворачивайте голову вправо-влево, максимально, насколько сможете. Зафиксируйте, расслабьтесь. Упражнение выполнять не более трех раз в каждую сторону.  
  
   «Вращение головой»  
   Вращайте головой по траектории вниз (до упора подбородка), вправо (щека лежит на плече), назад, влево (щека лежит на плече), вниз. После полного оборота – зафиксируйте положение, расслабьтесь. Повторите 3 раза.  
  
   «НЛО!»  
   Представьте себе, что вы посмотрели в окно и увидели летающую тарелку. Изобразите крайнее удивление – широко откройте глаза, поднимите брови вверх, откройте рот так, чтобы «челюсть упала». Зафиксируйте это положение на 3 секунды, затем рассла бьте мышцы, закройте глаза и рот, опустите брови. Повторить 3 раза.  
  
   «Улыбка Чешира»  
   Вообразите себя котом, которого чешут за ушком. Зажмурьтесь от удовольствия, растяните рот в «кошачьей» улыбке. Постарайтесь сочетать ощущение напряжения в мышцах и одновременной расслабленности. Оставайтесь в таком положении 3–4 секунды.  
  
   «Лекарство горькое!»  
   Плотно сомкните губы и челюсти, словно вас пытаются заставить выпить горькое лекарство. Зафиксируйте напряжение на 3 секунды, затем расслабьте мышцы. Повторить 3 раза.  
  
   «Точечный массаж языком»  
   Губы сомкнуты (но не сжаты). Постарайтесь максимально расслабить мышцы нижней челюсти. Вдавите кончик языка в нижнее нёбо, зафиксируйте на 3 секунды. Затем надавливайте кончиком языка на верхнее нёбо в течение 3 секунд. Расслабьте язык. Повторите 3 раза.  
  
   «Достать банан»  
    Поднимите одну руку перед собой, другая свободно висит вдоль тела. Вытягивайте поднятую руку так, словно пытаетесь что-то достать, максимально напрягая мышцы. Одновременно с этим вытягивайте губы трубочкой вперед, будто вы стараетесь лицом помочь руке. Зафиксируйте на 3 секунды, опустите руку, расслабьте лицо. То же самое повторите с другой рукой. Для каждой руки выполняйте упражнение 3 раза.  
  
   Техника голосовой релаксации и мобилизации. «Встряхните плеть»  
   Наклонитесь вперед максимально низко, расслабьте все тело, в особенности плечи, шею и голову. Руки должны висеть «плетьми», голова тоже висит, все мышцы лица расслаблены, рот полуоткрыт. Помотайте головой вправо-влево, произнося звук «брввввввв». В таком положении находитесь 3 секунды. Затем медленно выпрямитесь. Вдохните через нос большую порцию воздуха, а затем с энергией выпустите его через рот со звуком «ХХА!». Повторите еще два раза.  
  Недостатки речи   ;  
   Большинство людей, никогда прежде не обучавшихся ораторскому мастерству, страдают недостатками речи. Но сам человек их, в силу привычки, не замечает: в особенности, если ему приходится общаться лишь с теми, кто его давно и хорошо знает. Близкие и друзья его всегда поймут, даже если у него ужасная дикция, заикание или невообразимый акцент. Но когда приходится что-то говорить человеку постороннему, или, того хуже – выступать перед аудиторией, любой, даже самый незначительный недостаток речи вдруг вырастает до невероятных размеров. Слушатель слышит только их, а смысл сказанного от него ускользает. Почему же при личном общении недостатки речи не заметны ни нам, ни окружающим, а при публичном выступлении мы слышим только их? Одна из причин заключается в том, что, выступая публично, актер (докладчик, оратор, адвокат, учитель… и т. д.) вынужден произносить чужие слова. Но сложности возникают и тогда, когда мы говорим от себя. Ведь очень редко встречаются такие слушатели , которые готовы слушать и впитывать любое сказанное вами слово. Вернее сказать – такие слушатели почти никогда не встречаются. У каждого из тех, к кому мы обращаемся публично, – свои мысли, заботы, эмоции. Люди не настроены на одну волну с говорящим, и потому его главная задача – заинтересовать, захватить внимание аудитории. А это непросто сделать даже в том случае, когда человека действительно трогает и волнует то, о чем он говорит. Чтобы заставить аудиторию слушать, лектор, преподаватель или политик должен заранее готовиться к каждому выступлению: продумывать текст, отрабатывать интонацию, добиваться полной веры в то, что он будет говорить. Но в жизни редко у кого бывает возможность заранее подготовить «выступление». Единственный выход – постоянно, упорно, систематически работать над своей речью, и в первую очередь – над устранением ее недостатков.  
  
   «Огромное большинство людей плохо, вульгарно пользуются речью в самой жизни, но не замечают этого, так как при выкли к себе и к своим недостаткам, – говорил своим студийцам К. С. Станиславский. – Не думаю, чтобы вы составляли исключение из этого правила. Поэтому, прежде чем приступить к очередной работе, вам необходимо осознать недостатки своей речи, чтоб однажды и навсегда отказаться от распространенной среди актеров привычки постоянно сноситься на себя и ставить в пример свою обычную, неправильную речь для оправдания еще худшей сценической манеры говорить». [1]  
  
  Выявление недостатков речи    
   Перед тем как вы приступите к упражнениям на устранение речевых недостатков, вам нужно узнать, чем страдает ваша собственная речь. Лучший способ выявить свои речевые пороки – взять отрывок текста и, включив диктофон, прочитать его вслух. Для неподготовленного человека слушать собственный голос в записи – довольно трудное испытание. Ведь мы привыкли слышать себя «изнутри»; и всегда бывает странно, что звук собственного голоса – такой наполненный, зво нкий, объемный – вдруг оказывается глухим, плоским и невыразительным. Нам кажется, что запись искажает голос. Это и так, и не так. Дело в том, что большая часть звуковых колебаний (которые мы изнутри слышим в полном объеме), проходя через ротовую полость, просто-напросто теряется, и окружающие слышат наш голос в сильно «урезанном» виде. Но именно с этим «урезанным» голосом и предстоит работать, и «дотягивать» его до того богатого и полного звучания, которое нам слышится изнутри.  
  
   «Любимые стихи»  
   Включите диктофон и прочитайте любые стихи, которые вы знаете наизусть. Не старайтесь читать «с выражением» – произносите их так, как вы обычно привыкли говорить. Повторяйте стихи, пока не устанете, и при этом старайтесь представить, как звучит ваш голос со стороны. Прослушайте запись. Так ли вы представляли себе ваш голос? Запишите наблюдения в дневник.  
  
   «Шпионская техника»  
   Собираясь куда-нибудь в ком панию, возьмите с собой диктофон и включайте его каждый раз, когда вам придется принимать участие в оживленной беседе. После возвращения прослушайте запись. Оцените, насколько похожа запись на ваше внутреннее «знание» о собственном голосе. А похожи ли записанные голоса ваших знакомых в на те, что вы слышали? Запишите наблюдения в дневник.  
  
   «Вслушайтесь во внутреннюю речь»  
   Это упражнение вы должны будете выполнять на протяжении всего тренинга. Смысл его заключается в том, чтобы максимально приблизить ваше внутреннее представление о собственном голосе к реальному, внешнему звучанию.  
   Несколько раз мысленно прочитайте стихотворение А. С. Пушкина «Слеза».  
  
     Вчера за чашей пуншевою  
     С гусаром я сидел  
     И молча с мрачною душою  
     На дальний путь глядел.  
  
  
     «Скажи, что смотришь на дорогу? —  
     Гусар мой вопросил. —  
     Еще по ней ты, слава богу,  
     Друзей не проводил».  
  
  
     К груди поникнув головою,  
     Я скоро прошептал:  
    «Гусар! уж нет ее со мною!..»  
     Вздохнул – и замолчал.  
  
  
     Слеза повисла на реснице  
     И канула в бокал.  
     «Дитя! ты плачешь о девице,  
     Стыдись!» – он закричал.  
  
  
     «Оставь, гусар… ох! сердцу больно.  
     Ты, знать, не горевал.  
     Увы! одной слезы довольно,  
     Чтоб отравить бокал!..» [19]  
  
   Читая про себя, пытайтесь представить, как должно звучать это стихотворение. Вслушивайтесь в свою внутреннюю речь. Затем включите диктофон и прочитайте вслух – так, как вы это себе представляли. Прослушайте запись. Наблюдения запишите.  
   Это упражнение повторяйте раз в неделю, после того как выполните все тренинговые упражнения одной темы. Следите за тем, как будут изменяться качества вашего голоса: тембр, сила, интонации, дикция и т. д.  
  Корректировка недостатков речи    
   Прослушивание записей собственного голоса даст вам представление не только о качестве звука, но и о дикции, интонации, диапазоне и силе голоса. И, конечно, вы услышите многие недостатки своей речи. Многие – но не все. Самые явные из них: картавость, шепелявость, заикание, носовой призвук, плохая дикция, невнятное произнесение слов. Но есть и скрытые недостатки, которые человек не слышит – просто в силу привычки. Например, специфическое диалектное произношение, бытующее в данной местности (северное «оканье» или среднерусское «аканье», южное фрикативное «г» и пр.). Практически все недостатки исправляются с помощью ораторского тренинга и контроля над собственной речью.  
   Недостатки в произношении могут быть органического и неорганического происхождения. Сложнее всего работать с органическими нед остатками, то есть теми, которые образуются от особого расположения органов гортани. Эти недостатки полностью устраняются лишь при помощи медицинского вмешательства, но благодаря речевому тренингу их коррекция все-таки возможна. Неорганические недостатки речи чаще всего связаны с неправильным навыком говорения, который, как правило, приобретается еще в детстве. Это зависит как от окружения, в котором растет ребенок, так и от личных качеств и наклонностей. Если ребенок стеснителен и малоразговорчив – из него, скорее всего, вырастет такой же малоразговорчивый взрослый, из которого, что называется, слова и клещами не вытащишь. Бывает и наоборот: чересчур говорливые дети настолько привыкают «тараторить», что потом их очень трудно отучить от этой дурной привычки. Мысль у таких «тараторящих» людей никогда не придерживается одного логического русла, но все время перескакивает с одного на другое, увязает в подробностях, не относящихся к делу воспоминаниях и т. д. Таких людей слушать невероятно трудно, и окружающие стараются избегать общения с ними. Нередко дети копируют «интересную», по их мнению, речь, и быстро усваивают услышанные недостатки. Особенно это касается слов-паразитов, среди которых, к сожалению, встречаются и не слишком парламентские выражения. Избавление от привычки вставлять слова-паразиты – очень трудное и требующее немалого времени дело. Надо учитывать, что к своим речевым недостаткам вы привыкали в течение множества лет, и избавиться можно только с помощью систематической и упорной работы.  
  
   НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ РЕЧЕВЫЕ НЕДОСТАТКИ  
   Невнятная речь, слушающий не может разобрать слова говорящего, часто слышатся совсем другие слова, в связи с чем возникает путаница. Причины: зажатость нижней челюсти, плохая артикуляция.  
  
   Слабый, «задохнувшийся» голос. Фразы короткие, «вымученные». Впечатление, что человек очень устал или не знает, что сказать. Причины: вялое, неправильное дыхание, с лишком медленный вдох и слишком быстрый выдох, отстутствие вокальной опоры.  
  
   Монотонная, «усыпляющая» речь. Этим недостатком часто грешат лекторы и преподаватели. Причины: плохо развитый речевой слух, когда говорящий не слышит различия в высотных изменениях голоса, а также неумение пользоваться резонаторами.  
  
   Неравномерный, срывающийся, «лающий» или «клокочущий» голос. Если только это не связано с физической причиной (болезнью, травмой связок), такой недостаток случается от неумения сознательно «переключать» регистры.  
  
   Кричащий, напряженный, но не летящий звук, из-за чего выступающего слышат только те, кто находится с ним рядом. Причина – нетренированное дыхание и неумелое использование резонаторов.  
  
   Носовой или горловой призвук. Причина: звук не оперт на дыхание, плохая дикция, вялость гортани. [9]  
  
   Как правило, там, где есть один недостаток, присутствуют и друг ие, потому что причины всех речевых пороков – одни и те же. Это не поставленное речевое дыхание, недостаточная артикуляция, неразвитый речевой аппарат.  
  Вокальное и речевое дыхание    
   Неправильное дыхание – чуть ли не основная причина всех речевых недостатков. Именно поэтому любой речевой тренинг начинается с тренировки дыхания. Без правильно поставленного речевого дыхания голос никогда не зазвучит в полную силу. Но надо различать понятия вокального и речевого дыхания. Технически эти два дыхания ничем не отличаются. И вокальное, и речевое дыхания – диафрагменные, то есть дыхание нижней частью грудной клетки, где расположены желудок и диафрагма. Когда вы дышите таким дыханием, все ваше тело становится частью вашего голоса. Говоря о диафрагменном дыхании, нельзя не сказать о вокальной опоре. Так называется устойчивый, правильно оформленный певческий звук («опертое звучание») и правильная манера голосообразования («пение на опоре»). При опертом звучании голос обладает всеми необходимыми вокальными качествами: звонкостью, округлостью, устойчивым вибрато и свободой выполнения различных видов вокальной техники. Субъективное ощущение опоры у разных певцов может быть различно. Одни чувствуют ее как определенную степень напряжения дыхательных мышц; другие как столб воздуха, упирающийся в небо или зубы; третьи – как ощущение торможения воздуха на уровне гортани (отсюда выражения «опора дыхания», «опора звука», «упор звука», «опора звука на дыхание» и т. п.). Вокальная опора требует хорошо развитых мышц брюшного пресса. [9]  
  Упражнения для развития брюшного пресса    
   «Подъем из положения лежа»  
   Упражнение выполняется из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за шеей, локти разведены в стороны. Медленно поднимайте верхнюю часть корпуса. Также медленно опускайтесь в исходную позицию. Поясница должна быть плотно прижата к полу в течение всего упражн ения. Выполняйте это упражнение для верхних мышц пресса в три подхода по 10 подъемов.  
  
   «Скручивание»  
   Исходное положение такое же. Делайте скручивание так, чтобы левым локтем коснуться правого колена, а после этого, с таким же успехом правым локтем левого колена. Выполняйте упражнение для косых мышц пресса в три подхода по 10 скручиваний на каждую сторону.  
  
   «Высокое напряжение»  
   Это упражнение укрепляет нижние мышцы пресса. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль тела. Напрягите мышцы живота и поднимите ноги, а затем оторвите таз от пола и поднимите как можно выше. Достигнув высшей степени напряжения брюшных мышц, медленно возвратитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода по 12 повторов.  
  
   «Ноги навстречу»  
   Это упражнение развивает как верхние, так и нижние мышцы брюшного пресса. Лягте на пол, ноги согните в коленях под углом 45 °. Ру ки можно положить на плечи или отвести за голову. Поднимайте голову и ноги и медленно двигайте их навстречу друг другу. Также медленно вернитесь в исходное положение. Повторяйте это упражнение трижды по 15 раз.  
  
   «Прямой угол»  
   Лягте на спину. Руки должны находиться вдоль туловища. Ноги выпрямлены. Поднимайте прямые ноги, так чтобы они с туловищем составляли 90 °. Это упражнение укрепляет мышцы нижнего пресса. Десять раз поднимите правую ногу, после этого держите ее в поднятом положении в течение десяти счетов. То же самое повторить для левой ноги. Аналогичное упражнение выполнять, лежа на боку. Такое упражнение позволяет уменьшить объем талии. Повторите все упражнение еще один раз.  
  
   «На четвереньках»  
   При выполнении данного упражнения в основном нагружаются поперечные мышцы живота. Встаньте на четвереньки, спину держите прямо. Полностью выдохните, расслабьте мышцы пресса, после чего максим ально втяните живот. Дышите носом, не задерживайте дыхание и продолжайте втягивать живот. Замрите в положении со втянутым животом на 15–20 секунд, расслабьтесь. Для начала сделайте 12 повторов. Со временем увеличивайте количество повторов до 25.  
  
   «Лежачий велосипедист»  
   Исходное положение – лежа, руки за головой. Согните ноги в коленях под углом 45 °. Имитируйте езду на велосипеде, поочередно приближая к коленям то правый, то левый локти. Голову от пола не отрывайте. Чем ближе к полу ноги, тем интенсивнее упражнение, тем больше работают мышцы пресса.  
  
   «Коленками по лбу»  
   Лягте на спину, вытяните руки за головой. Поднимайте одновременно корпус и ноги, пытаясь лбом коснуться коленей. Медленно вернитесь в исходное положение. Важно, чтобы в течение всего упражнения ноги были прямые и сведены вместе. Это упражнение развивает и верхние, и нижние мышцы пресса. Выполняйте его в три подхода по 10 р аз. Со временем можно перейти к более сложной версии этого упражнения, когда корпус и ноги опускаются не до конца, а замирают примерно за 15 см от пола, после чего делается следующая скрутка.  
   Чтобы сказать или спеть фразу «на дыхании», нужен довольно большой объем воздуха, который может обеспечить только брюшное дыхание. Но оратор – не певец и не актер. У него нет потребности в длинном выдохе, потому что речевые фразы по сравнению с вокальными или декламаторскими довольно коротки. Все, что нужно оратору – хорошо опертый звук и плавность речи, что вполне обеспечивается коротким речевым дыханием.  
   Самое сложное в речевом дыхании – научиться контролировать вдох и выдох так, чтобы этот контроль осуществлялся подсознательно. Этот навык можно отработать при помощи следующей группы упражнений.  
  
   «Дыхание со счетом»  
   Сделайте вдох на счет 1, 2, 3, 4, на 5, 6 – задержите дыхание, на счет 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 – выдох.  
  
   «Счет вслух»  
   Повторите задание упражнения 1, но при выдохе считайте вслух: 7, 8 … 15.  
  
   «Счет на выдохе»  
   Сделайте короткий вдох, немного задержите дыхание, при выдохе начните считать: 1, 2, 3, 4 и т. д. Темп счета не ускорять, воздух не добирать.  
  
   «33 Егорки»  
   Произнесите скороговорку-считалку, сделав вдох в месте, отмеченном знаком /, и продолжите на выдохе, насколько хватит воздуха:  
   «Как на горке, на пригорке стоят тридцать три Егорки/: раз – Егорка, два – Егорка, три – Егорка и т. д.».  
  Отработка диафрагменного дыхания    
   «Воздушный массаж»  
   Исходное положение – стоя, ладони лежат на нижних ребрах. Очень быстро, очень резко и очень глубоко вдохните через нос в живот. Следите, чтобы при этом не поднимались плечи. Задержите дыхание на 3 секунды, а затем резко выдохните через рот. Как вдох, так и выдох, должны быть активными, энергичными. Дышите так в течение 10–15 минут. Это упражнение не только активизирует дыхание, но и оздоравливает весь голосовой аппарат. Это своего рода «воздушный массаж». При помощи этого упражнения очень хорошо разогревается гортань и связки. Рекомендуется его выполнять перед началом всякого речевого или вокального тренинга.  
  
   «Хочется зевнуть»  
   Исходное положение – стоя. Руки опущены вдоль тела. Медленно, но энергично сделайте вдох носом в живот. Представьте себе, что вас клонит в сон, и вы вот-вот зевнете. Однако вы не можете себе этого позволить, потому что находитесь в публичном месте (на собрании, на спектакле, и сидите в первом ряду). Ваши губы сомкнуты, но вы все равно зеваете – с закрытым ртом. На выдохе откройте рот и скажите А-АХ на зевке. Выпустите весь воздух, затем снова вдохните. Повторяйте это упражнение в течение 5–10 минут.  
  
   «Растягиваем воздух»  
   Звуки речи образуются при выдохе. Именно его организация наиболее важна для постановки голоса. В легких не должно быть избытка воздуха, который в таком случае стремится вырваться наружу, заставляя чрезмерно напрягаться голосовые связки, и не должно быть дефицита воздуха, так как это может вызвать неблагоприятные последствия в легких. Вам нужно научиться верно использовать выдыхаемый воздух.  
   Это упражнение направлено на то, чтобы максимально использовать дыхание в звукообразовании, иными словами – не допускать утечки воздуха, когда вы говорите. Сип и звук с придыханием означают, что такая утечка есть.  
   Встаньте прямо, руки опустите, спину выпрямите. Сделайте короткий глубокий вдох. Затем медленно выдыхайте на глухом звуке «фффф», стараясь растянуть воздух на как можно более длительное время. При этом следите, чтобы живот не втягивался, а оставался в положении вдоха. Когда вы почув ствуете, что воздух на исходе, сбросьте выдох и снова коротко и глубоко вздохните. Повторите три раза.  
  
   «Порционный выдох»  
   Исходное положение – как в предыдущем упражнении. Возьмите короткий глубокий вдох и на глухом звуке «пф» выпускайте воздух небольшими, но энергичными порциями. Повторите три раза, при этом старайтесь, чтобы от раза к разу количество «порций» увеличивалось.  
  
   «Свист ветра»  
   Сделайте короткий глубокий вдох. Растяните губы в легкую полуулыбку и произносите звук «ссссс» так, чтобы губы почти не чувствовали выходящего воздуха. Когда вы почувствуете, что воздух на исходе, сбросьте выдох и снова коротко и глубоко вздохните, и начинайте упражнение снова. Повторите три раза.  
  
   «Выталкиваем “с”»  
   Вдохните. Затем прерывисто, медленно и энергично выталкивайте звук «с». При этом можете помогать себе животом: один толчок живота – одна порция вы доха. Повторите три раза.  
  
   «Движение ребер»  
   Встаньте прямо, ладони положите на ребра. Очень медленно вдохните через нос, чтобы ребра грудной клетки раздвинулись и вы почувствовали вдох ладонями. Затем выдохните, ощущая, как ребра опускаются. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Сконцентрируйте все свое внимание только на ребрах, чтобы натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3–4 раза.  
  
   «Играем на гармони»  
   Представьте, что ваша грудь и легкие – гармонь. Играйте на ней: при ударном слоге руки, согнутые в локтях, отскакивают от боков:  
   Ух ты, ох ты!  
   Мы надели кофты,  
   Руки радостно в бока,  
   Да с парнями «гопака»!  
   Гоп-ля! Гоп-ля! Гоп-ля-ля!  
   Пляшем, сердце веселя!  
  
   «Звуки мира»  
  В течение 15 секунд:  
   • прожужжите пчелой (ж-ж-ж-ж-ж).  
   • прозвените комаром (з-з-з-з-з).  
   • выпускайте воздух из проколотой шины (с-с-с-с-с).  
   • задувайте свечей на именинном торте (ф-ф-ф-ф-ф).  
  
   «Вдохи-выдохи по счету»  
   Считайте до 10, и на каждый счет берите вдох. Дойдя до 10, отсчитывайте с выдохом в обратном порядке. Старайтесь, чтобы на каждый вдох-выдох приходился толчок живота.  
  
   МЕТОДИКА ПАРАДОКСАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ  
   Навык диафрагменного дыхания прекрасно отрабатывается с помощью методики парадоксального дыхания.  
   Изобретателем методики была певица Александра Николаевна Стрельникова. Сама она с помощью этой методики не только полностью восстановила утраченный голос, но и решила многие проблемы со здоровьем.  
   Однако у этой методики есть противопоказания.  
  Это высокая степень близорукости, глаукома, очень высокое артериальное давление. Кроме того, противопоказано сочетание этих упражнений с другими дыхательными гимнастиками, особенно – по системе йогов.  
  
   «ПОВОРОТЫ»  
   Повороты головы в стороны (направо и налево). В конечной точке каждого поворота – короткий, шумный, быстрый вдох носом, так, чтобы крылья носа слегка втягивались, сжимались, а не раздувались. Сначала можно прорепетировать перед зеркалом. Темп – один вдох в секунду или немного быстрее. Выдох происходит автоматически, через слегка приоткрытый рот. Это правило относится ко всем упражнениям.  
  
   «УШКИ»  
   Наклоны головы вправо и влево с резким вдохом в конечной точке движения.  
  
   «МАЛЫЙ МАЯТНИК»  
   Наклоны головы вперед и назад. Короткий вдох в конце движения.  
   Эти три упражнения – своего рода разминка.  
  
  «ОБНИМИ ПЛЕЧИ»  
   Исходное положение: руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Сведение рук перед грудью (сверху – то правая, то левая рука попеременно). При встречном движении рук сжимается верхний отдел легких, в этот момент происходит быстрый, шумный вдох.  
  
   «НАСОС»  
   Пружинящие наклоны туловища вперед. В нижней точке движения делается мгновенный вдох. Слишком низко наклоняться необязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно.  
  
   «БОЛЬШОЙ МАЯТНИК»  
   Наклоны вперед и назад по принципу маятника. Вдох делается в крайней точке наклона. При наклоне назад руки сводятся перед грудью.  
  
  Отработка длительности дыхания    
   Несмотря на то, что оратору при произнесении речи не требуется длинного дыхания, владеть им он обязан. Предлагаемая группа упражнений поможет отработать навык длинного дыхания.  
  
    «Один вдох на фразу»  
   Прочитайте отрывок вслух, при этом старайтесь растянуть один вдох на целую фразу. После каждой фразы не забывайте сбрасывать дыхание, чтобы воздух не оставался в легких.  
   Как прекрасен, как великолепен наш Кремль в тихую лунную ночь, когда вечерняя заря тухнет на западе и ночная красавица, полная луна, выплывая из облаков, обливает своим кротким светом и небеса, и всю землю! Если вы хотите провести несколько минут истинно блаженных, если хотите испытать этот неизъяснимо-сладостный покой души, который выше всех земных наслаждений, ступайте в лунную летнюю ночь полюбоваться нашим Кремлем, сядьте на одну из скамеек тротуара, который идет по самой закраине холма, забудьте на несколько времени и шумный свет с его безумием, и все ваши житейские заботы и дела и дайте хоть раз вздохнуть свободно бедной душе вашей, измученной и усталой от всех земных тревог… Поздно вечером вы никого не встретите в Кремле; часу в одиннадцатом ночи в нем раздаются одни только редкие оклики и мерные шаги часовых. Внизу, под вашими ногами, гремят проезжие кареты, кричат извозчики, раздаются громкие голоса гуляющих по набережной; с противоположного берега долетают до вас веселые песни фабричных, и глухой, невнятный говор всего Замоскворечья как будто шепчет вам на ухо о радостях, забавах и суете земной жизни. (М. Загоскин. Москва и москвичи) [12].  
  
   «Медленные слова»  
   Прочитайте отрывок, выговаривая каждое слово в предложении предельно медленно и протяжно. При этом говорите в нормальном темпе и старайтесь произнести как можно больше фраз на одном дыхании. Следите за смысловыми паузами, не обрывайте слова.  
  
   Он походил в эту минуту на профессора, изучающего жизнь растений и насекомых за стенкой аквариума. Женщины были хороши, что и говорить. Молоденькие прельщали молодостью, блеском глаз: синих – англосаксонских, темных, как ночь, – южноамериканских, лиловых – французских. Пожилые женщины приправляли, как острым соусом, блекнущую красоту необычайностью туалетов. Да, что касается женщин, – все обстояло благополучно. Но верховный швейцар не мог того же сказать о мужчинах, сидевших в ресторане. Откуда, из каких чертополохов после войны вылезли эти жирненькие молодчики, коротенькие ростом, с волосатыми пальцами в перстнях, с воспаленными щеками, трудно поддающимися бритве? Они суетливо глотали всевозможные напитки с утра до утра. Волосатые пальцы их плели из воздуха деньги, деньги, деньги… Они ползли из Америки по преимуществу, из проклятой страны, где шагают по колена в золоте, где собираются по дешевке скупить весь добрый старый мир. (Алексей Толстой. Гиперболоид инженера Гарина) [13]  
  
   «Дом, который построил Джек»  
   Каждую строфу стихотворения «Дом, который построил Джек» произнесите на одном выдохе, не добирая воздух. Строфы разделены цезурами – /.  
   Обратите внимание на положен ие тела: обязательно стоя, спина прямая, руки вдоль боков или за спиной, голова не опущена и не задрана вверх.  
  
   ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛ ДЖЕК  
   Пер. С. Я. Маршака  
  
     Вот дом, который построил Джек. /  
     А это пшеница,  
     Которая в темном амбаре хранится  
     В доме, который построил Джек. /  
     А это веселая птица синица,  
     Которая часто ворует пшеницу,  
     Которая в темном амбаре хранится  
     В доме, который построил Джек./  
     Вот кот, который пугает и ловит синицу,  
     Которая часто ворует пшеницу,  
     Которая в темном амбаре хранится  
     В доме, который построил Джек. /  
  ;    Вот пес без хвоста,  
     Который за шиворот треплет кота,  
     Который пугает и ловит синицу,  
     Которая часто ворует пшеницу,  
     Которая в темном амбаре хранится  
     В доме, который построил Джек. /  
     А это корова безрогая,  
     Боднувшая старого пса без хвоста,  
     Который за шиворот треплет кота,  
     Который пугает и ловит синицу,  
     Которая часто ворует пшеницу,  
     Которая в темном амбаре хранится  
     В доме, который построил Джек. /  
     А это старушка седая и строгая,  
     Которая доит корову безрогую,  
     Боднувшую старого пса без хвоста,  
     Который за шиворот треплет кота,  
     Который пугает и ловит синицу,  
     Которая часто ворует пшеницу,  
     Которая в темном амбаре хранится  
     В доме, который построил Джек. /  
     А это ленивый и толстый пастух,  
     Который бранится с коровницей строгою,  
     Которая доит корову безрогую,  
     Боднувшую старого пса без хвоста,  
     Который за шиворот треплет кота,  
     Который пугает и ловит синицу,  
     Которая часто ворует пшеницу,  
     Которая в темном амбаре хранится  
     В доме, который построил Джек. /  
    Вот два петуха,  
     Которые будят того пастуха,  
     Который бранится с коровницей строгою,  
     Которая доит корову безрогую,  
     Боднувшую старого пса без хвоста,  
     Который за шиворот треплет кота,  
     Который пугает и ловит синицу,  
     Которая часто ворует пшеницу,  
     Которая в темном амбаре хранится  
     В доме, который построил Джек. / [14]  
  
  Тренировка мышц речевого аппарата    
   Плохая дикция – один из серьезнейших пороков речи. Но прежде чем начать отработку дикции, надо развить и укрепить мышцы, участвующие в речевом процессе.  
   К речевому, или артикуляционному аппарату относятся губы, язык, челюсти, зубы, твер дое и мягкое небо, маленький язычок, гортань, задняя стенка глотки (зев), голосовые связки. Одни из них пассивно участвуют в речи, а другие, как язык, губы, мягкое небо, маленький язычок и нижняя челюсть, принимают активное участие, поэтому их можно тренировать. Хорошо разработанный, свободный артикуляционный аппарат поможет вам ощутить чужие слова как свои – благодаря свободному произнесению. Подвижные губы и язык позволяют освободиться от привычных зажимов и яснее выразить то, что вы на самом деле хотите сказать.  
  Массаж лица для разогрева речевого аппарата    
   Перед выполнением упражнений на развитие артикуляции необходимо разогреть речевой аппарат. Это можно сделать с помощью массажа лицевых мышц.  
   Положите кончики пальцев под подбородок так, чтобы они оказались рядом друг с другом. Легким поглаживающим движением ведите пальцы вверх и в стороны. Положите пальцы рук под носом и снова разведите их в стороны и вв ерх. Затем положите пальцы на нос и, не задевая глаз, выполните поглаживание еще раз. В конце положите руки на лоб, снова разведите в стороны и вверх. Повторите три-четыре раза.  
  
   «Поглаживание горла»  
   Проведите пальцами по области горла и вокруг нижнего края ушей. Чередуя руки, выполняйте быстрые легкие поглаживания в течение одной минуты.  
  
   «Разогрев лобной части»  
   Положите кончики пальцев посередине лба на одну линию. Напрягите мышцы под пальцами, удержите напряжение на десять секунд, затем расслабьтесь. Подвиньте руки в стороны на расстояние двух пальцев и повторите, постепенно прорабатывая весь лоб.  
   Положите пальцы на линию, пересекающую переносицу, и повторите напряжение и расслабление, двигаясь к ушам. Смещайтесь вниз, поглаживая всю область от носа до подбородка.  
  
   «Давление со смещением»  
   Легким быстрым движением пальцев п оглаживайте по краям лица, от нижней челюсти к вискам. Положите кончики пальцев обеих рук посередине лба на одну вертикальную линию. Вращайте пальцы, прилагая значительное давление, в течение 3–5 секунд. Подвиньте руки в стороны на расстояние двух пальцев и повторите, таким образом прорабатывая весь лоб.  
  
   «Массаж параллелей»  
   Положите указательные пальцы один к другому на середине подбородка. Вращайте кончики пальцев, одновременно оказывая значительное давление, в течение 3–5 секунд. Передвиньте пальцы на расстояние одного пальца и повторите, таким образом работая вдоль нижней челюсти. Так же двигайтесь по параллельным линиям с интервалом в два пальца вдоль щек, заканчивая на скулах. Теперь указательным и средним пальцами каждой руки надавите на точку посередине подбородка на 3–5 секунд. Повторите, двигаясь вдоль нижней челюсти с интервалом в два пальца.  
  
   «Разминаем челюсть»  
   Одним или двумя пал ьцами разминайте мышцы нижней челюсти, начиная от ее середины и двигаясь в стороны и назад. Каждый раз разминайте точку в течение 3–5 секунд, а затем передвигайте пальцы на расстояние двух пальцев. Повторите движение вдоль верхней челюсти. Этот прием стимулирует приток крови к челюстям и улучшает состояние зубов.  
  
   «Поднимаем скулы»  
   Мягко приподнимите пальцами скулы и удерживайте это положение 3–5 секунд. Затем повторите прием, приподнимая область бровей.  
  
   «Точки над бровями»  
   Кончиками всех пальцев надавливайте на лоб, прямо над бровями. В заключение массажа проведите обеими ладонями от середины лба к вискам.  
  
   «Вращение языком»  
   Высуньте язык наружу и произведите им движения влево, вправо, вверх, вниз. Высуньте наружу язык и произведите круговые движения слева направо, затем наоборот – справа налево.  
  
   «Меняем форму языка»<  
>    При открытом рте и слегка высунутом языке сделайте его широким, узким, чашечкой (кончик и боковые края слегка приподняты).  
  
   «Чистим зубы языком»  
   Слегка приподнятым напряженным кончиком языка «почистите» верхние зубы с наружной и внутренней стороны, в направлении от внутренней стороны зубов к наружной и наоборот.  
  
   «Жмуримся-улыбаемся-целуем»  
   Сядьте ровно, позвоночник прямо. Сосредоточьте внимание на лице. Поднимите брови как можно выше и удерживайте их в этом положении до полного изнеможения мышц. Затем сильно зажмурьте глаза и сразу же расслабьте их. После этого максимально растяните рот (улыбка до ушей) и тут же соберите губы, вытянув их вперед, словно хотите кого-то поцеловать.  
  
   «Двигаем челюстью»  
   Опустите челюсть как можно ниже. Аккуратно двигайте ее влево и вправо, задерживая в каждом положении на 2–3 секунды. Затем двигайт е вперед и назад. Закончите упражнение круговыми движениями челюсти.  
  
   «Лев»  
   Откиньте челюсть и раскройте рот как можно больше. Представьте, что вы – лев, которому дрессировщик кладет голову в пасть. В этом положении тяните губы навстречу друг другу (челюсть остается в прежнем положении), стараясь сомкнуть их. Разумеется, сомкнуть губы у вас не получится, ваша задача – растянуть их как можно больше.  
  
   «Шарик за щекой»  
   Слегка надуйте одну щеку, чтобы получился как бы шарик воздуха. Перекатывайте этот шарик под верхней губой к другой щеке, и под нижней губой – обратно. Шарик можно увеличить в размерах, надув щеку сильнее.  
  
   «Показываем рыбку»  
   Втяните щеки в ротовую полость, нижнюю челюсть опустите. Соберите губы так, будто собираетесь изображать рыбку. Покажите, как рыбка хватает ртом пузырьки воздуха и выпускает их обратно. Смыкайте и размыкайте губы.   
  
   «Губы чешутся»  
   Представьте, что у вас очень сильно чешутся губы. Откройте рот и почешите губы зубами – сначала верхнюю губу, затем нижнюю. После этого натягивайте губы на зубы, стараясь закрыть губами внутреннюю поверхность зубов.  
  
   «Достаем до носа»  
   Обнажите верхние зубы, подтянув верхнюю губу. Постарайтесь достать губой до носа. Затем потяните вниз нижнюю губу, обнажая нижние зубы. Теперь доставайте губой до подбородка.  
  
   «Фыркаем, как лошадь»  
   Сомкните зубы, губы тоже сомкнуты и расслаблены. Пропустите воздух сквозь губы со звуком «фрррр!». Вспомните, как фыркают лошади – вам надо сымитировать этот звук.  
   Контролируйте себя при помощи зеркала. Добейтесь, чтобы все движения выполнялись легко и свободно, без особого напряжения.  
  
   «Вытягиваем и растягиваем»  
   Предельно, с усилием собр ать губы в «хоботок» так, чтобы при этом они имели минимальную площадь. Затем так же активно, с усилием растянуть их в стороны, не обнажая зубы. Повторить это движение 10–15 раз, до появления в мышцах губ ощущения тепла.  
  
   «Вращаем хоботком»  
   Вытяните губы и сожмите их в «хоботок». Поверните хоботок вправо, влево, вверх, вниз медленно, затем сделайте губами круговое движение в одну сторону, потом в другую. Повторите упражнение 3–4 раза.  
  
   «Поднимаем и опускаем губы»  
   Исходное положение – рот закрыт. Приподнимите верхнюю губу к деснам, сожмите губы, опустите нижнюю губу к деснам, сожмите губы. Повторите упражнение 5–6 раз.  
  
   «Оскал»  
   Обнажить зубы, приподняв верхнюю губу и опустив нижнюю. Зубы сжаты. Повторите упражнение 5–6 раз.  
  
   «Укрываем зубы»  
   Исходное положение – рот полуоткрыт. Натяните верхнюю губу на верхние зубы, затем плавно верните ее на место. Натяните нижнюю губу на нижние зубы, затем верните в исходное положение. Выполнять 5–6 раз.  
  
   «Поднимаем и опускаем губы – 2»  
   Движения верхней и нижней губ из упражнения «Поднимаем и опускаем губы» (см. с. 653) выполните одновременно. Повторите упражнение 5–6 раз.  
  
   «Овал»  
   Спокойно, без напряжения опустить нижнюю челюсть (раскрыть рот) на 2–3 пальца, при этом губы должны иметь форму вертикального овала, язык плоско лежит на дне рта, а нёбная занавеска максимально подтягивается. Через 2–3 секунды рот спокойно закрыть. Повторить 5–6 раз.  
  
   «Щупаем языком»  
   Рот раскрыт на два пальца, нижняя челюсть неподвижна. Кончиком языка коснитесь твердого нёба, внутренней стороны сначала левой, а потом правой щеки, верните язык в исходное положение.  
  
   «Длинный язык»  
   Рот пол ураскрыт. Кончиком языка постарайтесь коснуться носа, затем подбородка, верните язык в исходное положение.  
  
   «Пишем языком»  
   Рот полураскрыт. Кончиком высунутого языка напишите в воздухе буквы алфавита, после каждой буквы возвращайте язык в исходное положение.  
  
   «Цоканье копыт»  
   Кончик языка плотно прижат к альвеолам, затем толчком отрывается и перескакивает ближе к мягкому нёбу. При этом возникает щелчок, похожий на цоканье копыт. Повторить 8–10 раз.  
  
   «Визг поросенка»  
   С любой громкостью произнесите поочередно звуки И – У (И-У-И-У-И-У) 10–15 раз. Упражнение развивает подвижность гортани.  
  
   «Стих читает кривляка»  
   Читая отрывок стихотворения «Зверинец», намеренно кривляйтесь: открывайте рот как можно шире, выворачивайте челюсть влево, вправо, вперед, назад, стройте любые рожи.  
  
   О Сад , Сад!  
   Где железо подобно отцу, напоминающему братьям, что они братья, и останавливающему кровопролитную схватку.  
   Где немцы ходят пить пиво.  
   А красотки продавать тело.  
   Где орлы сидят, подобны вечности, оконченной сегодняшним, еще лишенным вечера днем.  
   Где верблюд знает разгадку Буддизма и затаил ужимку Китая.  
   Где олень лишь испуг, цветущий широким камнем.  
   Где наряды людей баскущие.  
   А немцы цветут здоровьем.  
   Где черный взор лебедя, который весь подобен зиме, а клюв – осенней рощице, – немного осторожен для него самого.  
   Где синий красивейшина роняет долу хвост, подобный видимой с  
   Павдинского камня Сибири, когда по золоту пала и зелени леса брошена синяя сеть от облаков и все это разнообразно оттенено от неровностей почвы.  
   Где об езьяны разнообразно сердятся и выказывают концы туловища.  
   Где слоны, кривляясь, как кривляются во время землетрясения горы, просят у ребенка поесть, влагая древний смысл в правду: есть хочууа! поесть бы! и приседают, точно просят милостыню. (В. Хлебников) [15]  
  
   Стих читает статуя  
   В этом упражнении задание будет противоположным предыдущему: постарайтесь прочитать этот текст с абсолютно неподвижным, «каменным» лицом, практически не двигая губами.  
  
     Помни, что честные люди привержены меньше  
     невзгодам.  
     Много люди слышат и добрых, и злых разговоров —  
     Веры слепой не питай, но не оставляй без вниманья,  
     Не раздражайся, узнав, что обман принимают за правду.  
     То же, что я говорю, всегда исполнить старайся:  
    Веры к тому не имей, чьи слова и дела ненадежны,  
     Сам же лишь то говори, что сочтешь из всего  
     наилучшим.  
     Прежде, чем делать, – подумай,  
     иначе получится глупо.  
     Бедные люди ведут себя порой неразумно,  
     Ты же делай лишь то, о чем сокрушаться не будешь.  
  
 («Золотые стихи» пифагорейцев) [16]  
   Все упражнения этого цикла на первых порах делайте с зеркалом, движения должны быть медленными и плавными. Если какие-то упражнения не получаются, не отчаивайтесь, снова и снова повторяйте их.  
  Артикулирование гласных    
   Непрерывность и ровность звучания голоса достигается работой над гласными звуками. Гласные звуки придают речи мелодику, звучность, текучесть. Хорошо поставленные гласные позволяют наиболее полно выражать эмоции. Четкость артикуляции, хорошую дикцию обеспечивают согласные звуки. Источник и гласных, и согласных – дыхание. Гласные звуки дают выход потоку воздуха, а согласные звуки задерживают этот поток на губах или на языке. Нельзя отрывать артикуляцию от дыхания и работы резонаторов. Основой для правильного сценического звучания являются вокальное дыхание, подача звука вертикально вверх и точная артикуляция.  
  
   «Понимаете ли вы, – говорил К. С. Станиславский, – что через ясный звук А-А-А из нашей души выходит наружу чувство? Этот звук сообщается с какими-то внутренними глубокими переживаниями, которые просятся наружу и свободно вылетают изнутри, из недр души.  
   Но есть и другое А-А-А, более глухое, закрытое, которое не выпархивает свободно наружу, а остается внутри и зловеще гудит, резонирует там, точно в пещере или в склепе. Есть и коварное А-А-А, точно вьюном вылетающее изнутри и сверлом ввинчивающееся в душу собеседника. Бывае т и радостное А-А-А, которое, как ракета, взлетает изнутри души. Бывает и тяжелое А-А-А, которое, как железная гиря, опускается внутрь, точно на дно колодца.  
   Не чувствуете ли вы, что через голосовые волны выходят наружу или опускаются внутрь частички нашей собственной души? Все это не пустые, а духовно-содержательные звуки гласных, которые дают мне право говорить, что внутри, в их сердцевине, есть кусочек человеческой души». [1]  
  
   «Подскажи соседу»  
   Шепот необыкновенно увеличивает силу артикуляции. (Ученики нередко используют это упражнение для оказания помощи соседу по парте, попавшему в затруднительное положение.) Прочитайте отрывок шепотом так, чтобы каждое слово было слышно человеку, находящемуся в другом углу комнаты.  
   Есть сведения, что в некоторых городах Троады под алтарями Аполлона жили прирученные белые мыши, а на острове Крите изображение их стояло рядом с жертвенником бога… Как понять эт у таинственную связь маленького серого зверька с сияющим и грозно-прекрасным богом? Как разгадать эту загадку мыши? (Максимилиан Волошин. Аполлон и мышь) [17]  
  
   Отработка гласных И – Ы  
   Вслух, а затем шепотом произносите слова и поговорки:  
   А) Ил, икс, ива, игра, Ира, пилигрим, июль, химия, имя, вы, мы, ты, жил, в Индии, ужин, улицы, мыс, выпуск, валы, цирк, выписной, с интересом.  
   Б) Был – бил, выл – вил, пыл – пил, лыжи – лижет, мил – мыл, ныл – Нил, тыл – Тиль, рысь – рис, дым – Дима, сын – синий, азы – Зина.  
   В) Кому пироги да пышки, кому синяки да шишки. Каков Мартын, таков у него и алтын. Знали, кого били, потому и победили. Вот иголки и булавки выползают из-под лавки.  
  
   Отработка У – О.  
   Вслух, а затем шепотом произносите слова и поговорки:  
   А) Ус, уж, ум, улей, лук, стул, паук, думать, уксус, сундук, кулак, южный, юркий, вьюн, каюта, люк, салют, ось, омут, охать, лом, вор, бор, молча, простор, договор, сукно, клен, пальто, подъем, прием.  
   Б) Бук – бок, тук – ток, сук – сок, купи – копи, гусь – гость, морс – Мурзин, лук – лоб, тур – торг, бум – бом, внук – у ног, люк – лег, люстра – Леша.  
   В) Без наук как без рук. Чужим умом умен не будешь. Дружба дружбой, а служба службой. Май холодный – не будешь голодный. Красно поле пшеном, а речь умом.  
  
   Отработка звука А  
   Вслух, а затем шепотом произносите слова и поговорки:  
   А) Асс, ахнуть, армия, арбуз, банк, касса, аркан, дама, жила, лампа, скала, як, яблоня, изъян, объявит, пустяк, размазня.  
   Б) На полатях лежать – так ломтя не видать. На чужой каравай рта не раскрывай. Не красна изба углами, а красна пирогами.  
  
   Отработка звука Э  
   Вслух, а затем шепотом произносите слова и поговорки:  
   А) Эх, этот, поэтому, шесть, жесть, жест, ценный, в шалаше, этаж, поэт, кашне, эти, ценник, поэтика, дело, лето, деревня, сень, пень, день.  
   Б) Все равны детки, что пареньки, что девки. Кто сеет да веет, тот не обеднеет. Ел – не ел, а за столом сидел.  
  Артикуляция согласных    
   «Читаем по слогам»  
   Прочтите слоги.  
   1. па, по, пу, пы, пэ  
   пя, пе, пю, пи, пе  
   та, то, ту, ты, тэ  
   тя, те, тю, ти, те  
   са, со, су, сы, сэ  
   ся, се, сю, си, се  
   жа, жо, жу, жи, же  
  
   2. ап, оп, уп, ып, эп  
   ат, от, ут, ыт, эт  
   ас, ос, ус, ыс, эс  
   аш, ош, уш, ыш, эш  
  
   Отработка звуков П – Б  
   А) Пар, папа, поп, капель, дуб, голубь, бак, боб, белый, кобура, барбос.  
   Б) Пар – бар, пас – бас, пыль – быль, болт – полк, пел – бел, пей – бей, пыл – пил, спать – спят, был – бил, борт – обертка, бур – бюро.  
   В) Все бобры добры до своих бобрят. В поле Поля-Полюшка польет поле-полюшко. Сорняков не будет в поле, если польет поле Поля.  
  
   Звуки Ф – В  
   А) Факт, фунт, фары, фыркать, кофта, жираф, вперед, Валя, верный, выбить, видный, свет.  
   Б) Вода – фаза, Иван – Селифан, Вика – фикус, вилка – Филька, вот – рвет, вас – вяз, фирма – фыркнуть, Фомка – Фекла.  
   В) Водовоз вез воду из водопровода. Вавилу ветрило промоклосквозило. Фофанова фуфуйка Фефеле впору. Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит.  
  
   Звуки Т – Д  
   А) Там, танк, тут, тонна, тетя, тот, уйдет, тесно, идти, дама, день, дым, диск, дятел, броды, два.  
   Б) Там – дам, том – дом, ток – док, трава – дрова, твой – двойка, тень – день, тело – дело, тема – диадема, торт – терка, там – тянет, дар – дядя, дубль – дюпель.  
   В) От топота копыт пыль по полю летит. Двое одного обедать не ждут. Федот, да не тот. Дятел жил в дупле пустом, дуб долбил, как долотом.  
  
   Звуки С – З  
   А) Сук, сын, сила, сесть, стог, укус, рассада, воз, заноза, звук, зимний, козлик, воззвание.  
   Б) Сам – зам, сало – зала, суп – зуб, сорный – зори, косы – козы, внесу – внизу, синий – Зина, сыр – сир, сессия – сел, зад – зять.  
   В) Назвался груздем – полезай в кузов. Звенит земля от золотого зноя. В семеро саней по семеро в сани уселись сами. Спать на сене будет Сеня.  
  
   Звуки Ш – Ж  
   А) Шар, шаль, шустрый, сушеный, пушка, душ, жаль, жесть, желудь, жук, лужа, ружье, жажда.  
   Б) Шар – жар, ваш – важный, шутка – жутко, ширь – жир, жить – шить.  
   В) Жужжит жужелица, жужжит кружится. Шли шесть мышей, несли шестнадцать грошей. Две мыши поплоше несли по два гроша. Вожжи из кожи в хомут вхожи.  
  
   Звуки К – Г, Х  
   А) Как, куда, кем, кирка, куст, крот, ток, газ, горе, бегун, гиря, гетто, хуже, хор, холка, трахея, пастух.  
   Б) Качели – газели, кол – гол, кость – гость, код – год, кнут – гнут, клуб – глуп, Кеша – Геша.  
   В) Идет с козой косой козел. Краб крабу сделал грабли, подарил грабли крабу: грабь граблями гравий, краб! Хохлатые хохотушки хохотом хохотали: Ха! Ха! Ха! Кукушка кукушонку купила капюшон, в капюшоне кукушонок смешон.  
  
   Отработка звука Щ  
   А) Щавель, вещь, щука, счастье, пищит, щетка, плащ.  
   Б) Щипцы да клещи – вот наши вещи. Где щи – тут и нас ищи. Волки рыщут – пищу ищут.  
  
   Отработка звука Ч  
   ; А) Час, чуткий, частый, пчелка, речь, отчество, чары.  
   Б) Ветер – вечер, тесно – честно, тем – чем, тетка – щетка, чутко – шубка.  
   В) Четыре черненьких чумазеньких чертенка чертили черными чернилами чертеж чрезвычайно чисто. У четырех черепашек по четыре черепашонка.  
  
   Отработка звука Ц  
   А) Цапля, целый, царь, цирк, блюдце, купаться, цветы.  
   Б) Цапля – сабля, цок – сок, цель – сель, цвет – свет, цирк – сыр, улица – лиса.  
   В) Молодец против овец, а против молодца сам овца. Цапля чахла, цапля сохла. Не велика птица синица, да умница.  
  
   Звуки М, Н, Л, Р, Й  
   А) Мак, мама, обман, лампа, мятый, милый, нос, наш, сон, няня, низ, лак, луна, лейка, Оля, боль, рана, рейка, риск, говор, ель, майка, я, вьюн.  
   Б) Мама – мяла, мал – мял, мыло – мило, знаком – знакомь, Нана – няня, ныть – нить, нос – не с, лак – ляг, лук – люк, ел – ель, рад – ряд, ров – рев, брак – бряк, пожар – пожарь, рак – лак, рука – лука, ров – лов, дарить – удалить.  
   В) Мама Милу мылом мыла. Лена искала булавку, а булавка упала под лавку. Проснулась Ульяна ни поздно ни рано: все с работы идут, а она тут как тут. Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали. Иней лег на ветки ели, иглы за ночь побелели.  
  
   «Трудные сочетания»  
   Произнесите трудные сочетания звуков сначала медленно, затем быстрее:  
   Тлз, джр, врж, мкртч, кпт, кфт, кшт, кст, ктщ, кжда, ккждэ, кждо, кжду, кшта, кштэ, кшту, кшто.  
  
   «Трудные слова»  
   Произнесите слова с трудными сочетаниями согласных сначала медленно, затем быстрее:  
   Бодрствовать, мудрствовать, постскриптум, взбадривать, трансплантация, сверхзвуковой, всклокочен, контрпрорыв, пункт взрыва, протестантство, взбудоражить, сверхвстревоженный, попасть в ствол, ведомство, брандспойт, сверхзвуковой, витийствовать, философствовать, монстр, горазд всхрапнуть.  
  
   «Долгие согласные»  
   Потренируйтесь в произношении долгих согласных:  
   А) К Кларе, к кому, к горлу, к гастролям, к Гале, к Кате, к Киеву, к концу, к городу, отдаленный, ввязаться, отдать, разжигать, отдушина, изжить, без шубы, безжалостный, бессмертие, восстановить, подтвердить, оттолкнуть.  
   Б) Верх – вверх, ведение – введение, толкнуть – оттолкнуть, держать – поддержать, тащить – оттащить, водный – вводный, сорить – ссорить.  
  
   «Игра в звуки»  
   Работу над сочетанием звуков можно проводить в форме игры, используя звукоподражания:  
   А) За бивайте гвозди: Гбду! Гбдо! Гбдэ! Гбды! Гбда! Гбди!  
   Б) Имитируйте лошадиный топот: Птку! Птко! Птка! Пткы! Пткэ! Птки!  
   В) Бросайте воображаемые тарелки партнеру: Кчку! Кчко! Кчкэ! Кчка! Кчкы! Кчки!  
   Г) Придумайте 2–3 игры подобного типа.  
  
   «Ударные фразы»  
   Произнесите фразы, состоящие из одних ударных слогов, сначала медленно, затем быстро:  
   В тот час тут пел дрозд. В тот год тут был град. Дуб был стар. Всем люб был Петр. Вмиг клуб полн. Мох скрыл гриб. Дед стал стар. Ваш гость взял трость. Волн всплеск – брызг блеск! Сто верст вскачь.  
  
   Традиционные упражнения для тренировки согласных звуков – скороговорки. Их намеренно быстрое произнесение повышает беглость произношения при большом числе согласных. Прочитайте скороговорки сначала в медленном темпе, затем ускоряйте и доведите до максимально быстрого темпа. Записывайте упражнения со скороговорками на диктофон. Это позволит слышать себя со стороны и эффективно корректировать недостатки.  
  
   Отработка звуков: б, п, в, ф, г, к, д, т, х  
   Добыл бобов бобыль.  
   Вакул бабу обул, да и Вакула баба обула.  
   Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.  
   Колпак на колпаке, под колпаком колпак.  
   Верзила Вавила весело ворочал вилы.  
   Около кола колокола, около ворот коловорот.  
   Шакал шагал, шакал скакал.  
   Купи кипу пик, пик кипу купи. Купи кипу пуха, кипу пуха купи.  
   Повар Петр, повар Павел. Петр плавал, Павел плавал.  
   Ткет ткач ткани на платки Тани.  
   Водовоз вез воду из-под водопровода.  
   Наш голова вашего голову головой переголовил, перевыголовил.  
   Вашему пономарю нашего по номаря не перепономарить, не перевыпономарить; наш пономарь вашего пономаря перепономарит, перевыпономарит.  
   В один, Клим, клин колоти.  
   Стоит копна с подприкопеночком.  
   В поле полет Фрося просо, сорняки выносит Фрося.  
   Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено граблями, краб, грабь!  
   У елки иголки колки.  
   Все бобры для своих бобрят добры. Бобры берут для бобрят бобы. Бобры, бывает, будоражат бобрят, давая им бобы.  
   Забыл Панкрат Кондратов домкрат, а Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор. И ждет на тракте трактор домкрат.  
   На меду медовик, а мне не до медовика.  
   Пришел Прокоп, кипел укроп, ушел Прокоп, кипел укроп; как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.  
   Шли три попа, три Прокопия-попа, три Прокопьевича, говорили про попа, про Проко пия-попа, про Прокопьевича.  
   Однажды, галок поп пугая, в кустах увидел попугая, и говорит тот попугай: пугать ты галок, поп, пугай, но галок, поп, в кустах пугая, пугать не смей ты попугая.  
   Волховал волхв в хлеву с волхвами.  
   Бомбардир бонбоньерками бомбардировал барышень.  
   У Феофана Митрофаньча три сына Феофанычи.  
   У нас гость унес трость.  
   Фараонов фаворит на сапфир сменил нефрит.  
   Рододендроны из дендрария даны родителями.  
   К Габсбургам из Страсбурга.  
   Сидел тетерев на дереве, а тетерка с тетеревятами на ветке.  
   Брит Клим брат, брит Глеб брат, брат Игнат бородат.  
   Хвалю халву.  
   Хохлатые хохотушки хохотом хохотали.  
  
   Отработка звуков р, л, м, н  
   Всех скороговорок не перескороговоришь, не пер евыскороговоришь.  
   У нас на дворе-подворье погода размокропогодилась.  
   Два дровосека, два дровокола, два дроворуба говорили про Ларьку, про Варьку, про Марину жену.  
   Клара-краля кралась к ларю.  
   Говорил командир про полковника и про полковницу, про подполковника и про подполковницу, про поручика и про поручицу, про подпоручика и про подпоручицу, про прапорщика и про прапорщицу, про подпрапорщика, а про подпрапорщицу промолчал.  
   На дворе трава, на траве дрова – раз дрова, два дрова, три дрова. Не руби дрова на траве двора.  
   На дворе дрова, за двором дрова, дрова вширь двора, не вместит двор дров, надо дрова выдворить на дровяной двор.  
   На дворе вдовы Варвары два вора дрова воровали, рассердилася вдова, убрала в сарай дрова.  
   Курфюрст скомпрометировал ландскнехта.  
   Рапортовал да не дорапортовал, дорапо ртовывал да зарапортовался.  
   Рыла свинья белорыла, тупорыла; полдвора рылом изрыла, вырыла, подрыла.  
   Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом.  
   Королева Клара строго карала Карла за кражу коралла.  
   Карл клал лук на ларь Клара крала лук с ларя.  
   Дробью по перепелам да по тетеревам.  
   Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.  
   Расскажите про покупки. Про какие про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки свои.  
   Протокол про протокол протоколом запротоколировали.  
   Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала. Подойду к Лавру, на Фрола Лавру навру.  
   Король-орел.  
   Курьера курьер обгоняет в карьер.  
   Маланья-болтунья молоко болтала, выбалтывала, да не выболтала.  
   Регулировщик-лигуриец регулировал в Лигурии.  
   Гонец с галер сгорел.  
   Талер тарелка стоит.  
   Идти на рать, так бердыш брать.  
   Интервьюер интервента интервьюировал.  
   Либретто Риголетто.  
   Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал, но не мелел Байкал.  
   Мы ели, ели ершей у ели, их еле-еле у ели доели.  
   Не жалела мама мыла. Мама Милу мылом мыла.Мила мыла не любила, мыло Мила уронила.  
   Во мраке раки шумят в драке.  
   На дороге с утра тарахтят трактора.  
   Жри во ржи, да не ржи во ржи.  
   Орел на горе, перо на орле, гора под орлом, орел под пером.  
   Город Нерль на Нерли-реке.  
   На горе Арарат рвала Варвара виноград.  
   Вахмистр с вахмистршей, ротмистр с ротмистршей.  
   Турка курит трубку, курка клюет крупку. Н е кури, турка, трубку, не клюй, курка, крупку.  
   А мне не до недомогания.  
  
   Отработка звуков з, с, ж, ш, ч, щ, ц  
   У Сени и Сани в сетях сом с усами.  
   У осы не усы, не усища, а усики.  
   Осип охрип, а Архип осип.  
   Не хочет косой косить косой, говорит, коса коса.  
   Сачок зацепился за \*censored\*к.  
   По семеро в сани уселися сами.  
   Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов. В грозу в грязи от груза арбузов развалился кузов.  
   Свиристель свиристит свирелью.  
   Две реки: Вазуза с Гжатью, Вазуза с Гжатью.  
   Разнервничавшийся конституционалист был обнаружен ассимилировавшимся в Константинополе.  
   Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.  
   Шестнадцать шли мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоше, шумливо шарят грош и.  
   Чешуйки у щучки, щетинки у чушки.  
   Четверть четверика гороха без червоточинки.  
   Инцидент с интендантом.  
   Прецедент с претендентом.  
   Константин констатировал.  
   У ежа ежата, у ужа ужата.  
   Жутко жуку жить на суку.  
   Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.  
   Тщетно тщится щука ущемить леща.  
   Жужжит жужелица, жужжит, да не кружится.  
   В Чите течет Читинка.  
  
   «Три японца»  
   Прочитайте скороговорки сначала очень медленно, нараспев, а затем – настолько быстро, насколько это возможно:  
   Жили-были три японца:  
   Як, Як-Цидрак, Як-Цидрак-Цидрак-Цидрони.  
   Жили-были три японки:  
   Цыпи, Цыпи-Дрипи, Цыпи-Дрипи-Лимпомпони.  
  
  Поженились:  
   Як на Цыпи,  
   Як-Цидрак – на Цыпи-Дрипи,  
   Як-Цидрак-Цидрак-Цидрони – на Цыпи-Дрипи-Лимпомпони.  
  
   И родились у них дети:  
   У Як и Цыпи – Шах,  
   У Як-Цидрак и Цыпи-Дрипи – Шах-Шахмат,  
   У Як-Цидрак-Цидрак-Цидрони и Цыпи-Дрипи-Лимпомпони – Шах-Шахмат-Шахмат-Шахмони.  
  
   «Бобэоби»  
   Прочитайте стихотворение В. Хлебникова, стараясь подчеркнуто артикулировать гласные и согласные звуки.  
   Бобэоби пелись губы.  
   Вээоми пелись взоры.  
   Пиээо пелись брови.  
   Лиэээй пелся облик.  
   Гзи-гзи-гзэо пелась цепь.  
   Так на холсте каких-то соответствий.  
   Вне протяжения жило Лицо. [15]  
  Артикуляция при мысленном чтении    
    Почему так важно, читая текст, проговаривать его про себя? Дело в том, что, когда мы мысленно говорим слово про себя, наш речевой аппарат моментально приходит в готовность для того, чтобы сказать это вслух.  
   Задача упражнений данного цикла – активизировать работу мышц мягкого нёба и глотки, укрепить их нервно-мышечную основу и освободить от мышечного зажима мышцы шеи и затылка. Эти упражнения особенно полезны, когда голосовой аппарат нездоров. Они вызывают прилив крови к органам гортани и ускоряют выздоровление.  
  
   «Взрывные согласные»  
   Произносить медленно вслух, негромко, несколько раз подряд взрывные согласные К-Г, К-Г, К-Г, затем мысленно, медленно, на теплом выдохе произнести гласные А-З-О. Все внимание во время мысленного произнесения гласных сосредоточить на работе зева. Повторить 4–6 раз.  
  
   «Мысленные гласные»  
   Повторить предыдущее упражнение, произнеся мысленно А -Э-О, стараясь шире раскрыть зев (а не рот). Во время мысленного произнесения гласных мягко опустить голову вниз до соприкосновения подбородка с грудиной, вернуться в исходное положение – голова прямо. Опять произнести вслух сочетания К-Г, Г-К, затем медленным движением слегка запрокинуть голову назад. Мысленно произнести гласные А-Э-О, возвращаясь в исходное положение. Произнести вслух К-Г, Г-К. При мысленном произношении вышеуказанных гласных наклонить голову к правому плечу и вернуться в исходное положение. То же самое с наклоном к левому плечу. Повторить 2–4 раза. Все эти движения закрепляют правильную внутри глоточную артикуляцию в любом положении головы, шеи.  
  
   «Полоскание воздухом»  
   Рассмотреть в зеркале полость зева, поднять мягкое нёбо и удержать его 5–6 секунд. Энергично произнести Х… Х… Х.., рассматривая полость зева. Повторить 5 раз.Слегка погладить рукой горло и верхнюю часть груди от подбородка вниз до середины груди, а затем п охлопать кончиками пальцев движением сверху вниз боковую часть шеи и грудь. После этого медленно, беззвучно (мысленно) произнести А-Э-О, стараясь шире раскрыть зев (а не рот).Повторить 4–6 раз. После этого взять носом вдох и, мысленно произнося на теплом выдохе каждый из гласных в отдельности, на выдохе «полоскать» воздухом полость рта и горла. Повторить 2–4 раза. После проведенной гимнастики медленно, с закрытым ртом, но с приопущенной челюстью протянуть вслух (не размыкая губ) согласный М с мысленным добавлением к этому согласному гласного У.  
  
   «Запрокинутые звуки»  
   Произнести сначала мысленно, а затем вслух гласные А-Э-О-У в сочетании с согласными ГИК, при этом медленным движением запрокидывая голову назад, затем опуская ее до соприкосновения с грудиной: Г»А, Г»Э, Г»О, Г»У-К»А, К»Э, К»О, К»У.  
  
   «Звуковые вращения»  
   Мягким свободным медленным движением производить круговые движения головой справ а налево и слева направо, произнося вслух одно из сочетаний согласных ГМН, ЗМН, БМН, ВМН, ГНН, ЗНН, БНН, ВНН с основной таблицей гласных (иэ аоу ы). Повторить 4–6 раз.Раскрытой ладонью (между большим и указательным пальцем) прикрыть полураскрытый рот, прижив губами межпальцевую складку, и произнести вслух М-М-М; ММММ-ММ; МММ-МММ-МИМ 3–4 раза. Затем, отняв руку, произнести вслух любую пословицу или поговорку, прислушиваясь к звучанию. Повторить 5 раз.  
  
   «Мысленное проговаривание»  
   Прочитайте мысленно текст, стараясь тщательно проговаривать про себя все слова:  
   Не бедность составляла трагедию жизни Вилье. Эта антитеза золотой мечты и нищеты слишком примитивна в своей геометричности, чтобы его мысль могла на ней останавливаться. Если нищета не доходила до его сознания, то главным образом потому, что он не считал ее явлением достаточно сложным и интересным, чтобы на нем останавливаться. Его библейская бедность скорее была бл агодеянием судьбы, которая устранила этим с его дороги те компромиссы, разочарования и узы, которые повлекли бы за собою относительное богатство, она только помогла ему донести до конца мечту о золоте неосуществленной. [17]  
  
   «Мягкий язык»  
   Высунув мягкий, широкий язык изо рта, произнести К-Г, К-Г, К-Г, затем, убрав язык, произнести пословицу или поговорку. Повторить 5 раз. (При высунутом языке хорошо расширяется полость глотки.)  
  
   «Говорим в нос»  
   Это упражнение используется также для снятия гнусавости. Взять дыхание носом, затем, зажав пальцами нос, произнести вслух фразу, в которой часто встречаются сонорные звуки, стараясь еще больше гнусавить. Затем, разжав пальцы, произнести фразу вслух. Текст не должен быть длинным: два-три слова подряд с зажатым носом, затем на этом же дыхании освободить его. Можно воспользоваться скороговорками с преобладающими звуками «М, Н». (См. раздел «Артикуляция сог ласных»)  
  
   «Шипение змеи»  
   Вслух прочитайте отрывок из мини-рассказа Ф. Кафки (на выбор). Артикулируйте сначала гласные звуки, ставя ударения на каждый слог. Затем потренируйте согласные – удваивая каждый согласных звук в слове, например:  
   «Я ссижжу вв ссввоей ккоммннатте, вв оббитталлищще шшумма ввссей кквваррттирры…»  
  
   Я сижу в своей комнате, в обиталище шума всей квартиры. Слышу, как хлопают все двери, из-за их шума я избавлен только от шагов тех, кто в них проходит, даже когда в кухне захлопывается печная заслонка, я это слышу. Отец прорывается через двери моей комнаты и проходит в волочащемся сзади халате. Из печи в соседней комнате выгребают золу. Валли, выкрикивая через переднюю слово за словом, спрашивает, вычищена ли уже отцовская шляпа. Чье-то шипение, которое хочет быть в дружбе со мной, только вызывает крик какого-то отвечающего голоса. Отпираемая нажимом на ручку входная дверь скрипит , как катаральное горло, затем, отворяясь, воет женским голосом и наконец запирается с глухим, мужским толчком, который на слух бесцеремонней всего.  
  
 (Франц Кафка. Большой шум) [18]  
  
   «Имена королей»  
   Прочитайте отрывок из Хартии Вольностей, подчеркнуто артикулируя имена и звания.  
  
   Король Иоанн. Великая Хартия Вольностей  
   Иоанн, Божьей милостью король Англии, сеньор Ирландии, герцог Нормандии и Аквитании, и граф Анжу, apxиепископам, епископам, аббатам, графам, баронам, юстициариям, чинам лесного ведомства, шерифам, бэйлифам, слугам и всем должностным лицам и верным своим привет.  
   Знайте, что мы по Божьему внушению и для спасения души нашей и всех предшественников и наследников наших, в честь Бога и для возвышения святой церкви и для улучшения королевства нашего, по совету достопочтенных отцов наших Стефана, кентерберийскаго архиепископа, примаса всей Англии и свят ой римской церкви кардинала, Генриха, дублинскаго архиепископа, Уилльяма лондонскаго, Петра уинчестерскаго, Жослена базскаго и гластонберийскаго, Гугона линкольнскаго, Уолтера устерскаго, Уилльямса ковентрийскаго и Бенедикта рочестерскаго епископов; магистра Пандульфа, сеньера папы субдиакона и члена его двора, брата Эймерика, магистра храмового воинства в Англии, и благородных мужей: Уилльяма Маршалла графа Пемброка, Уильяма графа Солсбери, Уильяма графа Уоррена, Уильяма графа Аронделла, Алана де-Галлоуэй конетабля Шотландии, Уорена, сына Джеролда, Петра, сына Гереберта, Губерта de-Burgo, сенешала Пуату, Гугона де-Невилль, Матвея, сына Гереберта, Томаса Бассета, Алана Бассета, Филиппа д\'Обиньи, Роберта де-Ропсли, Джона Маршала, Джона, сына Гугона, и других верных наших. [20]  
  
   «Трудные стихи»  
   Прочитайте стихотворение В. Брюсова, добиваясь ясного и выразительного звучания; обратите внимание на свою дикцию, дыхание, интонацию.  
  Буря с берега  
  
     Перекидываемые, опрокидываемые,  
     Разозлились, разбесились белоусые угри.  
     Вниз отбрасываемые, кверху вскидываемые,  
     Расплетались и сплетались от зари и до зари.  
     Змеи вздрагивающие, змеи взвизгивающие,  
     Что за пляску, что за сказку вы затеяли во мгле?  
     Мглами взвихриваемыми путь забрызгивающие,  
     Вы закрыли, заслонили все фарватеры к земле.  
     Тьмами всасывающими опоясываемые,  
     Заметались, затерялись в океане корабли,  
     С неудерживаемостью перебрасываемые,  
     Водозмеи, огнезмеи их в пучину завлекли.  
     Чем обманываете вы? Не стремительностями ли< br>      Изгибаний, извиваний длинновытянутых тел?  
     И заласкиваете вы не медлительностями ли  
     Ласк пьянящих, уводящих  
     в неизведанный предел? [21]  
  
  Орфоэпическое произношение    
   Орфоэпические нормы – это произносительные нормы устной речи. Их изучает специальный раздел языкознания – орфоэпия. Соблюдение единообразия в произношении имеет важное значение. Орфоэпические ошибки мешают воспринимать содержание речи, а произношение, соответствующее орфоэпическим нормам, облегчает и ускоряет процесс общения.  
   Основные законы произношения согласных – оглушение и уподобление. В русской речи происходит обязательное оглушение звонких согласных в конце слова. Мы произносим хле[п] – хлеб, са[т] – сад. Согласный «г» в конце слова всегда переходит в парный ему глухой звук «к». Исключение – слово бог.<  
>    В сочетании звонкого и глухого согласных первый из них уподобляется второму. Если первый из них звонкий, а второй – глухой, происходит оглушение первого звука: ло[ш]ка – ложка, про[п]ка – пробка. Если первый – глухой, а второй – звонкий, происходит озвончение первого звука: [з]доба – сдоба, [з]губить – сгубить.  
   Перед согласными [л], [м], [н], [р], не имеющими парных глухих, и перед «в» уподобления не происходит, и слова произносятся так, как пишутся: све[тл]о, [шв]ырять.  
   Сочетания «сж» и «зж» произносятся как двойной твердый [ж]: ра[ж]ать – разжать, [ж]изнью – с жизнью, сжарить – [ж]арить.  
   Сочетание «сч» произносится как долгий мягкий звук [ш’], так же, как звук, передаваемый на письме буквой «щ»: [ш’]астье – счастье, [ш’]ет – счет.  
   Сочетание «зч» произносится как долгий мягкий звук [ш’]: прика[ш’]ик – приказчик, обра[ш’]ик – образчик.  
   Сочетания «тч» и «дч» произносятся как долгий звук [ч’]: докла[ч’]ик – докладчик, ле[ч’]ик – летчик.  
   Сочетания «тц» и «дц» произносятся как долгий звук «ц»: два[ц]ать – двадцать, золо[ц]е – золотце.  
   В сочетаниях «стн», «здн», «стл» согласные звуки [т] и [д] выпадают: прелее[сн]ый, по[зн]о, че[сн]ый, уча[сливый.  
   Сочетание «чн» обычно так и произносится [чн] (ал [чн]ый, беспе[чн]ый). Произношение [шн] вместо [чн] требуется в женских отчествах на –ична: Ильини[шн]а, Никити[шн]а. Некоторые слова произносятся двояко: було[шн]ая и було[чн]ая, моло[шн]ый и моло[чн]ый. В отдельных случаях различное произношение служит для смысловой дифференциации слов: серде[чн]ый удар – серде[шн]ый друг.  
   Заимствованные слова обычно подчиняются орфоэпическим нормам современного русского языка и только в некоторых случаях отличаются особенностями в произношении.  
   В безударном положении звук [о] сохраняется в таких словах как м[о]дерн, м[о]дель, [о]азис. Но большинство заимствованной лексики подчиняются общим правилам произношения [о] и [а] в безударных слогах: б[а]кал, к[а]стюм, р[а]яль.  
   В большинстве заимствованных слов перед [е] согласные смягчаются: ка[т’]ет, па[т’]ефон, [с’]ерия, га[з’]ета. Но в ряде слов иноязычного происхождения твердость согласных перед [е] сохраняется: ш[тэ]псель, с[тэ]нд, э[нэ]ргия. Чаще твердость перед [е] сохраняют зубные согласные: [т], [д], [с], [з], [н], [р].  
  
   «Правильное произношение»  
   Тренируйте свое произношение при помощи диктофона. Прочитайте следующие слова:  
   абс´ент [бсэ]  
   алл´юзия [льль]  
   алл´юр [ль]  
   ант´енна [тэ]  
   антисептик [сэ]  
   арьерг´ард [рье] и [ръе]  
   ателье [тэ]  
  
   барон´есса [нэ]  
    б´аррель [рэ]  
   без´е [зэ]  
   бижут´ерия [тэ]  
   брош´юра [шу]  
  
   в´oзраст, в´oзрасты, в´oзрастов  
   вруч´ить, вруч´ит, вруч´ат, вруч´им, вручённый, вручен´а  
   вc´енoщная  
   втр´идорога  
   грейпфрут [рэ]  
   двукр´атный  
   девальвация [дэ] и [де]  
   декольте [дэ]  
   декор [дэ], но декорация [де], декоратор [де]  
   дефиле [дэ]  
   зар´яженный и заряжённый  
   затoрмoжённый  
   звoн´ит, звoн´ишь, звон´ят (в колокола, в дверь, по телефону)  
   индекс [дэ]  
   к´ирзoвые  
   к´ухонный (нож), кухонная (мебель)  
  лаврoвый и лавр´oвый  
   менеджер [мэ; нэ]  
   менедж[мэ]нт  
   менестрель [нэ; рэ]  
   панель [нэ]  
   партер [тэ]  
   риелтор [иэ]  
  
   суперъяркий  
   суперъяхта  
  
   т´oрт, т´орта, т´ортом, т´орты  
   факсимиле, наречие, нескл.  
   ход´атай, ход´атайство  
   хорохориться  
   хриcтиан´ин  
   черпач´ок  
   черпн´уть  
   экипирoв´ать, экипирoв´атьcя  
  
   «Сложные ударения»  
   Выучите наизусть слова со сложными ударениями:  
  
   Апостр´oф, балов´ать, валов´ой, в´ероиспов´едание, включ´ишь, вруч´ишь, ген´езис, гражд´анство, д´ефис, диспанс´ер, доц´ент, жалюз´и, зав´идно, звон´ишь, исч´ерпать, каталог, кауч´ук, килом´етр, кл´ала, крас´ивее, к´ухонный, м´усоропровод, нам´ерение, о бесп´ечение, облегч´ить, опт´овый, ´отраслей, п´амятуя, по ср´едам, предвосх´итить, премиров´ать, прин´удить, сир´от, сл´ивовый, сосредот´очение, ср´едства, стол´яр, углуб´ить, укра´инский, упор´ядочение, упрочение, феном´ен, ход´атайство, христиан´ин, щав´ель, эксп´ерт.  
  Сложные слова в ораторском тренинге    
   Сложные слова русского языка для ораторов – предмет особый. Появление их в тексте вызывает дополнительное напряжение, неуверенность и даже страх. И в конечном счете может привести к «спотыканию», ритмической «сбивке», а иногда и к заиканию. Чтоб обойти это препятствие, оратору необходимо регулярно, четко, на преувеличенной дикции произносить, тренировать сложные слова. И через некоторое время вы почувствуете, как трудные слова превращаются в самые обычные. На этой странице приводится сборник некоторых сложных слов русск ого языка, которые могут вызывать затруднение при употреблении их в речи.  
  
   «Сложные слова»  
   Повторите медленно, а затем быстро сложные слова:  
   (В,ш) – Воспользовавшемуся  
   (В,п) – Спутникового  
   (В,п) – Записывавшегося  
   (В,п) – Первого  
   (В,с) – Государственного  
   (В,ш) – Нововодолажского  
   (В,т) – Правительство  
   (В) – Газового  
   (Г,р) – Галерее  
   (Ж,х) – Журналистах  
   (Ж) – Дежурный  
   (Ж,п) – Пассажиры  
   (Ж,р) – Жребий  
   (Ж,р,ц) – Жрец  
   (Ж,р,ц) – Жрица  
   (Ж,в,д) – Международного финансового учреждения  
   (К,т,р) – Электроэнергия  
   (К) – Мелкокалиберными  
   (К,т,р) – Электро  
   (М,р) – Мемориальные  
   (П,в) – Опубликовывать  
   (П,р) – Опосредованному субсидированию  
   (П,к) – Пункт  
   (П,р) – Предприятие  
   (Р,щ) – Регенерирующее  
   (Р,т) – Зарегистрировал  
   (Р,т) – Демонстрировали  
   (Р,п) – Природного  
   (Р,ш) – Маршруту  
   (Р,к) – Микрорайонах  
   (Р,х) – Архивариусов  
   (Р,к) – Рюрик  
   (Р) – Энергетика  
   (Р,в) – Разрисовывать  
   (Р,з) – Разрезывать  
   (Р) – Разрекламированный  
   (Р,з) – Разрезка  
   (Р,ж) – Разряжаться  
   (Р,т,с) – Территориальная целостность  
   (Р,в) – Реставрируемого  
   (Р,т) – Проиллюстрировала  
  (Р,м) – Непримиримыми  
   (Р,в) – Ревербератор  
   (Р,с) – Сюрреализм  
   (Р,в) – Валерий  
   (Р,г) – Тигра  
   (Р,г) – Грига  
   (Р,к) – Урегулирование кризиса  
   (Р,с) – Адрес  
   (Р,ш) – Разрешение  
   (Р,ж) – Побережье  
   (Р) – Райнер Мария Рильке  
   (Р,ж) – Режиссер  
   (Р,в) – Университет  
   (Р,ж,д) – Утверждения  
   (Р,п,т) – Перламутровый  
   (Р,ф) – В перерыве  
   (Р) – Дюрер  
   (Р,т) – Триста тридцать три  
   (С,т,в) – Ответственность  
   (С,ф) – Средств  
   (Т,с) – Конституционной  
   (Т,п) – Председатель  
   (Т,н) – Претендентки  
   (Ф,в) – Февраль  
  ;  (Ф,ц) – Информацию  
   (Ф,ц) – Конфиденциальных  
   (Х,ж) – Художественное  
   (Х,т,в) – Ходатайствовать  
   (Ч,к) – Комерческо-посредническую  
   (Ч,т) – Драматическом  
   Ч,в) – Четырехсотдолларового  
   (Ч,в) – Отечественного  
   (Ч,ф,р) – Фантасмагорический  
   (Ч,п) – Политическом  
   (Ч,х,п) – Психологическим  
   (Ч,г,п) – Педагогическом  
   (Ч,р) – Юридических  
   (Ч,ф) – Физических  
   (Ч,т) – Стоматологический  
   (Ч,т) – Патетическая  
   (Ч,с) – Астрологический  
   (Ч,р) – Четыре  
   (Ч,п) – Санитарно-эпидемиологических  
   (Ч,г) – Санитарно-гигиенических  
   (Ч,ш) – Чеширский  
   (Ч,ш) – Чер ешня  
   (Ш,в) – Завершившихся  
  Голосовые резонаторы    
   Глухой, как бы заваленный голос, носовой или горловой призвук, излишний «металл», от которого голос звучит неприятно-резко – все это признаки того, что человек не умеет управлять своими голосовыми резонаторами. Резонаторы включают гортань, полости рта и носа. Они усиливают и обогащают звук, возникший благодаря действию голосовых связок. Изменения в форме и объеме полости рта придают во время речи отчетливость каждому звуку или создают резонанс.  
   При правильном звукообразовании должны равно работать два резонатора: грудной – нижний и головной – верхний. Грудной резонатор – это самая большая резонаторная полость во всем голосовом аппарате. Вибрации в грудном резонаторе придают голосу полноту и объемность звучания, а также особую теплоту и мягкость. Головные, или верхние резонаторы – это все полости, которые находятся выше голосовых связок: ве рхний отдел гортани, глотка, ротовая и носовая полости, придаточные пазухи, теменные кости. Если недостаточно развит нижний резонатор, голос звучит плоско, резко, а порой и визгливо. Если не работают резонаторы головы, звук получается тяжелым, глухим и качающимся.  
   Когда вам нужно быстро настроить резонаторы (например, перед выступлением), можете напевать вполголоса какую-нибудь мелодию. Мелодию напевайте отдельными звуками и в медленном темпе. Губы не сжимайте, напротив, оставьте их свободными.  
   С помощью упражнений для верхних резонаторов можно исправить слишком глухое звучание голоса.  
  
   Массаж для разогрева резонаторов  
   Перед тем как приступать к упражнениям на развитие резонаторов, разогрейте их при помощи массажа.  
   Энергично постукивайте пальцами обеих рук:  
   1. по лбу с произнесением звука [М] (мычание); по крыльям носа с произнесением звука [М]; по верх ней губе с произнесением звука [В];  
   2. по нижней губе с произнесением звука [З];  
   3. по верхней части груди с произнесением звука [Ж];  
   4 по нижним частям грудной клетки справа и слева (на звуке [М]);  
   5. по спине справа и слева (на звуке [М]).  
   После разогревающего массажа сделайте несколько упражнений на релаксацию. Затем глубоко вдохните и выдохните три раза, и приступайте к циклу упражнений для развития резонаторов.  
  
   «Спросить без слова»  
   В положении стоя сделайте короткий вдох через нос. Выдыхая с закрытым ртом, без напряжения произносите звук «М» с вопросительной интонацией. Добивайтесь при этом ощущения легкой вибрации в области носа и верхней губы.  
  
   «Гонг»  
   Глубоко вдохните. Выдыхая, произнесите одно из следующих слов: «бомм», «бимм», «домм», «донн», «бонн», «димм». Последнюю согласн ую произносите протяжно. Как и в первом упражнении добивайтесь вибрации в районе носа и верхней губы.  
  
   «Коровья распевка»  
   Глубоко вдохните. Выдыхая, протяжно произнесите какой-нибудь слог, состоящий из согласных «м» или «н» в сочетании с различными гласными (мамм, мумм, мимм, момм и т. п.).  
  
   «Мычание»  
   Глубоко вдохните. На одном выдохе произнесите сначала коротко, а затем протяжно один из открытых слогов: «ми-миии», «мо-мооо», «му-мууу», «мэ-мэээ».  
  Упражнения для нижних резонаторов    
   Выполняя эти упражнения, старайтесь произносить гласные «о» и «у» протяжно и очень низким голосом. В идеале вы должны почувствовать выраженное резонирование в области грудной клетки.  
  
   «Длительные звуки»  
   Исходное положение – стоя, руки на груди. Наклоняясь вперед, на выдохе произносите гласные «у» и «о» длительно и протяжно.  
  
   «Окающий распев»  
   На выдохе нараспев произносите следующие слова: «молоко», «мука», «око», «окно», «олово».  
  
   «Зевающие звуки»  
   В положении стоя положите руку на грудь. Зевните с закрытым ртом и задержите гортань в нижнем положении. На выдохе произнесите звук «у» или «о». Если вы не чувствуете вибрацию в грудной клетке, постукивайте ее рукой.  
  
   «Стон»  
   Вообразите, что у вас болит горло, или голова, или просто ощущается усталость.  
   Губы слегка сомкнуты, мышцы шеи, плеч, рук свободные. Вы на звуке [м] тихо стоните.  
   Почувствуйте вибрацию на губах, носоглоточной области, в твердом нёбе, в головном резонаторе. Не завышайте и не занижайте звук! Отыскивайте свой «центр» голоса (тон, на котором особенно ровно и свободно звучит голос). Затем произносим звукосочетания:  
   [ма – мо – му – мэ – ми – мы]  
   [ мам – мом – мум – мэм – мим – мым]…  
   Долго и протяжно тяните звук [м], после чего слитно как одно слово, произнесите на «стоне» фразу: «мам, меду нам». При произнесении фразы сливайте слова в одну непрерывную линию звучания: маммедунам.  
   А теперь произнесите во время «стона» слоги с другими сонорными:  
   [ллламм-ллломм-ллумм-ллэмм-ллимм-ллымм]  
   [ннамм-нномм-ннумм-ннэмм-ннимм-ннымм]  
   [ррамм-рромм-ррумм-ррэмм-рримм-ррымм]  
   Произносите гласные мягко. Рот открывается свободно на гласных звуках и сейчас же закрывается для «стона» на сонорных согласных.  
  
   «Гудок»  
   Слитно, как гудок, тяните гласный: ууууу.... «Гудок» не громкий, без напряжения, губы в положении «хоботка». А теперь к гласному [у] прибавьте гласный [о]: ууоууоууоуоууо…  
   А теперь с гласным [а]: ууаууаууаууа …  
   Затем с гласным [э]: ууэууэууэууэууэ…  
   Потом с [и]: ууиууиууиууиууи…  
   И, наконец, с [ы]: ууыууыууыууыууы…  
   Цель этого упражнения состоит в том, чтобы добиться единого качества звучания всех гласных [о, а, э, и, ы]. Для этого надо стараться оставлять губы все время (и при произнесении других гласных) в положении гласного [у] (ощутимы лишь легкие движения губ и языка).  
   А теперь гудите, сливая в одну непрерывную линию звучания все шесть гласных: ууоууаууэууиууы.  
   Все гласные звучат собранно и близко к губам, звук держится «на губах».  
  
   «Замок над головой»  
   Исходное положение – стать прямо, ноги на ширине плеч, сцепленные в замок и повернутые ладонями вверх руки над головой. Бесшумно вдохнуть через нос. Задержать дыхание, широко открыть рот, мысленно произнося «а», опуская желобком корень языка. Не смыкая челюсти, зак рыть рот. На выдохе, наклоняя туловище вперед, легко, протяжно, негромко произносить звук «м» Выпрямляясь, опустить руки, указательные пальцы приложить к спинке носа, продолжая произносить звук «м». Если ощущается легкая вибрация, значит, звук произносится правильно. Такую же вибрацию должны ощущать губы, зубы, передний отдел твердого неба и верхняя часть груди.  
  
   «Улыбка под замком»  
   Повторить предыдущее упражнение, произнося звук «н», улыбаясь и слегка высунув ненапряженный язык.  
  
   «Гудение колокола»  
   Исходное положение – стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Вдохнуть одновременно через нос и рот, выдыхая, энергично наклонить туловище вперед и возможно громче произносить звук «м» стараясь имитировать мычание. Как только звук «м» приобретет объемное звучание, напоминающее гудение колокола, произносите его не только во время наклона туловища вперед, но и выпрямляясь. Следите, чтобы звук «м» звучал ровно, красиво.  
   Если этого не получается, сделайте следующее упражнение.  
  
   «Мычание гусей»  
   Исходное положение – то же. Вдохнув через нос и рот, на выдохе произносите звук «м» с резким приседанием на месте или передвигаясь «гусиным» шагом.  
  
   «Гавайская гитара»  
   Исходное положение – то же. Вдохнуть через нос и рот, указательным и большим пальцами правой руки слегка прижать крылья носа, на выдохе резко отнимать и прижимать пальцы, пропевая звук «м» (он должен напоминать звучание гавайской гитары).  
  
   «Объемное “м”»  
   Исходное положение – то же. Вдохнуть через нос и рот. Почти зажав пальцами крылья носа, на выдохе произносить «м» на удобной для вас ноте. Вначале звук может получиться слабым, писклявым. По мере тренированности он станет более громким, объемным. Тогда на той же ноте следует увеличить силу звучания.  
  
  «Укачивание ребенка»  
   Исходное положение – сесть на стул, ноги на ширине плеч. Раскачиваться взад и вперед, приложив обе ладони к спинке носа. Представьте, что у вас на руках маленький ребенок и вы укачиваете его и тихо поете ему грудным голосом «м» (мягкое, ровное звучание).  
  
   «Раскаченное мычание»  
   Исходное положение – стать полусогнувшись, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Раскачиваясь, наклоняясь вперед – вдох, выпрямляясь, выдыхая, тянуть звук «м» возможно дольше.  
   Примерно через месяц присоедините к нему поочередно звуки «о» и «у» (произносить округло, мягко, коротко). Когда достигнете хорошего звучания, присоедините к звуку «м» поочередно звуки «а», «э».  
  
   «Слушатель за стеной»  
   Включите диктофон и прочитайте отрывок. Представьте, что вы читаете для человека, находящегося в соседней комнате. При этом постарайтесь не кричать. На чтени е отрывка у вас есть не более пяти минут. Вы должны уложиться в это время, но торопиться нельзя. Делайте паузы. Нельзя также останавливаться и начинать все сначала, даже если ошибетесь и собьетесь. Что бы ни произошло, продолжайте читать дальше.  
   Отключите диктофон, но не спешите воспроизводить запись. Сначала прислушайтесь к себе. Как изменилось ваше физическое состояние? Можно сказать наверняка, что у вас участился пульс и сбилось дыхание. Прослушайте запись, и вы убедитесь, что это действительно так.  
  
   Таинственный продолжал так:  
   – Теперь, милостивые государи, надобно вам объяснить, что в первых веках христианства греческие купцы из Византии, привлекаемые знатными выгодами, презирали тысячи опасностей от худых и пустынных дорог и варварских нравов, заезжали сюда или проезжали чрез этот край из Персии, чтобы менять восточные товары на помориях Каспия и Черного моря и потом торговать с славянами за Доном или по Днепру, и возвращались потом с драгоценными мехами домой как могли. Караван одного из них с несметными богатствами в жемчуге и золоте, в парчах и цветных каменьях, был настигнут и окружен свирепыми горцами, ночью, поблизости этих ключей. Видя неизбежную гибель, купец успел зарыть все драгоценнейшее в землю, чтобы скрыть от разбойников и потомства обожаемое им золото, для которого не щадил он ни поту, пи крови и утратил жизнь и душу. Все это, как водилось в те времена, сопровождаемо было чарами и заклятиями. Караваны тогда не ходили без прикрытия; отчаянная стража дралась насмерть и почти вся была изрублена варварами. Сам хозяин лег мертвый на сокрытые свои сокровища, как будто желая охранять их и по кончине. Один только раненый вожатый верблюда был увлечен в плен, в горы, провел горькие годы в жестоком невольничестве и, перепроданный несколько раз, бежал к Черному морю и достиг до своего отечества. Известие обо всем этом, от него, чрез многие руки и многие столетия перешло во время крестовых походов в руки тамплиеров, с верными подробностями. Не знаю, старались ли они извлечь из недр земли эти сокровища и какова была удача попыток, если старались; только венгерец прибыл сюда, как полагали, с тайным поручением ложи – поверить на месте предания и, если можно, вырыть из земли под вековым прахом погребенный клад. (А. А. Бестужев-Марлинский. Вечер на Кавказских водах в 1824 году) [60]  
  
   «Включенные резонаторы»  
   Прочитайте фразы нараспев, старайтесь следить за тем, чтобы все резонаторы были включены:  
   Старость… Как ни финти, как ни храбрись и ни ломай дурака, а уж жизнь прожита… шестьдесят восемь лет уже тю-тю, мое почтение! Не воротишь… Все уж выпито из бутылки и осталось чуть-чуть на донышке… ( А. П. Чехов. Лебединая песня) [23]  
  
   Родитель мой, Семен, с братом своим родным, а моим дядей, при жизни не делился, а дядя мой умер бездетным, вот что прошу заметить,–а только умер он после кончин ы отца моего родного, Семена. (И. С. Тургенев. Нахлебник) [24]  
  
   Как бы я ни осуждала себя за дальнейшее – позволю себе обратиться к моим молодым соотечественницам со следующим предостережением: сударыни, если вам сколько-нибудь дорого ваше благополучие, если вы рассчитываете на счастливое супружество, если надеетесь сохранить – а в случае беды восстановить ваше достояние, – не выходите замуж за дурака. (Д. Дэфо) [25]  
  Развитие речевого диапазона    
   Диапазон голоса – это область частотных колебаний, которые создаются голосовыми складками. У оперного певца вокальный диапазон может достигать пяти октав, у обычного человека он не больше октавы. Но надо помнить, что вокальный диапазон включает в себя звуки исключительно музыкальные, то есть звуки точно определенной высоты. Речевой диапазон гораздо уже вокального, но по сравнению с вокальным у него есть одно преимущество: частота его намного более разнообразна – и это в пределах всего нескольких тонов. Чем шире речевой диапазон, тем выразительней голос, тем богаче его интонация.  
  
   «Колокола»  
   Имитируйте звучание большого колокола и на самом низком своем регистре произносите БОМММММ.  
   Далее имитируйте звучание маленького колокольчика и произносите на самом высоком регистре бим – бом – бим – бом.  
   Поочередно без пауз произносите БОМММММ, а потом бим – бом – бим – бом.  
  
   Бой Спасских  
   Прочитайте стихотворение С. Кирсанова, начиная с самого нижнего тона вашего голоса. Постепенно повышайте тон, стараясь, чтобы на середину стихотворения пришлась самая высокая нота диапазона. После этого постепенно снижайтесь, и закончите на самом нижнем тоне. Повторите несколько раз, записывая себя на диктофон. Если упражнение выполнено правильно, диапазон вашего голоса при последнем прочтении должен на 1–2 тона быть больше, чем когда вы читали в первый раз.  
   БОЙ СПАССКИХ  
  
     Колокола. Коллоквиум  
     колоколов.  
     Зарево их далекое  
     оволокло.  
     Гром. И далекая молния.  
     Сводит земля  
     красные и крамольные  
     грани Кремля.  
     Спасские распружинило —  
     каменный звон:  
     Мозер ли он? Лонжин ли он?  
     Или «Омега» он?  
     Дальним гудкам у шлагбаумов  
     в унисон —  
     он  
     до района  
     Баумана  
     донесен.  
     «Бил я у Ио анна, —  
     ан, —  
     звону иной регламент  
     дан.  
     Бил я на казнях Лобного  
     под барабан,  
     медь грудная не лопнула,-  
     ан, —  
     буду тебе звенеть я  
     ночью, в грозу.  
     Новоград  
     и Венеция  
     кнесов и амбразур!»  
     Била молчат хвалебные,  
     медь полегла.  
     Как колыбели, колеблемы  
     колокола. [26]  
  
  Развитие нижней части голосового диапазона    
   «Нисходящее мычание»  
   Исходное положение: губы сомкнуты, но не стиснуты , нижняя челюсть свободно опущена, язык уложен, как при произнесении гласной «о». С закрытым ртом «промычите» один-два тона вниз. Зафиксируйте тон, затем произнесите на этой высоте: О-А-Э.  
  
   «Вниз по лесенке»  
   Первый этап. Возьмите звук «О» на тоне средней высоты, удобной для вас. Тяните этот звук вполголоса, стараясь ощутить работу всех резонаторов. Для этого положите одну руку на грудь, а другую – на лоб. Вы должны чувствовать вибрацию. Запомните это состояние. Теперь начинайте отрывисто произносить «о, о, о, о», повышая тон с выбранного на три вверх. Затем спуститесь на первоначальный тон. Сделайте секундный перерыв и снова отрывисто произнесите «о, о, о, о», только спускаясь на три тона вниз.  
   Второй этап. Спуститесь на тон ниже первоначального (от которого вы начинали движение вверх). Повторите упражнение от начала до конца.  
   Это упражнение расширяет диапазон на полтора тона. Главное условие – о бращать самое пристальное внимание на правильность дыхания и работы грудного резонатора.  
  
   «Четыре ступеньки вниз»  
   Упражнение аналогично предыдущему. Выполняется на слоги «да, дэ, ди, до, ду». Повышение и понижение идет на четыре тона. Если второй этап упражнения будет вызывать трудности (не хватает диапазона, голос как бы упирается в нижний тон), то понижайте голос только на три тона.  
   Цель данного упражнения – расширить диапазон на два тона вниз. Во время выполнения упражнения, как и в предыдущем случае, необходимо следить за правильностью дыхания и работы грудного резонатора.  
  Развитие верхней части диапазона    
   Хорошо озвученный головной регистр и развитый верхний отдел диапазона крайне важен для профессионального оратора, так как именно эта часть диапазона придает голосу легкость и звонкость. Благодаря верхнему регистру голос будет слышен издалека, и в то же время, слушателям, находящимся рядом с оратором, будет достаточно комфортно (голос не режет слух).  
  
   «Вверх по лесенке»  
   Губы сомкните, но не стискивайте, нижняя челюсть должна быть свободно опущена, положение артикуляционного аппарата соответствует положению при произнесении гласной «о». Возьмите звук «О» на тоне средней высоты, удобной для вас. Когда почувствуете, что резонаторы включились в работу, начинайте отрывисто произносить «о, о, о, о», понижая тон с выбранного на три вниз. Затем поднимитесь на первоначальный тон. Сделайте секундный перерыв и снова отрывисто произнесите «о, о, о, о», только поднимая сь на три тона вверх.  
   Не забывайте следить за работой резонаторов, особенно головного. Если лоб перестает вибрировать – прекратите упражнение и снова вернитесь к среднему тону.  
  
   «Четыре ступеньки вверх»  
   Упражнение аналогично предыдущему. Выполняется на слоги «ма, мэ, ми, мо, му». Сначала идет понижение на четыре тона, затем поднимаетесь на первоначальный, и повышаете его на четыре тона вверх. Если второй этап упражнения будет вызывать трудности (не хватает диапазона, голос начинает сипеть и киксовать), то повышайте голос только на три тона.  
   Цель данного упражнения – расширить диапазон на два тона вниз. Во время выполнения упражнения, как и в предыдущем случае, необходимо следить за правильностью дыхания и работы грудного резонатора.  
  
   «Учимся изменять высоту голоса в пределах своего звукового диапазона»  
   Цель данного упражнения – научиться изменять выс оту голоса в пределах своего звукового диапазона. Предложенный отрывок из «Илиады» читайте таким образом:  
   Первая строка – средний тон.  
   Ты не обетам богов, а ширяющим в воздухе птицам  
   Половина второй строки – на полтона вверх:  
   Верить велишь?  
   Вторая половина второй строки – опуститься на первоначальный тон.  
   Презираю я птиц и о том не забочусь,  
   Далее с каждой новой строкой повышайте понемногу голос; затем проделайте обратный ход – с каждой строкой понижайте голос, но не перегружайте его непосильными крайне низкими звуками. Не смешивайте повышение звука с усилением, а понижение с затиханием, держите всегда одну и ту же громкость.  
  
     Вправо ли птицы несутся, к востоку денницы  
     и солнца,  
     Или налево пернатые к мрачному западу мчатся.  
    Верить должны мы единому, Зевса великого воле,  
     Зевса, который и смертных и вечных богов  
     повелитель!  
     Знаменье лучшее всех – за отечество храбро  
     сражаться!  
     Что ты страшишься войны и опасностей  
     ратного боя?  
     Ежели Трои сыны при ахейских судах мореходных  
     Все мы падем умерщвленные, ты умереть не страшися!  
  
 (Гомер) [27]  
  Междометия, возгласы, оклики и крики как прием развития речевого диапазона    
   Что мы произносим, когда эмоция опережает мысль? Отдельные звуки или сочетания звуков, выражающие эту эмоцию. Такие звуки в языке называются междометиями. Они могут выражать ужас, гнев, страх, восхищение, возмущение, иронию, жалобу, упрек, по хвалу, восторг, поощрение и другие чувства, а также такие волевые импульсы, как угроза, приказ, запрещение, протест, оклик, предостережение, предупреждение, призыв, приглашение и т. д.  
  
   Например:  
   Увы, на разные забавы я много жизни погубил! – выражается сожаление; Ба! Знакомые все лица! – выражается удивление; Ух! Кончено – душе как будто легче. – выражается чувство облегчения после тяжелого переживания; Шш… слушайте! – требование тишины; Эй, чего растянулись на дороге!–оклик с целью привлечь внимание; Но! Трогай! – понукание; Тпру! Стой – требование остановки и т. п.  
   Междометия по значению можно разбить на следующие группы:  
   1) Междометия, выражающие чувства: удивление, одобрение, угрозу, укоризну, страх, печаль, горе и т. п.: а! ах! ба! ай да! ура! ужо! э-эх! тьфу! фи! фу! уф! ой-ой! ох! о! увы!  
   В зависимости от смысла всей речи, от интонации, от обстановки разговора некото рые из перечисленных междометий употребляются при выражении разных чувств, например: Ах, как приятно! (радость). Ах, это ужасно! (горе, возмущение).  
   2) Междометия, выражающие различные побуждения: вон! прочь! (желание удалить); ну! ну-те (побуждение к речи или действию); на! нате! (побуждение к тому, чтобы брали что-нибудь); цыц! те! шш! (запрещение); марш! (побуждение идти); эй! (желание, чтобы обратили внимание).  
   3) Междометия, выражающие различные чувства и изъявления воли по отношению к речи собеседника: вот еще!(несогласие), ой ли? (недоверие), право! (уверение) и др.  
   К междометиям примыкают звукоподражательные слова: бац! хлоп! мяу! кукареку! гав-гав! Эти слова не называют звуков, издаваемых животными или предметами, а воспроизводят их путем подражания им, например: Порою двухствольное ружье бухает раз за разом: бух-бух! Бац, бац! Раздались выстрелы.  
   В роли междометий может быть употреблена лю бая часть речи и даже целое словосочетание, когда они служат не для называния фактов действительности, а для выражения чувств и воли; некоторые же слова, которые постоянно употребляются в этой роли, превращаются в междометия: батюшки! страсть! ужас! беда! горе! ей-богу! черт возьми! и др.  
   В свою очередь, некоторые междометия могут употребляться в значении других частей речи, и тогда они входят в состав предложения: Татьяна ах! а он реветь… (Междометие «ах» употреблено в значении глагола.) Далече грянуло ура. (Междометие «ура» употреблено в значении существительного.)  
   Междометия на, ну и некоторые другие, выражающие побуждение, получают иногда окончания множественного числа повелительного наклонения: нате, нуте и т. п.  
   Глагольные междометия «бац», «хлоп», «бух» и т. п., выражающие значение мгновенного или неожиданного действия, придают речи наглядность, картинность: вместо сообщения о действии говорящий как бы рисует пере д слушателями картину этого действия, например: Мартышка, в зеркале увидя образ свой, тихохонько медведя толк ногой! Смотри, косой, теперь спасайся. А чур зимой не попадайся! Прицелюсь – бух! И ляжешь… Ууу-х!..  
   Для ораторского тренинга междометия просто незаменимы, так как они автоматически включают нужные эмоции и заставляют работать весь психофизиологический механизм. Эмоциональные восклицания раскрепощают мышцы фонационного аппарата и рождают свободное звучание голоса. Вокальный педагог З. Савкова утверждает, что именно на междометиях хорошо тренировать голосовую подвижность, модуляцию голоса, тембральные нюансы, которыми окрашивается одно и то же междометие, выражающее различные чувства.  
  
   «Эмоции без слов»  
   Произносите разные междометия с интонацией укоризны, огорчения, удивления.  
   Крик тоже может быть использован как прием для развития силы и диапазона голоса – в том случае, если этот крик хор ошо оперт на диафрагменное дыхание. Этот прием в старину был прекрасно знаком разносчикам различных товаров, уличным торговцам, балаганным зазывалам и т. д.  
  
   Мемуарист прошлого века Петр Федорович Вистенгоф в книге «Очерки московской жизни» (1842 г.) – одной из лучших книг о Москве 1830-х годов – рассказ об уличных разносчиках выделяет в специальную главку «Разносчики».  
   «Бесчисленное множество разносчиков всякого рода наполняют московские улицы, – пишет П.Ф. Вистенгоф. – Одни из них, разодетые в синих халатах, продают дорогой товар, другие, в серых халатах, торгуют товаром средней цены, наконец, мальчики и бабы разносят самые дешевые лакомства. При появлении весны московский разносчик обыкновенно предлагает свежие яйца; затем они кричат: апельсины, лимоны, кондитерские печенья, арбузы моздокские хорошие и дыни канталупки, игрушки детские, яблоки моченые и сливы соленые, шпанские вишни, сахарное мороженое, всевозможные ягоды, пряники, коври жки, спаржа, огурцы и редька паровая, алебастровые фигуры, калужское тесто, куры и молодые цыплята, медовый мак, патока с инбирем, горох, бобы, груши и яблоки сушеные на палочках, гречневики с маслом, гороховый кисель, белуга и осетрина малосольная, свежая икра, живые раки, соты медовые, клюквенный квас и молодецкое: «По ягоду, по клюкву!» Это особенный род разносчиков; они, обыкновенно, бывают старики и продают ягоду в лукошках, накладывая из них в чашечки и помазывая наложенную порцию медом. Продажа всегда сопровождается следующей песней: «По ягоду, по клюкву, володимирская клюква, приходила клюква издалека просить меди пятака, а вы, детушки, поплакивайте, у матушек грошиков попрашивайте, ах, по ягоду, по клюкву, крррупная володимирская клюква!» Разносчик-спекулятор обыкновенно надевает шапку набок и старается смешить публику, которая собирается около него из мальчишек, проходящих по улице мужиков и баб; он часто успевает в своей проделке и, если бывает забавен, то с ним почти не тор гуются, и дешевый товар его продается славно, принося на обращающийся в торговле капитал процентов гораздо более, чем выигрывают в косметиках на галантерейных товарах».[28]  
  
   Предлагаем воспользоваться выкриками торговцев и зазывал в качестве упражнений на развитие голосового диапазона.  
  
     Купите коврижки!  
     …Эй, малолетки!  
     Пряники редки,  
     Всякие штуки:  
     Окуни, щуки,  
     Киты, лошадки!  
     Посмотришь – любы,  
     Раскусишь – сладки,  
     Оближешь губы!…  
     …У дядюшки Якова  
     Про баб товару всякого:  
     Ситцу хорошего —  
     Нарядно, дешево!  
      …Новы коврижки —  
     Гляди-ко – книжки!  
     Мальчик-сударик,  
     Купи букварик! [28]  
  
   Продаем табак  
   Выкрикивайте эти фразы так, словно на самом деле продаете табак.  
  
   Махорочка, табак деревенский – сорока двух сортов и натуральных видов!  
   Растет листом в Луганске для трубки цыганской, а для добрых человеков – путаная крошка, курится в «собачьей ножке».  
   Заменяет сигары гаванские и лучшие табаки испанские.  
   Был сорт «Богдан Хмельницкий» и «Кобзарь» – теперь-с вроссыпь их пустили на базар.  
   «Золотая» и «Чудо-рыбка» – ныряет, где неглыбко. Была в одной цене, теперь подорожала.  
   «Наталка-Полтавка» – самая душистая-с травка и крепкая, и вкус в ней – костромскому разводу не сдаст.  
   Прошу подходить и, кто не верит, пробовать!  
   Откуда мы все это знаем? Сам я правский, старый разводчик-табачник, сын тоже теперь по этой части. «Дрезина» и «Казак» – кури их с сыта и натощак!  
   Кременчугский «Самокат» можно курить давать напрокат и деньги заработать, даже в череду стоять желающие станут. Нате бумажку – сверните на пробу…  
   Сам я? Сам не курю, только пробую, и то считаю вредным.  
   Нюхательная? Нюхательная тоже есть. «Палаптирикс» – птица о двух головах, на коротких ногах, в свое время две копейки стоила.  
   С одной головой птица – четыре копейки. Была днепровская нюхательная, для военных брали. С рисуночком специальным: офицер солдат вежливо учит…  
   «Рыцарь» еще да «Прогресс» из Ливн-Домогадского. Шестьдесят семь лет, а память у меня какая! Еще какие назвать?  
   «Сестрица» – очищенная жилка, крепкий, взатяжку не продохнешь, пятками вперед домой пойд ешь и двери к себе не найдешь!  
   «Нюхач» – нюхай да плачь.  
   Спички? Спички есть, господин, вятские с петухом и еще бывшие Лапшина, у которого лопнула шина. Получите! Две копеечки сдачи…  
   А вот махорка-мухобой, самая крепкая! Один курит, а семь наземь в обморок падают. Махорочка – табак деревенский!.. [28]  
  
  
     Кому пирожки?  
     Кому пирожки,  
     Горячие пирожки?  
     С пылу, с жару —  
     Пятачок за пару!  
     Вот блины-блиночки!  
     Кушайте, милые дочки!  
     Ну что за блины!  
     И сочные, и молочные,  
     И крупичестые, и рассыпчистые!  
     Кушайте, сыночки  
     И мои л юбимые дочки! [28]  
  
   Выкрики московских зазывал  
   Прочитайте текст перед диктофоном, при этом старайтесь сымитировать интонацию циркового зазывалы.  
  
   Эй, господа! Пожалуйте сюда! Здравствуйте, москвичи, жители провинциальные, ближние и дальние: немцы-лекари, евреи-аптекари, французы, итальянцы и заграничные мириканцы, расейские баре, астраханские татаре! Господам купцам, молдоцам, бледнолицым современным девицам – мое почтение! Всякая шушера нашу комедию слушала, осталась довольна за представление – еще раз вам мое нижайшее почтение! Эй, ты там! Протри глаза спьяна! Увидишь самого царя Максимилиана! Царь он оченно грозный и человек весьма сурьезный, чуть что ему не по нраву – живо сотворит расправу! Эй вы, господа – подбородки бритые и зубы битые, по-праздничному скулы сворочены, глаза разворочены! Масленице – все племянники! Эй вы, скупые алтынники, вынимайте-ка свои полтинники и гривны, сейчас увидите дела дивны! [29 ]  
  Прием звукоподражания    
   Звукоподражание – прием, хорошо тренирующий весь голосовой аппарат: вокальную опору, мышцы гортани, язык, артикуляционный аппарат. Этот прием хорош тем, что при минимальных усилиях получается выразительный, узнаваемый звук. Он обеспечивает рефлекторность вдоха, создает условия для гибкости, подвижности голосовых интонаций. Но надо учитывать, что этот прием во многом игровой. Надо принять условия «игры» и на самом деле почувствовать себя собакой, лесом, пильщиком дров и т. д.  
   Педагог сценической речи З. Савкова описывает это так: «Вообразите, что вы стали… собакой. Жарко, скучно, вокруг тишина. Не на кого полаять. Раскрепостите руки, шею, ноги, плечи… Клонит ко сну.  
   Вдруг скрипнула садовая калитка… Неожиданная радость: вернулся хозяин. Приветствуйте его звонким лаем: “Ав-ав!” (что в переводе на язык людей означает “Я здесь!”). Не “облаивайте” зло своего друга, под айте ему голос. Почувствуйте разницу звучания голоса при выполнении действий: “облаять” и “подать голос”. В первом случае – эмоция злости, ведущая к твердой атаке, которую следует избегать. Во втором – эмоция радости и легкого удивления, ведущие к мягкому атакированию звука. Значит, в формировании голоса по принципу подлаивания надо соблюдать следующие условия: 1) не имитировать «собаку», то есть не искажать тембр своего голоса; 2) «подлаивать» на мягкой атаке; 3) упражнения сопровождать положительными эмоциями, зная о том, что отрицательные эмоции (особенно злость) закрепощают голосоречевой аппарат.  
   А теперь сосчитайте, сколько в аудитории стульев, хватит ли всем: Ав-ав-ав-ав-ав-ав-авв… Обязательно включите руку, которая подчеркивает счет стульев… Рука помогает формированию звука. Затем пересчитайте в более быстром темпе: Ававававав-авав… Успевайте и в быстром темпе непременно «подлаивать». Этим тренируется третий вид выдыхания (когда воздух «рывками выталкиваетс я»)». [5]  
  
   «Звуки природы»  
   Вспомните звуки природы и воспроизведите их. Свистит ветер: ССССССС… Шумит лес: ШШШШШШШ… Появился шмель: ЖЬЖЬЖЬЖЬ. Жужжит пчела или оса: ЖЖЖЖЖЖЖ. Звенит комар: 3333333. [5]  
  
   «Надуваем шину»  
   Накачивайте воображаемую «шину», сопровождая движения рук, двигающих поршень «насоса», звукоподражательными: ССССССССС! ССССССССС! ССССС! [5]  
  
   «Опрыскиваем грядки»  
   Сжимая в руке «грушу» пульверизатора, сопровождайте движение рук звукоподражателями: Ф! Ф! Ф! Ф! Ф! Ф! ….  
   Можно объединить два вида выдыхания в этом упражнении: второй и третий. Нажимайте на «грушу» то рывками (Ф! Ф! Ф! Ф!), то с силой, но медленно (ФФФФФФФФФФФФФ!…). [5]  
  
   «Сверлим дырку»  
   «Просверлить стену» звуком «З»: ЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗ… (первый и второй типы дыхания).  
   «Рубанком стругать д оску» на звуке «Ж»: ЖЖЖЖ! ЖЖЖЖ! (первый, второй виды дыхания).  
   «Подметать метлой сухие листья» на звуке «Ш»: ШШШ! ШШШ! (первый вид дыхания).  
   «Косить траву косой» на звуке «С»: СССС! СССС! ССС! (второй вид дыхания).  
   «Натирать пол щеткой» на звуке «Ш»: ШШШШ! ШШШ-ШШ! (второй вид дыхания).  
   «Выключающийся пылесос» ЖЖШШШШШ… Когда пылесос выключается, получается «запыхивающийся» звук «Ш» (первый и третий виды дыхания).  
   «Шипящие проскакивающие пули по песку»: ФУТЬ-ФУТЬ! ФУТЬ-ФУТЬ! (третий вид дыхания).  
   Взяли «пилу», проверили, как лежит «бревно на козлах». Начали распиливать его: С!С!С!С! Вначале звук «С» острый, короткий, как движения рук, потому что пила «входит» в древесину. Чем шире амплитуда движения рук, тем длиннее тянущийся звук ССССС…ССССС…ССССС…[5]  
  Интонация и рисунок речи    
   Помните, как в детстве ва с просили читать стихи «с выражением»? Почти все дети понимают эту просьбу буквально и стараются выразить в слове чувства, возникающие при чтении стихотворения. И очень часто у детей это получается лучше: верные эмоции помогают им найти правильную интонацию. Актеры тренируются годами, пытаясь найти верную интонацию, но получается это не у всех и не всегда. Интонация – самая неуловимая характеристика голоса. Мы можем быть уверены, что говорим выразительно и интересно, а слушающий нас человек зевает, ему наш голос кажется монотонным и усыпляющим. Из-за неправильной интонации радость может быть принята за истерику, печаль – за высокомерие, шутка – за издевку. В основном это связано с бедностью голосового диапазона. К. С. Станиславский говорил, что у среднего актера диапазон развит лишь на терцию, у хорошего – на квинту, у превосходного – больше чем на октаву. (Учтите, что Константин Сергеевич имел в виду не вокальный, а именно речевой диапазон.) Если даже актерам не всегда удается развить свой диапазон хотя бы до квинты, что говорить об обычных людях! Проблема в том, что многие пытаются выжимать из себя интонацию, между тем как она должна являться сама собой, если, по словам Станиславского, «существует то, что она должна выражать, то есть чувство, мысль, внутренняя сущность, если есть то, чем ее можно передать, то есть слово, речь, подвижной, чуткий, широкий, выразительный звук голоса, хорошая дикция… учитесь владеть манками, развивайте звуковой и речевой аппарат. При этом заметьте себе, что самым важным манком, вызывающим интуитивно интонацию, является приспособление. Почему? Да потому, что сама интонация является звуковым приспособлением для выражения невидимого чувства и переживания. Подобно тому как в области физиологии наилучшее интуитивное движение и действие создаются через приспособление, так и в области психики наиболее тонкое словесное действие и интуитивная звуковая интонация создаются через тот же манок – приспособление. Случалось ли вам, – спрашивает Стани славский, – слышать простую речь, без особых голосовых повышений и понижений, без широкой тесситуры, без сложной фонетики, графики, которые так важны в области слова? Однако, несмотря на отсутствие всех этих элементов, простая речь нередко производит впечатление. В чем же ее секрет и сила? В ясности воспроизводимой мысли, в отчетливости и в точности выражений, в логичности, в последовательности, в хорошем построении фраз, в их группировке и конструкции всего рассказа. Все это взятое вместе действует на слушателей. Воспользуйтесь же и этой возможностью слова. Учитесь говорить логично и последовательно». [1]  
  
   «Меняем интонацию»  
   Включите диктофон и произносите фразы с предложенной интонацией:  
   1. Умница! Молодец! (с благодарностью, с восторгом, иронично, огорченно, гневно)  
   2. Я этого никогда не забуду. (с признательностью, с обидой, с восхищением, с гневом)  
   3. Спасибо, как это в ы догадались! (искренне, с восхищением, с осуждением)  
   4. Ничем не могу вам помочь. (искренне, с сочувствием, давая понять бестактность просьбы)  
   5. Вы поняли меня? (доброжелательно, учтиво, сухо, официально, с угрозой)  
   6. До встречи! (тепло, нежно, холодно, сухо, решительно, резко, безразлично)  
   7. Это я! (радостно, торжественно, виновато, грозно, задумчиво, небрежно, таинственно)  
   8. Я не могу здесь оставаться. (с сожалением, значительно, обиженно, неуверенно, решительно)  
   9. Здравствуйте! (сухо, официально, радостно, грозно, с упреком, доброжелательно, равнодушно, гневно, с восторгом)  
  
   Прослушайте запись. Удалось ли вам передать нужные эмоции при помощи интонации?  
  Интонация и ударение    
   Чтобы выстроить верную интонацию, нужно правильно распределить ударения в тексте. В каждой фра зе должно быть одно выделяемое слово, в каждом отрывке текста – одна-две ударных фразы (кульминация).  
  
   «Ударение – выразитель жизни в речи. Речь без ударения – безжизненна. Ударение – элемент точности в речи. Правильное ударение не только в том, чтобы поставить его на том слове, где ему быть надо, но и в том, чтобы снять его с тех слов, на которых ему не надо быть».[1]  
  
   «Ударение на выделяемом слове подобно указательному пальцу, который отмечает то, на что следует обратить наибольшее внимание. Словесное ударение в речи то же, что курсив в печати. Часто ударение является ключом для разгадки скрытого смысла. Если фраза без всякого ударения ничего не означает, то не меньшей бессмыслицей является и фраза со всеми ударными словами. Лишнее ударение только затемняет фразу. Пусть в ней будет одно, самое главное, выделяемое слово, вскрывающее душу, центр, основной смысл. Если нельзя обойтись без других ударений, то пусть они не соперничают с гла вным, пусть они отличаются от него в силе и качестве, в ритме, иначе это не уяснит, а затуманит мысль. Главное ударение должно всегда оставаться вершиной мысли и чувства. Ударение не следует понимать в буквальном смысле слова, точно физический удар в спину, выталкивающий вперед. Это и не насильственный нажим или напор, механически выделяющие отмечаемое слово, и не припечатывание подбородком и наклоном головы. Это и не просто голосовой выкрик. Ударение – выделение, любовное отношение к слову, или, вернее, к тому, что под ним. Это смакование чувства или мысли, это словесное, образное изображение его в том виде, как его представляет себе, как чувствует сам говорящий. При простом, грубом, физическом, внешнем, механическом напоре на ударяемое слово результата не получается, и цель не достигается, так как всякое насилие лишь уродует до неузнаваемости самую фразу. Несоразмеренное ударение нарушает все ее пропорции, соотношения частей между собой, а это уродует и затемняет смысл. В самом деле, если мы возьмем одну из прекрасных частей, из которых складывается статуя Венеры, хотя бы ее руку, палец или нос, и несоразмерно увеличим избранную часть, то получится классическая Венера с длинным носом, или с пальцем в пять вершков, или с рукой в полтора метра». [1]  
  Знаки препинания как указатели ударений в тексте    
   Знаки препинания могут оказать огромную помощь оратору при подготовке текста. Знаки препинания выделяют ударные слова, и оратор понимает, где надо повысить или понизить голос. Повышения и понижения речи, а также паузы (о которых мы будем говорить чуть позже), выстраивают верную интонацию и придают речи выразительность и разнообразие. Каждый знак препинания, как говорил К. С. Станиславский, имеет свою характерную «голосовую фигуру». Всего в нашем языке десять знаков препинания: точка, точка с запятой, запятая, двоеточие, скобки, кавычки, вопросительный знак, восклицательный знак, тире, многоточие. Рассмотрим их подробнее.  
  
   Точка указывает на завершение мысли и законченность предложения. Интонация на точке связана с сильным понижением голоса на ударном слове, предшествующем знаку, – «голос положить на дно». На «завершающей» точке пауза сравнительно длительная, ка к правило, это разделительная логическая пауза. Но чаще всего точка предполагает развитие мысли в следующих предложениях и обозначает соединительную логическую паузу, тогда голос на такой точке не очень понижается.  
   Точка с запятой обозначает соединительную паузу, но более короткую, чем при соответствующей паузе на точке, соединяя в единое целое части одного описания. Например: «Его речь была краткой, | связной, | неумолимо логичной; | он никогда не говорил лишних слов; | каждая фраза… | – необходимое звено в цепи доводов». || Точка с запятой в данном примере говорит, с одной стороны, о едином смысловом значении фразы, с другой – обращает наше внимание на каждую часть в отдельности.  
   Запятая говорит о том, что мысль не закончена, а на ударном слове, предшествующем знаку, наблюдается повышение голоса. В речи запятая означает соединительную логическую паузу. К. С. Станиславский заметил, что при запятой хочется «загнуть звук кверху» и оставить «на некоторое время верхнюю ноту висеть в воздухе. При этом загибе звук переносится снизу вверх, точно предмет с нижней полки на более высокую… Самое замечательное в природе запятой то, что она обладает чудодейственным свойством. Ее загиб, точно поднятая для предупреждения рука, заставляет слушателей терпеливо ждать продолжения недоконченной фразы». Иногда запятая «не читается», то есть логическая пауза отсутствует.  
   Двоеточие в устной речи означает соединительную логическую паузу и обычно указывает на намерение перечислить, разъяснить, уточнить то, о чем говорилось перед ним. Голос на двоеточии остается на одной ноте.  
   Скобки. В звучащей речи слова, стоящие в скобках, произносятся быстрее основного текста и окружены с обеих сторон логическими соединительными паузами. Эти слова служат для уточнения авторской мысли, для дополнительного пояснения, для второстепенного замечания. Перед скобками голос повышается на предшествующем ударном слове, потом н а протяжении скобок понижается, и слова произносятся на одной высоте, «бескрасочная» интонация, монотон и, наконец, после закрытия скобок голос возвращается на ту же высоту, которая была до начала скобок.  
   «В природе | (поскольку мы оставляем в стороне обратное действие на нее человека) | действуют одна на другую лишь слепые, | бессознательные силы, | во взаимодействии которых и проявляются общие законы». || Слова в скобках читаются на одной ноте.  
   Кавычки. Слова, стоящие в кавычках, произносятся отдельно от всей фразы, интонационно подчеркиваются с помощью логических пауз, изменения высоты голоса, ударения на слове и т. д.  
   Вопросительный знак передается с помощью повышения голоса на ударном слове вопросительного предложения. Если ударное слово стоит в конце предложения, то голос идет вверх и остается наверху.  
   Если ударное слово находится в начале или в середине предложения, то после повышения голоса на этом ударном слове все остальные слова звучат ниже его.  
   Когда в предложении содержится несколько ударных вопросительных слов, то обычно голос повышается наиболее сильно на последнем ударном слове, стоящем в конце предложения.  
   Восклицательный знак передает сильное чувство (требование, похвалу, обвинение, угрозу, восхищение, приказ) и сопровождается сильным повышением голоса на ударном слове; голос идет вверх и затем резко падает вниз.  
   Многоточие. К.С. Станиславский говорил, что при многоточии «наш голос не подымается вверх и не опускается вниз. Он тает и исчезает, не заканчивая фразы, не кладя ее на дно, а оставляя ее висеть в воздухе». В устной речи голос на предшествующем многоточию ударном слове понижается; многоточие обозначает что-либо недоговоренное, недосказанное, подразумеваемое или прерванную мысль.  
   Тире в звучащей речи требует некоторого повышения голоса на предшествующем знаку ударном с лове и означает соединительную паузу. Этот знак ставится с целью разъяснить то, что находится перед ним, противопоставить одно явление другому или подвести итог. [9]  
  
   Константин Сергеевич Станиславский советовал брать почаще книгу и отмечать в ней ударения. «В жизни, – пишет он, – когда мы говорим свои слова, ударения ложатся сами собой более или менее верно. Интуиция грамотнее нас. Она и без законов иногда говорит почти правильно. Но когда мы пользуемся не своими собственными, а чужими словами, приходится следить за ударениями, потому что в чужом тексте мы безграмотны. Надо набить себе сначала сознательную, а потом и бессознательную привычку к правильным ударениям. Когда ухо привыкнет к ним, вы будете гарантированы на сцене от обычных там ошибок при выделении слов логическими ударениями». [1]  
   Выделяя ударения в текстах, помните, что задача ударения – не уродовать, а прояснять внутренний смысл фразы. Правильное ударение делается без физиче ской потуги и насилия. Стоит лишь слегка повысить звук на ударяемом слоге или отделить его едва заметными паузочками. Старайтесь, по возможности, делать как можно меньше, и только самые необходимые ударения.  
  
   «Акцент на ударные слова»  
   С помощью карандаша выделите ударения в тексте, а затем прочитайте его, акцентируя ударные слова и фразы:  
   Декабрьское утро было очень тихо, очень снежно. Зимний свет сквозь низкие, но бледные облака лился неяркий, и кругом все казалось кротким. Бесшумно взрывая не успевшие промерзнуть белые, глубокие снега, мелькали санки вдоль Царицына луга. По сторонам расчищенной аллеи возвышались сугробы, закрывая высоко стволы черных деревьев. С веток, отягченных белым покровом, порою мягко и бесшумно падали снеговые хлопья, когда серая, голодная ворона задевала сук своим крылом. Порою и с небес, с особенно низко проходящего облака вдруг начинали медленно опускаться мягкие, точно ничего не весящие, пухлые хлопки снега. Серовато-белая даль на Неве, за Невой была туманна и тиха. (З. Н. Гиппиус. Златоцвет) [30]  
  
   «Играем с ударениями»  
   Задание то же, что и в предыдущем упражнении. Но на этот раз попробуйте поиграть с ударениями. Поменяйте ударные слова и послушайте, как будет меняться окраска текста в зависимости от смены ударения.  
  
   Те, кто бегают за мной, скоро мне надоедают. Знатность не для меня. Богатство я ценю, да не очень. Все мое удовольствие в том, чтобы мне угождали, чтобы за мной ухаживали, чтобы меня обожали. Это моя слабость. да это и слабость всех женщин. Выходить замуж я не думаю, мне никто не нужен. Живу я честно и наслаждаюсь своей свободой. Со всеми я хороша и ни в кого не влюблена. Над этими чучелами-воздыхателями, падающими в обморок, я намерена издеваться. И уж пущу в ход все свое искусство, чтобы победить, раздавить, сокрушить гордецов с каменными сердцами, которые нас ненавидят – нас, то луч шее, что произвела на свет прекрасная мать-природа! (К. Гольдони) [40]  
  
   «Прячем второстепенное»  
   Отметьте в тексте второстепенные слова и затушуйте их, сняв ударения. Не старайтесь выделить главное ударное слово, ваше внимание должно быть направлено на снятие ударения с невыделяемых членов предложения.  
   «Слушай, ты, вавилонская лихорадка, – сказал он ему, – веди меня окольными дорогами не слишком близко к большой дороге и недалеко забираясь в сторону. Если же ты задумаешь бежать или, чего боже сохрани, завести меня в западню, то я впущу тебе в брюхо такую ягоду, что она не сварится в нем до Страшного суда, хотя бы желудок твой был крепче, нежели у страуса. Зарубаев! отдай ему вожжи и держи за кушак, и чуть он покривит душой или зашевелит усами, спусти гончую собаку. Понимаешь?» (А. А. Бестужев-Марлинский) [22]  
  
   «Выделяем главное»  
   С помощью карандаша выделите ударения в текс те, а затем прочитайте его, акцентируя ударные слова и фразы:  
   Ах, ты не знаешь сердца настоящего мужа, Нора. Мужу невыразимо сладко и приятно сознавать, что он простил свою жену… простил от всего сердца. Она от этого становится как будто вдвойне его собственной – его неотъемлемым сокровищем. Он как будто дает ей жизнь вторично. Она становится, так сказать, и женой его и ребенком. И ты теперь будешь для меня и тем и другим, мое беспомощное, растерянное созданьице. Не бойся ничего, Нора, будь только чистосердечна со мной, и я буду и твоей волей и твоей совестью… Что это? Ты не ложишься? Переоделась? (Генрик Ибсен. Кукольный дом) [32]  
  Укрупнение речи    
   Прием, известный как «укрупнение речи», помогает сделать рисунок речи более ярким, выпуклым, выразительным. Он заключается в том, что фраза произносится медленно, протяжно – как говорится, «с чувством, с толком, с расстановкой». «Укрупнение речи есть увеличение зна чительности выражаемого словами содержания. Любую фразу можно произнести как малозначительную – скороговоркой, но можно и «развернуть» – произнести «вразрядку», медленнее, удлиняя гласные и сохраняя при этом логическую стройность фразы, то есть ее композиционное единство». [6] Любопытно, что на это указывал знаменитый русский актер Вл. Яхонтов: «Мы не боялись протяжно произносить слова. Мы догадались, что от этого они становятся крупнее и, как с большой силой пущенная стрела, падают дальше… Нужно стремиться к такой речи, чтобы слова стали объемными и вокальными».  
   «В каждой фразе, пишет театральный педагог П. М. Ершов, как бы ни была она длинна или коротка, есть слова более значительные и менее значительные. В целенаправленном произнесении более значительные – крупнее («объемнее» и «вокальнее»)». [6] При укрупнении фразы соотношение (в частности, разность или контрастность) значительностей подчеркивается, поэтому в развитии наступления разные слова фразы укрупняютс я не в одинаковой степени. Укрупняется всегда и обязательно главное, ударное слово, оно звучит как напечатанное курсивом. Для того чтобы произнести крупно даже одно многосложное слово, его нужно произнести по складам (как говорят людям глухим, плохо знающим язык, очень глупым и т. п.), но с обязательным подчеркиванием ударного слога. Слово с неверным ударением трудно понять. Во фразе, произнесенной без укрупнения главного ударного слова, пропадает целеустремленность.  
  
   «Укрупнение фразы»  
   Несколько раз прочитайте шванку [3 - Шванки – небольшие бытовые зарисовки, которые бродячие проповедники эпохи Возрождения вплетали в свою проповедь, чтобы оживить текст.] Йорга Викрама, укрупняя каждую фразу, а затем запишите на диктофон. Прослушайте запись.  
  
   Йорг Викрам. Дорожная книжица  
   И слонов, иначе именуемых элефантами, можно приручить. Для этого ловцы роют глубокую яму поблизости от человеческого жилья, слоны проваливаются в эту яму и не могут оттуда выбраться. К упавшему в яму слону подходит ловец и принимается пребольно лупить его длинной палкой. Затем является другой ловец, на глазах у слона избивает и прогоняет первого и вызволяет огромное животное из ямы. И слон в благодарность следует за своим избавителем, как собака. В старинной книжке читаем о том, как святой Макарий заслужил благодарность львицы, вылечив ее львят от слепоты. После этого она стала приносить ему мех и шкуру всех убитых ею животных. Не так много у меня бумаги, чтобы нанести на нее все примеры благодарности, а впрочем, и неблагодарности львов и других зверей. [33]  
   Чем короче фраза, тем относительно проще композиция картины, рисуемой ею при помощи голосовых средств. Во фразе из трех-четырех слов лепка сводится к укрупнению одного ударного слова, а укрупнять его можно «до размеров плаката. По мере удлинения фразы средства этого становится недостаточно. Длинная фраза воспроизводит сложную карт ину. В композицию ее могут входить в самых разнообразных сочетаниях противопоставления, перечисления, сопоставления, пояснения и добавления. Активность такой фразы – ясность ее назначения в наступлении – обнаруживается в рельефности лепки, в отчетливом разнообразии фрагментов и деталей и в их прочной взаимосвязи – в подчинении их всех тому главному, что каждая деталь оттеняет, уточняет, поясняет и живописует. Рельефность лепки – и в красочности, и в цельности, и в завершенности фразы. Если фраза не вылеплена, она распадается на несколько фраз или даже на разрозненные обозначения фактов, мыслей, состояний и лишается целеустремленности». [6]  
   В жизни люди иногда коверкают слова, с трудом подбирают выражения и плохо формулируют свою мысль. Но в моменты эмоционального подъема каждый умеет произносить фразу целиком и, если нужно, рельефно и крупно. На репетициях этого часто приходится от актеров добиваться. Ведь текст – слова и фразы роли – дан автором. Лепить заданную длинную фразу ярко и крупно, как свою собственную, актеру нужно уметь.  
  
   «Укрупняем и прячем»  
   Прочитайте текст дважды: сначала укрупняя каждую фразу, затем – быстро, без выделения слов.  
   Нынешний век изобрел новую любовь, называемую любовию для провождения времени. Началом ее было желание провесть без скуки несколько часов и превратилось в побуждение среди занятий суетных находить занятие порочное. Поклонники ее многочисленны, считая все бездушные существа от мумии бесчувственного старика до учеников модного света. (И. И. Лажечников) [34]  
  Расстановка пауз    
   Правильная группировка слов и размещение пауз – одно из необходимых условий для хорошей, красивой речи, для верного ощущения природы своего языка и для умелого пользования им. Различают паузы логические и психологические. Психологическая пауза ставится довольно свободно. В то время как логическая пауза подчинена однажды и навсегда установленным законам, психологическая – не хочет знать никаких стеснений и ограничений. Она может быть поставлена перед и после любого слова, будь то часть речи (существительное, прилагательное, союз, наречие и проч.) или часть предложения (подлежащее, сказуемое, определение и проч). «Во всех указанных случаях, писал Станиславский, должно быть непременно соблюдено одно важное условие, а именно: полное оправдание паузы. Для этого необходимо руководствоваться внутренними намерениями автора пьесы, режиссера и самого артиста, создавшего свой подтекст. Психологическая пауза побеждает, насилует все без исключения существующие правила. В смысле беззакония она подобна своевольному правилу о “сопоставлении”, которое тоже нарушает все мешающее ему». [1]  
  
   Для доказательства анархизма психологической паузы приведу несколько примеров.  
   Допустим, что кто-то спрашивает:  
   «Кого она выбрала себе в спутники?»  
  Другой отвечает:  
   «Тебя и меня».  
   Ввиду того, что союз «и» никогда не отделяется от тех слов, которые он присоединяет, казалось бы, недопустимо делать остановку после него.  
   Но для психологической паузы закон не писан и потому можно сказать в ответ на заданный ранее вопрос:  
   «Тебя и… (психологическая пауза, с поддразниванием, с жестикуляцией, мимикой и другой игрой, возбуждающими ревность)…меня!»  
   Если бессловесное действие во время вводимой остановки достаточно оправдано и красноречиво, пауза после союза «и» не только приемлема, но и желательна, так как дает жизнь фразе.  
   А вот еще пример своеволия психологической паузы.  
   Казалось бы, нельзя говорить:  
   «Этот (пауза) стул».  
   «Тот (пауза) стол».  
   «Сам (пауза) человек».  
   Тем более что существует п равило, запрещающее отделять эти слова от определяемых ими.  
   Но психологической паузе все дозволено, и потому мы мажем сказать:  
   «Этот (психологическая пауза для настойчивого указания избранного предмета) стул».  
   «Тот (психологическая пауза для передачи нерешительности при выборе предмета) стол».  
   «Сам (психологическая пауза с выражением восторга перед другим) человек».  
   А вот еще новый пример своеволия психологической паузы.  
   Нельзя сказать:  
   «Он лежит под (пауза) кроватью».  
   Но психологическая пауза оправдывает эту остановку и отрывает предлог от существительного.  
   «Он лежит под (психологическая пауза с выражением отчаяния, негодования по поводу нетрезвого поведения другого) кроватью».[1]  
  
   Психологическая пауза ставится перед и после любого слова. «Психологическая пауза явл яется обоюдоострым мечом и может служить как на пользу, так и во вред, – предупреждал Станиславский. – Если она поставлена не на месте и плохо оправдана, то производит обратное действие, то есть отвлекает от главного, мешает смыслу, выразительности и вносит путаницу. Если же она поставлена на месте, то помогает не только верной передаче мысли, но и внутреннему оживлению слова». [1]  
   Нельзя злоупотреблять паузами не только логическими, но и психологическими. От этого речь становится путаной и растянутой. Между тем на сцене такое явление встречается часто. Актеры любят «поиграть» на всем, на чем можно, в том числе и на молчании. Вот почему они готовы любую остановку превратить в психологическую паузу.  
   Таким актерам, злоупотребляющим ею, Станиславский рекомендует допускать эту паузу только тогда, когда она совпадает с логической. Такой прием, по его мнению, уменьшит количество остановок.  
   Паузы психологическая и логическая мо гут совпадать или не совпадать. Бывают случаи, когда логическая и психологическая паузы не совпадают, а стоят рядом друг с другом. При этом нередко последняя превышает, перевешивает, заслоняет собой первую, отчего страдает смысл и вносится путаница. Это тоже не может быть приветствуемо. Логическая пауза имеет свою относительную длительность. Но психологическая пауза не стесняется временем. Ее молчаливая остановка может быть очень продолжительной, конечно, при условии заполнения ее содержанием и активным бессловесным действием.  
  
   «Логические и психологические паузы»  
   Расставьте в тексте логические и психологические паузы. Прочитайте отрывок и запишите его на диктофон.  
   Больше всего на свете я ненавижу гениев. Все эти гении – просто ослы, чем больше гений, тем больше осел. Уж такое это правило, из него не бывает исключений. Из гения, например, никогда не получится делец, как из жида не получится благотворитель или из сосно вой шишки – мускатный орех.  
  
 (Эдгар Аллан По. Делец) [35]  
  
   «Совпадающие паузы»  
   Расставьте в тексте логические и психологические паузы таким образом, чтобы они совпадали. Прочитайте отрывок.  
   Женщины кроткие, скромные меньше всего имеют надежды на это счастье; но зато они дороже его ценят. Как они благодарны тем мужьям, которые их любят, на какой пьедестал их ставят! Загляните в душу такой женщины! Ведь это храм, где совершается скромное торжество добродетели. Кроткая женщина не столько радуется тому, что ее любят, сколько торжествует, что род людской не совсем пал, что не одна красота, а и скромное, любящее сердце могут найти себе оценку. Это святое, духовное торжество, это ни с чем несравнимая радость победы добра и честной жизни над злом и развратом. Ну, вот и посудите теперь, честно ли обмануть такую женщину?  
  
 (Островский Александр Николаевич. Не от мира сего) [36]  
  
   « Несовпадающие паузы»  
   Расставьте в тексте паузы таким образом, чтобы логические и психологические паузы не совпадали. Оправдайте это. Прочитайте отрывок.  
  
   О. Уайльд  
   ПОРТРЕТ ДОРИАНА ГРЕЯ  
   Простые полевые цветы вянут, но опять расцветают. Будущим летом ракитник в июне будет так же сверкать золотом, как сейчас. Через месяц зацветет пурпурными звездами ломонос, и каждый год в зеленой ночи его листьев будут загораться все новые пурпурные звезды. А к нам молодость не возвращается. Слабеет пульс радости, что бьется так сильно в двадцать лет, дряхлеет тело, угасают чувства. Мы превращаемся в отвратительных марионеток с неотвязными воспоминаниями о тех страстях, которых мы слишком боялись, и соблазнах, которым мы не посмели уступить. Молодость! Молодость! В мире нет ничего, ей равного! [37]  
  
   «Разночтения»  
   Прочитайте вслух этот отрывок следующим образом:  
  а) монотонно, слитно, не соблюдая пауз.  
   б) так же монотонно, но останавливаясь в конце каждого речевого акта.  
   в) соблюдая интонационный рисунок, делая необходимые интонационные загибы и остановки.  
   Все варианты надо записать на диктофон. Прослушайте. Какой вариант, по вашему мнению, звучит наиболее естественно?  
  
   Евгений Замятин  
   МЫ  
   Много невероятного мне приходилось читать и слышать о тех временах, когда люди жили еще в свободном, то есть неорганизованном, диком состоянии. Но самым невероятным мне всегда казалось именно это: как тогдашняя – пусть даже зачаточная – государственная власть могла допустить, что люди жили без всякого подобия нашей Скрижали, без обязательных прогулок, без точного урегулирования сроков еды, вставали и ложились спать, когда им взбредет в голову; некоторые историки говорят даже, будто в те времена на улицах всю ночь горели огни, всю ночь по улицам ходили и ездили. [38]  
  
   «Паузы и ударения»  
   В предложенных фразах расставьте паузы, выделите ударные слова. Прочитайте в соответствии со своими пометками. Запишите на диктофон, прослушайте.  
  
   Аристотель, самый знаменитый из древних мыслителей, полагал, что головной мозг предназначен для охлаждения крови, протекающей через него. Таким образом, важнейший орган оказался уподобленным воздушному кондиционеру. (А. Азимов) [39]  
   Он чувствует холодный испуг. В громе музыки, в этих пристальных светах, в размерном движении людей – что-то предопределенное, властное, чего нарушить нельзя. Да, он говорил то, что должен был говорить, что говорят все, что всякий другой сказал бы на его месте… Значит – покориться, быть так подвластным этим приманкам тела, что куда-нибудь ехать сейчас – с этой женщиной из кофейни. (В. Гофман) [40]  
   Ты, конечно, не забыл тех сла дких, поэтических минут нашей жизни, когда мы, в юношеских мечтах, все молодили вокруг себя, все обливали радужным блеском, всему вдыхали свежую, могучую жизнь, во все верили, всего надеялись, все любили. То было время золотое, время бесценное: румяное утро чистой, девственной мысли, благоуханная весна юного, расцветающего чувства! О, как дорого заплатил бы я теперь за одно из этих светлых мгновений, с какой жадностью бросился бы навстречу всякой былой мечте, как отпраздновал бы ее мимолетное возвращение! (Н. И. Надеждин) [41]  
  
   «Интонация анекдота»  
   Прочитайте анекдот от Ходже Насреддине. Выстройте интонацию, отмечая логические и психологические паузы. Потренируйтесь с диктофоном, а затем расскажите его пяти разным людям. Помните однако, что анекдот должен быть к месту.  
   «Только не внутри, а там, где хотите!»  
   У ходжи спросили: «Когда несут покойника, то где следует находиться – впереди или позади гроба?» – «Только на не внутри, – сказал ходжа, – а там, где хотите, все равно». [42]  
  
   «Правила чтения»  
   Прочитайте стихотворение, стараясь соблюдать все рекомендации, данные в нем.  
  
   А.В. Прянишников.  
   ПРАВИЛА ЧТЕНИЯ  
  
     Твердо запомни, что, прежде чем слово начать  
     в упражненьи,  
     Следует клетку грудную расширить слегка  
     и при этом  
     Низ живота подобрать для опоры дыханью и звуку.  
     Плечи во время дыханья должны быть в покое,  
     недвижны.  
     Каждую строчку стихов говори на одном  
     выдыханьи.  
    И проследи, чтобы грудь не сжималась  
     в течение речи,  
     Так как при выдохе движется только одна  
     диафрагма.  
     Чтенье окончив строки, не спеши с переходом  
     к дальнейшей:  
     Выдержи паузу краткую в темпе стиха, в то же время  
     Воздуха часть добери, но лишь пользуясь нижним  
     дыханьем.  
     Воздух сдержи на мгновенье, затем уже чтенье продолжи.  
     Чутко следи, чтобы каждое слово услышано было:  
     Помни о дикции ясной и чистой на звуках  
     согласных;  
     Рот не ленись открывать, чтоб для голоса путь был  
     свободен;  
    Голоса звук не глуши придыхательным тусклым  
     оттенком —  
     Голос и в тихом звучаньи должен хранить  
     металличность.  
     Прежде чем брать упражненья на темп, высоту  
     и на громкость,  
     Нужно вниманье направить на ровность,  
     устойчивость звука:  
     Пристально слушать, чтоб голос нигде не дрожал,  
     не качался,  
     Выдох веди экономно – с расчетом на целую строчку.  
     Собранность, звонкость, полетность, устойчивость,  
     медленность, плавность —  
     Вот что внимательным слухом сначала ищи  
     в упражненьи.  
  
  Темпоритм и ритмик а речи    
   Звуки голоса, речь являются отличным материалом для передачи и для выявления темпоритма внутреннего подтекста и внешнего текста. В процессе речи текущее время заполняется произнесением звуков самых разнообразных продолжительностей, с перерывами между ними. Или, иначе говоря, линия слов протекает во времени, а это время делится звуками букв, слогов и слов на ритмические части и группы.  
   «Природа одних букв, слогов и слов требует обрывистого произношения, – писал Станиславский, – наподобие восьмых или шестнадцатых нот в музыке. Другие же звуки должны передаваться более растянуто, увесисто, как целые или полуноты. Рядом с этим одни буквы и слоги получают более сильную или слабую ритмическую акцентуацию. Третьи, напротив, совершенно лишены ее, четвертые, пятые и т. д. соединены наподобие дуолей и триолей и проч. и проч.  
   В свою очередь эти речевые звуки прослаиваются паузами и люфт-паузами самых разнообра зных длительностей. Все это речевой материал, речевые возможности, с помощью которых создается бесконечно разнообразный темпоритм речи. С помощью всех этих возможностей артист вырабатывает в себе размеренную речь. Она нужна на сцене как при словесной передаче возвышенных переживаний трагедии, так и веселых, бодрых настроений комедии». [1]  
   Для создания темпоритма речи необходимы не только деления времени на звуковые части, но и счет, создающий речевые такты. Когда выстраивается темпоритм сценического действия, актеры прибегают к помощи метронома. В речевом тренинге метроном будет только мешать. Вместо метронома нужно использовать мысленный просчет и постоянно, инстинктивно прислушиваться к его темпоритму.  
   «Размеренная, звучная, слиянная речь обладает многими свойствами и элементами, родственными с пением и музыкой, – считал Станиславский. – Буквы, слоги и слова – это музыкальные ноты в речи, из которых создаются такты, арии и целые симфонии. Н едаром же хорошую речь называют музыкальной. От такой звучной, размеренной речи сила воздействия слова увеличивается. В речи, как и в музыке, далеко не все равно говорить по целым нотам, по четвертным, по восьмым, по шестнадцатым или по квадриолям, триолям и проч. Большая разница сказать размеренно, плавно и спокойно по целым и полунотам:  
   “Я пришел сюда (пауза), долго ждал (пауза), не дождался (пауза) и ушел”, или сказать то же самое с другой длительностью и размеренностью: по восьмым, шестнадцатым, квадриолям и со всевозможными паузами разных длительностей:  
   «Я… пришел сюда…долго ждал… не дождался… и ушел…»  
   В первом случае – спокойствие, во втором – нервность, возбужденность.  
   Это хорошо знают талантливые певцы «милостию божией». Они боятся грешить против ритма и потому, если в нотах написаны три четвертных, то подлинный певец даст именно три таких звука одинаковой длительности. Если же у композитора целая нота, то подлинный певец додержит ее до самого конца. Когда по музыке нужны триоли или синкопы, то подлинный певец передает их так, как того требует математика ритма и музыки. Эта точность производит неотразимое воздействие. Искусство требует порядка, дисциплины, точности и законченности. И даже в тех случаях, когда нужно музыкально передать аритмию, то и для нее необходима ясная, четкая законченность. И хаос и беспорядок имеют свои темпо-ритмы.  
   Все сказанное о музыке и о певцах в равной мере относится и к нам, драматическим артистам. Но существует великое множество не подлинных певцов, а просто поющих людей, с голосами и без них. Они с необыкновенной легкостью подменяют восьмые – шестнадцатыми, четвертные – полунотами, три ровные восьмые сливают в одну и т. д.  
   В результате их пение лишается необходимой для музыки точности, дисциплины, организованности, законченности и становится беспорядочным, смазанным, хаотичным. Оно перестает быть музыкой и превращается в простой показ голоса.  
   То же самое происходит и в речи.  
   Вот, например, у актеров типа Веселовского существует путаный ритм в речи. Он меняется не только на протяжении нескольких предложений, но даже в одной и той же фразе. Нередко одна половина предложения произносится в замедленном, другая – в сильно ускоренном темпе. Так, например, допустим, фраза: “Почтенные знатнейшие синьоры”, произносится медленно и торжественно, а следующие слова: “и добрые начальники мои”, вдруг после длинной паузы проговариваются очень быстро. Даже в отдельных словах замечается такое же явление. Например, слово “непременно” в первой своей половине произносится скороговоркой, а оканчивается затяжкой для большей убедительности: “непре…м…е…нн…оо…” или “нн…е…пре…менно”.  
   У многих актеров, небрежных к языку и невнимательных к слову, благодаря бессмысленной торопливости речи просыпание концов доходит до полного недоговаривания и обрывания слов и фраз». [1]  
   В правильной и красивой речи не должно быть всех этих явлений, если не считать исключительных случаев, когда переменный темпоритм допускается умышленно, ради характерности роли. Само собой понятно, что перерывы в словах должны соответствовать скорости или медленности речи с сохранением в них того же темпоритма. При быстром разговоре или чтении остановки короче, при медленном – длиннее.  
   «Наша беда в том, – сетовал Константин Сергеевич, – что у многих актеров не выработаны очень важные элементы речи: с одной стороны, ее плавность, медленная, звучная слиянность, а с другой стороны – быстрота, легкое, четкое и чеканное произнесение слов. В самом деле, редко приходится слышать на русской сцене медленную, звучную, слиянную или по-настоящему скорую, легкую речь. В подавляющем большинстве случаев только паузы долги, а слова между ними проговариваются быстро.  
   Но для торжественной, медленной речи прежд е всего надо, чтоб не молчание, а звуковая кантилена слов безостановочно тянулась и пела.  
   Еще реже приходится слышать на сцене хорошую скороговорку, выдержанную в темпе, четкую по ритму, ясную по дикции, по произношению и по передаче мысли. Мы не умеем, наподобие французских и итальянских актеров, блеснуть своей быстрой речью. Она у нас выходит не четкой, а смазанной, тяжелой, путаной. Это не скороговорка, а болтание, выплевывание или просыпание слов. Скороговорку надо вырабатывать через очень медленную, преувеличенно четкую речь. От долгого и многократного повторения одних и тех же слов речевой аппарат налаживается настолько, что приучается выполнять ту же работу в самом быстром темпе. Это требует постоянных упражнений, и вам необходимо их делать, так как сценическая речь не может обойтись без скороговорок. Итак, не берите примера с плохих певцов, не нарушайте ритма речи. Берите за образец подлинных певцов и заимствуйте для своей речи их четкость, правильную разм еренность и дисциплину в речи.  
   Передавайте правильно длительность букв, слогов, слов, остроту ритма при сочетании их звуковых частиц, образуйте из фраз речевые такты, регулируйте ритмическое соотношение целых фраз между собой, любите правильные и четкие акцентуации, типичные для переживаемых чувств, страсти или для создаваемого образа.  
   Четкий ритм речи помогает четкому и ритмичному переживанию и, наоборот, ритм переживания – четкой речи. Конечно, все это помогает, если эта четкость хорошо оправдана изнутри предлагаемыми обстоятельствами или магическим “если б”.»[1]  
  
   «Ритм стиха»  
   Прочитайте отрывок, стараясь интуитивно найти верный темпоритм стиха.  
  
     Вошел! – не бойся, рек, и всюды  
     Простер свой троегранный штык…  
     Поверглись тел кровавы груды,  
     Напрасно слышан жало б крик;  
     Напрасно, бранны человеки!  
     Вы льете крови вашей реки,  
     Котору должно бы беречь;  
     Но с самого веков начала  
     Война народы пожирала,  
     Священ стал долг: рубить и жечь!  
  
 (Г. Державин) [43]  
  Выработка чувства речевого ритма. Размеры ритмической речи    
   В любой, даже не сценической речи должен быть свой ритм и темп. Особенно важно владеть темпоритмом тем, кто должен уложить свое выступление в определенное количество времени. Например, учитель должен знать, какую часть урока он будет проверять задания, какую часть отведет на новый материал, и какую – на проверку того, как этот материал усвоен. Чтобы уметь укладывать информацию во время, нужно выработать в себе чувство ритма и темпа речи.  
   Лучше всего это воспитывается с помощью ритмической, или рифмованной речи (ритм и есть рифма). Разные виды ритмов стиха известны человечеству издревле. Изучение их и нахождение в речи – незаменимый практикум.  
   Вот примеры классических размеров стиха:  
   Ямб – двухсложная стихотворная стопа с ударением на втором слоге. Наиболее употребительная стопа русского стиха. Основные размеры: 4-стопный (лирика, эпос), 6-стопный (поэмы и драмы XVIII в.), 5-стопный (лирика и драмы XIX–XX вв.), вольный разностопный (басня XVIII–XIX вв., комедия XIX в.).  
   Пример:  
  
     Мой дядя самых честных правил,  
     Когда не в шутку занемог,  
     Он уважать себя заставил  
     И лучше выдумать не мог.  
  
 (А. С. Пушкин)  
   Хорей (греч. choreios – плясовой), или трохей (греч. trochaios – бегущий) – двухсложная стихотворная ст опа с ударением на первом слоге.  
   Пример:  
  
     Мчатся тучи, вьются тучи  
     Невидимкою луна  
     Освещает снег летучий;  
     Мутно небо, ночь мутна.  
  
 (А. С. Пушкин)  
   Дактиль (греч. daktylos – палец) – трехсложная стихотворная стопа с ударением на первом слоге.  
   Пример:  
  
     В рабстве спасенное  
     Сердце свободное —  
     Золото, золото  
     Сердце народное!  
  
 (Н. А. Некрасов)  
   Амфибрахий (греч. amphibrachys – с обеих сторон краткий) – трехсложная стихотворная стопа с ударением на втором слоге.  
   Пример:  
  
     На севере диком стоит одиноко  
     На голой вершине сос на  
     И дремлет, качаясь, и снегом сыпучим  
     Одета, как ризой, она.  
  
 (М. Ю. Лермонтов)  
   Анапест (греч. anapaistos – отраженный, то есть обратный дактилю) – трехсложная стихотворная стопа с ударением на последнем слоге.  
   Пример:  
  
     Есть в напевах твоих сокровенных  
     Роковая о гибели весть.  
     Есть проклятье заветов священных,  
     Поругание счастия есть.  
  
 (А. Блок)  
   Пеон – четырехсложная стихотворная стопа с 1-м ударным и 3-мя безударными слогами. В зависимости от того, на какой слог стопы приходится ударение, различаются пеоны на 1-й (– u uu), 2-й ( u – uu), 3-й (uu – u) и 4-й слог стопы (u uu —). Пеоны часто представляет собой частный случай ямба и хорея.  
   Примеры:  
  
    Спите, полумертвые увядшие цветы,  
     Так и не узнавшие расцвета красоты,  
     Близ путей заезженных взращенные творцом,  
     Смятые невидевшим тяжелым колесом.  
  
 (К. Д. Бальмонт)  
   Не думай о секундах свысока.  
   Наступит время, сам поймешь, наверное, —  
   Свистят они, как пули у виска,  
   Мгновения, мгновения, мгновения.  
   (Р. Рождественский)  
   Пентон (пятисложник) – стихотворный размер из пяти слогов с ударением на 3 слоге. Пентон разработан А. В. Кольцовым и употребляется только в народных песнях. Рифма, как правило, отсутствует.  
   Пример:  
  
     Не шуми ты, рожь,  
     Спелым колосом!  
     Ты не пой, косарь,  
     Про широку степь!  
  
 (А. В. Кольцов)  
   Пиррихий – стопа из двух кратких (в античном стихосложении) или двух безударных (в силлабо-тоническом) слогов. Пиррихием условно называют пропуск ударения на ритмически сильном месте в хорее и ямбе.  
   Пример:  
  
     Три девицы под окном  
     Пряли поздно вечерком…  
  
 (А. С. Пушкин)  
   «Мой дядя самых честных правил, когда не в шутку занемог…»  
   (Здесь в слове «занемог» имеется только одно ударение, поэтому третья стопа является пиррихием.)  
  
   «В красе негаснущих страстей».  
  
   Пиррихий – чаще всего одно слово, фонетически разделяемое на части, принадлежащие разным стопам.  
  
   Трибрахий – пропуск ударения в трехсложном размере на первом слоге («Неповторимая дней благодать…»).  
  
   Анакруза (греч. anakrusis – отталки вание) – метрически слабое место в начале стиха перед первым иктом (ударным слогом), обычно постоянного объема. На анакрузу часто падает сверхсхемное ударение. Анакрузой также называют безударные слоги в начале стиха.  
   Пример:  
  
     Русалка плыла по реке голубой,  
     Озаряема полной луной;  
     И старалась она доплеснуть до луны  
     Серебристую пену волны.  
  
 (М. Ю. Лермонтов)  
   Сверхсистемное ударение – ударение на слабом месте стихотворного метра («Дух отрицанья, дух сомненья» – М. Ю. Лермонтов).  
   Пример:  
  
     Когда я ночью жду ее прихода,  
     Жизнь, кажется, висит на волоске.  
     Что почести, что юность, что свобода  
     Пред милой гостьей с дудочкой в руке.  
  
 ( А. Ахматова)  
   Спондей – стопа ямба или хорея со сверхсхемным ударением. Как результат, в стопе может быть два ударения подряд.  
   Пример:  
  
     Швед, русский – колет, рубит, режет.  
     Бой барабанный, клики, скрежет,  
     Гром пушек, топот, ржанье, стон,  
     И смерть, и ад со всех сторон.  
  
 (А. С. Пушкин)  
   Классический пример – начало «Евгения Онегина» А. Пушкина:  
   «Мой дядя самых честных правил…»  
   Здесь в первой ямбической стопе первый слог также кажется ударным, как в хорее. Это соседство двух ударных слогов и есть спондей.  
   Усечение – неполная стопа в конце стиха или полустишия. Усечение, как правило, присутствует при чередовании в стихах рифм из слов с ударением на различных слогах от конца (например, женских и мужских рифм).  
  Пример:  
  
     Горные вершины  
     Спят во тьме ночной;  
     Тихие долины  
     Полны свежей мглой…  
  
 (М. Ю. Лермонтов)  
   Александрийский стих (от старофранцузской поэмы об Александре Македонском) – французский 12-сложный или русский 6-стопный ямб с цезурой после 6-го слога и парной рифмовкой; основной размер крупных жанров в литературе классицизма.  
   Пример:  
  
     Надменный временщик, и подлый и коварный,  
     Монарха хитрый льстец и друг неблагодарный,  
     Неистовый тиран родной страны своей,  
     Взнесенный в важный сан пронырствами злодей!  
  
 (К. Ф. Рылеев)  
   Гекзаметр (греч. hexametros – шестимерный) – стихотворный размер античной эпической поэзии: шес тистопный дактиль, в котором первые четыре стопы могут заменяться спондеями (в силлабо-тонических имитациях – хореями). Гекзаметр – самый популярный и престижный античный размер, изобретение которого приписывали самому Аполлону – богу, покровительствующему поэзии. У эллинов этот размер ассоциировался с шумом набегающей на берег волны. Гекзаметром написаны величайшие поэмы Гомера «Илиада» и «Одиссея» (VII век до н.э.), Вергилия «Энеида», а также гимны, поэмы, идиллии и сатиры многих античных поэтов. Возможно до 32-х ритмических вариаций гекзаметра.  
   В русскую поэзию гекзаметр ввел В.К. Тредиаковский, а закрепили Н. И. Гнедич (перевод «Илиады»), В. А. Жуковский (перевод «Одиссеи»), А. Дельвиг.  
   Пример:  
  
     Гнев, богиня, воспой Ахиллеса, Пелеева сына,  
     Грозный, который ахеянам тысячи бедствий соделал:  
     Многие души могучие славных героев низринул  
     В мрачный Аид и самих распростер их в корысть плотоядным  
     Птицам окрестным и псам (совершалася Зевсова  
     воля), —  
     С оного дня, как, воздвигшие спор, воспылали  
     враждою  
     Пастырь народов Атрид и герой Ахиллес  
     благородный.  
  
 (Гомер «Илиада». Пер. Н. Гнедича)  
   Пентаметр – вспомогательный метр античного стихосложения; составная часть элегического дистиха, в котором первый стих – гекзаметр, второй – пентаметр. Фактически, пентаметр представляет собой гекзаметр с усечениями в середине и в конце стиха.  
  
   В чистом виде пентаметр не употреблялся.  
  
   Логаэд (греч. logaoidikos – прозаически-стихотворный) – стихотворный размер, образуемый сочетанием неодинаковых стоп (например, анапестов и хорее в), последовательность которых правильно повторяется из строфы в строфу. Логаэды – основная форма античной песенной лирики, а также хоровый партий в трагедиях. Часто логаэдические размеры назывались в честь их создателей и пропагандистов: алкеев стих, сапфический стих, фалекий, адоний и др.  
   Пример:  
  
     Будем жить и любить, моя подруга,  
     Воркотню стариков ожесточенных  
     Будем в ломанных грош с тобою ставить…  
  
 (Гай Катулл)  
   Логаэдами писали и многие русские поэты. Как пример, логаэд с чередованием 3-стопного дактиля и 2-стопного ямба.  
   Пример:  
  
     Губы мо/и прибли/жаются  
     К твоим /губам,  
     Таинства снова свершаются,  
     И мир как храм.  
  
 (В. Я. Брюсов)  
   Брах иколон – жанр экспериментальной поэзии; односложный размер (односложник), в котором все слоги ударные.  
   Пример:  
   Бей  
   тех,  
   чей  
   смех,  
   вей,  
   рей  
   сей  
   снег!  
   (Н. Н. Асеев)  
   Дол … Вдруг  
   Сед … Лук  
   Шел … Ввысь:  
   Дед.  
   След … Трах!  
   Вел – … Рысь  
   Брел … В прах.  
   Вслед.  
   (И. Л. Сельвинский)  
  
   «Угадываем размер»  
   Определите, в каком размере написаны стихи:  
  
     1. Опять стою я над Невой,  
     И снова, как в былые годы,  
     Смотрю и я, как бы живой,  
    На эти дремлющие воды.  
  
 (Ф. И. Тютчев)  
  
     2. В небе тают облака,  
     И, лучистая на зное,  
     В искрах катится река,  
     Словно зеркало стальное.  
  
 (Ф. И. Тютчев)  
  
     3. Ранними летними росами  
     Выйдем мы в поле гулять.  
     Будем звенящими косами  
     Сочные травы срезать!  
  
 (А. Блок)  
  
     4. Есть женщины в русских селеньях  
     С спокойною важностью лиц,  
     С красивою силой в движеньях,  
     С походкой, со взглядом цариц.  
  
 (Н. Некрасов)  
  
     5. Ночь холодная мутно глядит  
     Под рогожу кибитки моей,  
     Под полозьями поле скрипит,  
     Под дугой колокольчик звенит,  
     А ямщик погоняет коней.  
  
 (Я. Полонский)  
   «Размер любимых стихов»  
   Выберите несколько стихов вашего любимого поэта и попытайтесь определить, в каком размере они написаны.  
  Слово и движение    
   Произнося текст роли, актер на сцене не находится в статичном состоянии. Его тело постоянно в движении, и это тоже должно учитываться при занятии речевым тренингом. Главное в таком тренинге – добиться «свободного звучания голоса во время всевозможных по характеру физических действий. При неудобных для звучания положениях тела (говоришь с запрокинутой головой, скрючившись, сидя на корточках, передвигаясь по-пластунски и т. д.), при сопровождении речи активными физическими движениями (пляской, фехтованием, дракой, борьбой, прыжками и т. д.) появляется мышечное напряжение в теле, одышка, которые отрицательно сказываются на качестве звучания речи, могут привести к бол езням голосовых связок (несмыкание, дряблость, узелки). Необходимо владеть навыком снятия излишнего мышечного напряжения и не допускать одышки. Для этого надо: 1) научиться останавливать иррадиацию (распространение) мускульного напряжения на голосо-речевой аппарат, значит владеть так называемым «изолированным сокращением мускулатуры»; 2) научиться переключать жизненное (физиологическое) дыхание в фонационное (речевое), чтобы они не конфликтовали, уживались, то есть чтобы не было кислородного голодания организма (одышки), а значит владеть навыком «сбрасывания» неиспользованного в фонации воздуха; 3) научиться координировать речь и движения, чтобы они помогали друг другу, а не мешали передавать суть происходящего на сцене». [5]  
  
   «Движение на вдох-выдох»  
   Исходное положение: ноги прямо, пятки вместе, руки опущены. Совершайте следующие движения:  
   Наклон головы вниз – выдох, поднять голову вверх – вдох.  
    ;Повороты головы влево, вправо 10–15 раз.  
   Наклоны головы к левому плечу, исходное положение, наклоны к правому плечу 10–15 раз.  
   Круговое движение головой слева направо и справа налево. Опуская голову – выдох, поднимая – вдох.  
  
   «Сложный танец»  
   Исходное положение: руки опущены, ноги шире плеч.  
   Вдох. Выдыхая, наклониться к левой ноге, потянуться к ней руками, вернуться в исходное положение, то же к правой ноге.  
   Руки на поясе – вдох, повернуть туловище вправо – выдох, то же влево.  
   Руками взяться за сиденье стула, отвести туловище назад – вдох, вернуться в исходное положение – выдох.  
   Руки поднять вверх – вдох, наклониться вперед, стараясь коснуться руками пола, – выдох. Дыхание ритмичное, через нос. Упражнение выполняется сначала с открытыми глазами, затем с закрытыми.  
   Руки на поясе, вращение туловища сначала вправо, затем влево, нагибая туловище вниз – выдох, выпрямляя – вдох.  
   Руки сжать в кулаки и согнуть в локтях. Выбросить правую руку с силой вперед и влево (голова и туловище при этом совершают полуоборот влево), когда правая рука возвращается в исходное положение, выбросить с силой левую руку.  
  
   «Повороты и счеты»  
   Встаньте, положив руки на пояс и поставив ноги на ширину плеч. Дыхание свободное. На счет «раз» повернуть туловище и голову вправо; на счет «два» возвратиться в исходное положение; на счет «три» повернуть туловище и голову влево; на счет «четыре» возвратиться в исходное положение.  
  
   «Наклоны в стороны»  
   Исходное положение прежнее. Дыхание произвольное. На счет «раз» наклонить голову к правому плечевому суставу; на счет «два» возвратиться в исходное положение; на счет «три» наклонить голову к левому плечевому суставу; на счет «четыре» возвратиться в исходное положение.  
   Совершить 5–10 наклонов.  
  
   «Повороты головы со счетом»  
   Исходное положение прежнее. На счет «раз» повернуть голову вправо; на счет «два» возвратиться в исходное положение; на счет «три» повернуть голову влево; на счет «четыре» возвратиться в исходное положение. Выполнить 5—10 вращательных движений в каждую сторону.  
  
   «Наклоны головы со счетом»  
   Исходное положение прежнее. На счет «раз» сильно наклонить голову вперед; на счет «два» возвратиться в исходное положение; на счет «три» наклонить голову назад; на счет «четыре» возвратиться в исходное положение. Наклониться вперед и назад 5–10 раз.  
  
   «Дотянуться и присесть»  
   Встать, расставив ноги на ширину плеч и опустив руки вниз. На счет «раз», поднимаясь на носки, поднять руки вверх и сделать вдох; на счет «два» руки опустить вниз, одновременно становясь на пятки, п рисесть, расслабляясь и выдыхая воздух. Упражнение выполнить 5–10 раз. Если при этом возникнет головокружение, следует прекратить выполнение упражнения.  
   Интересно, что развитие движений и формирование речевых навыков у детей тесно связаны между собой. Эту особенность могут использовать и актеры, занимающиеся речевым тренингом. Преподаватель сценической речи З. В. Савкова считает, что сочетание работы над техникой речи с ритмическими движениями тела дает хороший эффект и помогает снять напряженность, скованность. «При работе можно использовать ходьбу, движения рук и ног, производить жесты, помогающие пониманию содержания речи, – пишет она. – Рекомендуются задания следующего типа:  
   • проговаривание скороговорок или считалок с дирижированием в такт речи (указательный палец правой руки движется вверх-вниз, движение-слово):  
   Папа тут, папа там,  
   Папа, папа тут и там.  
   Мама тут, мама там ,  
   Мама, мама тут и там.  
   Папа тут, мама там,  
   Папа, мама тут и там.  
   • проговаривание считалки с движениями:  
   Шли, шли, шли (идти по кругу, шаг-слово).  
   Мы (широкий жест по кругу) пирог нашли (слегка наклониться вперед, руки протянуты вниз).  
   Сели, поели (сесть на пол и сделать естественный жест рукой) и дальше пошли (встать, взмах рукой вперед).  
   Существует целый ряд упражнений, основанных на имитации звуков и движений различных естественных ситуаций, например:  
   а) воображаемым насосом накачайте шину велосипеда, делая руками привычные движения и произнося С-С-С-С, С-С-С-С, С-С-С-С....  
   б) короткими, отрывочными движениями сжимайте “грушу пульверизатора”, сопровождая движения звуками Ф! Ф! Ф! Ф!....  
   в) изобразите, что вы рубанком стругаете доску: Ж-Ж-Ж-Ж! Ж -Ж-Ж-Ж!....  
   г) покажите, как вы косите траву: С-С-С-С! С-С-С-С!....  
   д) натрите пол щеткой: Ш-Ш-Ш-Ш! Ш-Ш-Ш-Ш! Ш-Ш-Ш-Ш!». [5]  
  
   Вот несколько упражнений, предложенных З. В. Савковой:  
  
   «Семь отчаянных пиратов»  
   Подберите движения к следующей долгоговорке:  
  
     Шли из Африки в Саратов  
     Семь отчаянных пиратов.  
     видят надпись на столбе.  
     Продолжай: и те де, и те пе.  
     Шли из Африки в Саратов… [5]  
  
   «Поиск движения»  
   Прочитайте отрывок и отметьте, какие движения должен делать актер, произнося этот текст. Прочитайте отрывок с движениями.  
   Я прилагал все усилия. Я бегал вперед и назад. Я извивался. Я перепробовал все формы, чтобы не быть убийцей. Я пробовал быть собакой, кошкой, тигром, столом, камнем! Я, между прочим, тоже пытался быть розой! Не смейтесь. Я сделал, что мог. Я сам себе строил рожи. Люди говорили, что меня било в конвульсиях. А я хотел пойти против течения времени, отменить то, что сделал, заново пережить время до преступления. Пойти против течения с легкостью – но мое тело не проходило. Я пробовал еще – невозможно. Всем вокруг было на меня наплевать. Они не подозревали об опасности, пока не начали волноваться. А мой танец! Стоило видеть мой танец! Как я танцевал, парни, как я танцевал!  
  
 (Жан Жене. Высокий надзор) [50]  
  
   «Хоровод»  
   Выполняйте движения в соответствии со словами народных песен:  
  
     Мы сеяли, сеяли ленок  
     Мы сеяли, сеяли ленок, а  
     Мы сеяли, приговаривали, да  
     Чеботами приколачивали, да  
     А мы пололи, пололи ленок, а  
     Мы пололи, приговаривали, да  
     Чеботами приколачивали, да  
     А мы катали, катали ленок, а  
     Мы катали, приговаривали, да  
     Чеботами приколачивали,  
     А мы вязали, вязали ленок, да  
     Мы вязали, приговаривали, да  
     Чеботами приколачивали, а  
     Вот мы клали, мы клали ленок, а  
     Вот мы клали, приговаривали, да  
     Чеботами приколачивали, да  
     А мы снимали, снимали ленок,  
     Мы снимали, приговаривали,  
     Чеботами приколачивали, да  
     Уж мы мяли, мы мяли ленок,  
     Уж мы мяли, приговаривали,  
     Чеботами приколачивали,  
     Ты удайся, удайся, ленок,  
     Ты удайся, мой беленький ленок,  
     Лен, мой лен,  
     Белый лен.  
  
   «Танго»  
   Прочитайте отрывок и подумайте, какие движения ассоциируются у вас с этим текстом:  
   Танцор танго напоминает собою туго натянутую тетиву, мечущую стрелы нового экстаза, первое и главное значение которого состоит в том, что этот экстаз есть экстаз бурнопламенного льда, есть экстаз, скованный внешней сосредоточенностью ласкающего и как бы печального ритма, есть экстаз потенциальный, за которым видятся неизмеримые возможности, но который никогда не перейдет в непосредственную бурность.  
   Танцор танго символизирует нам подземные раскаты, содрогающие поверхность обширной равнины нашей будничной жизни, о трывающее от обычного, зовущее нас в прекрасные и неведомые дали. Но все обаяние танго и состоит именно в том, что никогда не прорвется эта кора, никогда психическая острота переживаемого момента не выльется в разгульном жесте или непристойном движении. И в этом – несомненное и главное откровение нового танца, ставящего его в одну плоскость с современной психологией, в этом – несомненное преображение нашей действительности, в этом – сказка XX века. (М. М. Бонч-Томашевский)  
  Речь и память. Секреты правильного запоминания текста    
   Для каждой роли актерам приходится запоминать большое количество текста. Ораторам в этом смысле чуть полегче, потому что у них есть возможность заглянуть в конспект. Но все же оратор будет чувствовать себя намного увереннее, если будет помнить хотя бы ключевые фразы своего выступления. Поэтому и актеру, и любому человеку «речевой» профессии необходимо укреплять и развивать память. Методик и упражнений для ра звития памяти существует множество. Каждому нужно установить, какой вид упражнений подходит ему лучше всего – исходя из того, какая память развита у него больше. «Один обладает моторной памятью, как Наполеон, человек, возможно, с наилучшей в свое время памятью на имена: он трижды записывал каждое новое имя, выбрасывал записку и помнил это имя. Человеку, настроенному на акустическую память, рекомендуется заучивать вслух: ему нужно слышать то, что он учит. Опорой памяти для людей, настроенных на визуальное восприятие, служит, например, обдуманное расположение ключевых слов (подчеркивание, раскрашивание, а также рисунки, усиление памяти с помощью схем)». [8]  
   Прежде всего решите, к какому типу вы можете отнести себя, настойчиво и не жалея времени рассмотрите и обдумайте, что хотите выучить.  
  
   ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ПАМЯТИ  
   Для проведения этого теста вам понадобится три листа бумаги. Пронумеруйте их.  
    1. Прочитайте вслух слова:  
   Лампа  
   Яблоко  
   Карта  
   Гроза  
   Утка  
   Мяч  
   Кошка  
   Лист  
   Дом  
   Газета  
  
   Отложите книгу, запишите то, что запомнили, на листе № 1.  
  
   2. Прочитайте слова про себя и представьте эти предметы:  
   Чайник  
   Самолет  
   Бабочка  
   Ноги  
   Лошадь  
   Доска  
   Свеча  
   Журнал  
   Машина  
   Солнце  
  
   Отложите книгу, запишите то, что запомнили, на листе № 2.  
  
   3. Прочитайте слова и «запишите» каждое слово в воздухе:  
   Волк  
   Коньки  
  Самовар  
   Пила  
   Лодка  
   Прогулка  
   Загадка  
   Стол  
   Хлеб  
   Сок  
  
   Отложите книгу, запишите то, что запомнили, на листе № 3.  
   Затем сравните все три листа. Если больше совпадений на листе № 1, у вас преобладает аудиальная память. Если на листе № 2 – зрительная, если на листе № 3 – кинестетическая.  
  
  Приемы запоминания текста. Память оратора    
   Человеческая память неоднородна. Она бывает кратковременная – когда человек лучше помнит то, что случилось недавно; долговременная – когда недавние события размываются, а то, что случилось давно, видится, словно это было сегодня. А есть длинная и короткая память. Длинная память позволяет нам запоминать большие объемы информации. Короткая память – это способность сохранять информацию в течение короткого време ни. Эта кратковременная память важна, например, чтобы оратор во время речи, пробежав глазами ближайшие ключевые слова, сумел их запомнить и затем при «контакте глаз» со слушателями развить в формулировки. Каждому нужно установить, какой вид упражнений подходит ему лучше всего. Как же подчинить себе память? Опыт показывает, что укрепление памяти достигается прежде всего комплексным воздействием трех составляющих:  
   • концентрации (повышения способности к восприятию);  
   • создания ассоциаций (мостиков памяти);  
   • повторения.  
  
   СОВЕТЫ ОРАТОРУ  
   Чтение вслух способствует лучшему усвоению материала (так как соединяет зрение и слух). Для повторения возьмите по мере надобности лишь небольшую часть материала, но такую, которую вам нужно основательно запомнить.  
   При повторении делайте перерывы (созидательные перерывы). Намного эффективнее заучивать материал в течение дву х дней по часу в день, чем в течение двух часов в один день, потому что во время перерыва между занятиями подсознание продолжает закрепление материала в памяти. Экспериментальная психология (по Эббингхаузу и др.) показала, что часть заучиваемого материала забывается очень быстро, но затем забывание идет медленнее. Вывод: повторение начинайте раньше. И подумайте еще об одном: «Многие люди имеют плохую память только оттого, что загружают свою память информацией в неподходящее время, когда утомлены». (Мюллер-Фрайенфельс)  
  
  Мнемотехника. Метод ассоциаций    
   Если у вас преобладает визуальная память, то для запоминания текста вы можете воспользоваться приемами мнемотехники.  
   Мнемотехника построена на работе с образами. Часто это вызывает трудности, поскольку большинство людей привыкли руководствоваться логикой и работа с образами поначалу может оказаться затруднительна.  
   Для тренировки образных способностей можно использовать упражнение под названием «Цепь образов». Оно описано в книге Гарри Лорейна «Развитие памяти и способности концентрироваться» и рекомендуется для укрепления творческих способностей. Гарри Лорейн в книге «Суперпамять» описывает его под названием метод корреляций для развития воображения. Также это упражнение известно как «Катена» – игра для развития креативного мышления. Вполне возможно, вы его встречали и под другими названиями – правила его просты, а играть можно в одиночку и в компании.  
  
   Правила игры  
   Берутся любые два слова. Требуется связать их цепочкой слов-ассоциаций. Для связи следует использовать слова, между которыми есть что-то общее или наоборот противоположное.  
   Пример:  
   Часы и Облако  
   Возможное решение: Часы – Время – День – Солнце – Небо – Облако  
  
   Ясно, что существуют и другие способы, позволяющие связать эти два образа. Каждый может придумать что-то свое – и это также будет правильно. Главное – это установить связь между соседними словами.  
  
   И еще один пример:  
   Петух – Демон  
   Петух – Двор – Церковь – Бог – Демон  
   При переходе от Бога к Демону использовался переход на основе противоположностей. Такое тоже возможно.  
   В некоторых случаях ассоциации оказываются настолько очевидны, что создавать цепь образов смысла нет. Например, для пары Кран – Труба вполне естественным будет представить кран поднимающий трубу. В этом случае имеет смысл придумать дополнительные ассоциации: Кран – Трос – Крюк – Труба.  
  
   ИГРА В АССОЦИАЦИИ  
   Перед выполнением этого упражнения рекомендуется прочитать описание ассоциативного метода.  
   Упражнение выполняется в три этапа.  
   1. Для запоминания вам предлагается несколько пар слов, записанных в два столбца. Для каждой пары нужно создать ассоциацию. Рассмотрим это упражнение на примере трех пар слов.  
  
   Первое слово Второе слово  
   Корабль Спираль  
   Цирк Звезда  
   Аквариум Впечатление  
  
   1. Корабль – Спираль – представьте корабль, поднимающийся по спирали в небо.  
   2. Цирк – Звезда – представление в цирке, в котором арена не круглая, а в виде пятиугольной звезды. В центре стоит дрессировщик, а в каждом углу звезды сидит лев.  
   3. Аквариум – Впечатление – проблема в данном случае заключается в достаточно абстрактном слове «впечатление». Если аквариум и цирк представить себе можно без труда, то такое трудное слово как впечатление осилить будет гораздо сложнее. В таких случаях вместо абстрактного слова, для участия в ассоциации подбирают похожий по смыслу образ, который можно выразить более конкретно. В данном случае можно п редставить такую картину: хозяин аквариума, находясь под огромным впечатлением от красоты рыб, живущих в этом аквариуме, вытащил его на улицу, останавливал проходящих мимо, чтобы все видели этот аквариум и восхищались им.  
   4. На втором этапе вы просматривая слова левого столбца, на основе созданных ассоциаций вспоминаете слова правого столбца. Прочитав слово корабль, вы видите как он поднимается в небо и вспомните слово спираль. Пятиугольная арена цирка подскажет звезду, а восторженный чудак с аквариумом – напомнит о впечатлении.  
   5. Проверка того, что вам удалось запомнить. Хотя использование ассоциативного метода, позволит сразу увеличить количество запоминаемых слов, оно редко бывает стопроцентным. Причин тут несколько – отсутствие опыта работы с образами, незнание собственных особенностей. Регулярные тренировки разовьют ваши способности и улучшат качество запоминания.  
  
   Если вы считаете, что это слишком просто, и для того, чтобы вспомнить второе слово, совсем необязательно строить какие-то ассоциации, попробуйте выполнить упражнение (как его выполнить на данном сайте – описано ниже), хотя бы для 10 слов сначала просто понадеявшись на свою память, а затем с использованием своей фантазии и ассоциаций.  
  
   «Связь ассоциаций»  
   Это упражнение на запоминание последовательности не связанных между собой слов. Его выполнение основывается на методе ассоциаций. Суть упражнения заключается в следующем:  
   1. Свяжите с помощью ассоциации первые два слова.  
   2. Свяжите с помощью ассоциации второе и третье слово.  
   3. и т. д. до конца списка.  
   В результате выполнения описанных операций получится, что каждое слово в цепи связано ассоциациями с предыдущим и последующим словами, являясь звеном в цепи ассоциаций.  
  
   Слова для запоминания:  
   • Алтарь  
   • Луна  
   • Яйцо  
   • Нога  
   • Хруст  
   • Тишина  
   • Сердце  
   • Страх  
  
   ПРИМЕР ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА «СПИСОК СЛОВ»  
   Пусть необходимо запомнить следующую последовательность:  
   Нож – Лесть – Лиса – Игла – Приют – Учитель – Чемодан – Фраза – Чешуя – Мох  
   Для данной словесной цепи можно составить следующую цепь ассоциаций.  
   Заполучив Нож с помощью Лести Лиса, выманила и Иголку в доме, где нашла приют. Приют ей предоставил Учитель, который всюду расхаживал с Чемоданом. Была произнесена Фраза о том, что в чемодане находится Чешуя, которую нужно будет смешать с Мхом.  
   Таким образом, получим более-менее связный рассказ составленный из этих слов. И что самое главное, рассказ, в отличие от списка слов, на основе которых он создан, запомн ится сам собой. А вместе с ним и сам список слов.[11]  
  
  Метод Цицерона    
   Рассмотрим возможность использования метода Цицерона или как его еще называют «метода дорог» для запоминания последовательности слов. Если вы заранее подготовили «дорогу» или «матрицу образов», то можете начинать упражнение.  
   Как запоминать?  
   Запоминание списка слов с помощью метода дорог заключается в расставлении слов по ключевым местам вашей дороги. Вы берете первое слово и создаете ассоциацию с первым образом вашей матрицы. Затем создаете ассоциацию второго запоминаемого слова с вторым образом вашей матрицы. Этот процесс нужно продолжить до конца, пока не закончится список слов, который нужно запомнить. Если образы в вашей матрице закончились быстрее, то к этой матрице нужно присоединить другую матрицу и продолжить запоминание.  
   Как вспомнить?  
   Воспроизведение запомненной информации очень похоже на то, как это делалось в упражнении «Пары слов»: вам известно одно из слов, нужно мысленно воспроизвести образ соответствующий паре слов, чтобы вспомнить второе слово. Затем перейти к следующему слову.  
  
   «Метод дорог»  
   Запомните следующие слова с помощью метода дорог:  
   • Продолжение.  
   • Утро.  
   • Курьер.  
   • Здоровый.  
   • Свинина.  
   • Положение.  
   • Кров.  
   • Лицо.  
   • Просьба.  
  Тройки слов    
   Зачем это нужно?  
   Зачем нужно запоминать тройки слов? Дело в том, что очень часто приходится запоминать информацию, которую удобнее запоминать не как последовательность слов, а в виде блоков образов, каждый из которых содержит по три-четыре ключевых слова. Из этих блоков создается единый образ, который и ассоциируется с отдельным образом этой матрицы. Подробнее об этом в следующем упражнении, а пока о том как запоминать тройки слов.  
  
   ЗАПОМИНАНИЕ ТРОЕК  
   Цель упражнения запомнить не просто слова, а набор слов. Наборы, которые вам предоставляются содержат ровно по три слова. В реальной жизни такое редко случается. Вероятно, что обычно вам придется иметь дело со списком от двух до пяти слов. Из этого набора вам нужно составить единый образ и затем создать ассоциацию с очередным местом в вашей матрице. Как создавать ассоциацию описано в предыдущем упражнении. Сейчас же приведем пример создания образов из трех различных объектов.  
    Первое слово Второе слово Третье слово  
   абажур кулак бабочка  
   кино кроссворд писарь  
   гипс ворона воля  
   Абажур – Кулак – Бабочка – на первое место вашей матрицы можно поместить стеклянный абажур, в форме кулака, внутри абажура вместо лампочки светится бабочка.  
   Кино – Кроссворд – Писарь – на втором месте писарь, сидящий в полутемном зале кинотеатра, гусиным пером (чтоб не забыть, что это именно писарь) разгадывает кроссворд.  
   Гипс – Ворона – Воля – дальше в вашей матрице на обломках гипсовой клетки довольная ворона, каркая, наслаждается волей.[11]  
  
   «Тройки слов»  
   Запомните следующие тройки слов:  
   Капелла – шарф – свет  
   Ночь – союз – ведро  
   Общество – седина – поезд  
   Река – лабиринт – сани  
   Остров – дрова – вз гляд  
   Собака – хижина – малыш  
  Запоминание текстов    
   Метод мест можно использовать для запоминания достаточно объемной информации: например тексты, речи и т. д. Ниже описан процесс запоминания.  
   Запоминание текста осуществляется в три шага.  
   1. Разбейте текст на отдельные смысловые участки.  
   2. На каждом участке выберите несколько ключевых слов.  
   3. Из выбранных ключевых слов создайте общий образ и поместите его на соответствующее место в матрице.  
  
   Воспроизведение текста осуществляется в обратном порядке:  
   1. Вызовите в памяти первую ячейку вашей матрицы и воспроизведите в памяти сохраненный в ней образ.  
   2. На основе образа вспомните ключевые слова, которые кодирует этот образ.  
   3. По ключевым словам восстановите участок текста, закодированны й данным образом.  
   Таким способом можно запоминать содержание достаточно длинных участков текста. Следует учитывать, что в тексте запоминается содержание, смысл, а не каждое слово дословно.  
  
   «Память оратора»  
   Попробуйте запомнить эти отрывки, основываясь на приемах, описанных выше:  
   Густой, раскидистый липовый куст нависал с косогора над ключом. Вода в ключе была холодная и прозрачная, темная от тени. Юноши и девушки, смеясь, наполняли кувшины водою. Роняя сверкавшие под солнцем капли, ставили кувшины себе на голову и вереницею поднимались по тропинке вверх. (В. Вересаев) [53]  
  
   …теперь Москва представляла другое, более отрадное зрелище. Конечно, следы исполинского пожара еще не были изглажены: огромные обгорелые каменные дома, кое-как прикрытые старым железом, окна, заделанные деревянными досками с нарисованными на них рамами и стеклами, с красными и закоптелыми полосами и п ятнами по стенам, печальными знаками пламени, за три года вылетавшего из всех отверстий здания, пустыри с обгорелыми фундаментами и печами, заросшие густою травою, искрещенные прямыми тропинками, проложенными и протоптанными расчетливыми пешеходами, самая новизна, свежесть множества деревянных, прекрасной новейшей архитектуры домов, только что отстроенных или строящихся, – все красноречиво говорило о недавнем посещении Европы… (С. Т. Аксаков) [54]  
  
   В здешней стране, где воздух сух, где дожди редки, где земля иссушена, деревья не нуждаются ни в ветре, ни в солнце. Недостаток влаги вызывает у деревьев недостаток соков. Отсюда эти узкие листья, которые стремятся найти способ защитить себя от солнца и чрезмерных испарений. Вот причина, почему эти листья подставляют солнечным лучам не лицевую сторону, а ребро. Нет ничего умнее листа. (Жюль Верн) [55]  
  Метод действенного анализа как прием запоминания текста    
   Меха ническое запоминание текста приводит к тому, что он, по выражению Станиславского, «садится на мускул языка», то есть штампуется, становится мертвым.  
   Исходя из того, что слово неразрывно связано с мыслями, задачами и действиями образа, Станиславский считал, что актер может прийти к живому слову только в результате большой подготовительной работы, которая и подведет его к тому, что авторские слова сделаются ему необходимыми для выражения ставших своими мыслей действующего лица.  
   В начальном периоде работы, по мысли Станиславского, авторские слова нужны актеру не для заучивания, а как основной материал, от которого должно оттолкнуться воображение артиста, для познания всего богатства заложенных в авторский текст мыслей.  
   «В огромном большинстве случаев в театре, – пишет Станиславский, – только прилично или же недостаточно хорошо докладывают текст пьесы зрителям. Но и это делается грубо, условно». [1]  
   Как сделать так, чтобы авторский текст стал для актера своим, органическим текстом? Как сделать так, чтобы именно данное слово могло служить актеру орудием действия, чтобы оно наилучшим образом выражало его чувства и мысли, совпадающие с чувствами и мыслями образа?  
   Сделать авторский текст своим можно только путем постепенного сживания с образом, путем доведения себя до состояния «я есмь». Только глубокое и, как говорил Станиславский, «честное» изучение всех обстоятельств жизни роли приводит актера к названной большой цели – освоению авторского текста. Эта цель остается главной во всем репетиционном процессе театра, в работе актера над ролью.  
   Наиболее доступной для познавательного анализа плоскостью являются факты, события, то есть фабула пьесы. Поэтому Константин Сергеевич предлагал начинать систематический анализ пьесы с определения событий, или, как он иногда говорил, действенных фактов, их последовательности и взаимодействия.  
    Он настаивал на том, чтобы актеры учились разбирать пьесу по крупным событиям: тогда они поймут, как автор строит сюжет.  
   Станиславский говорил нам также о том, что научиться определять крупные события в драматургическом произведении нелегко, что нужно выработать в себе ту широту взгляда, которая, научит отделять существенное от менее существенного.  
   – Вам никогда не удастся наметить сквозное действие, если вы не умеете охватить все происходящее в пьесе по очень крупным вехам, по большим событиям, – говорил Константин Сергеевич. [1]  
   С первых шагов знакомства с пьесой, с ролью важно представить себе логику и последовательность событий, перспективу развития действия и контрдействия.  
   Попробуем разобрать линию действия сложнейшей роли Ромео по крупнейшим событиям.  
   Первый действенный факт – влюбленность Ромео в Розалину. Второй – любовь Ромео к Джульетте.  
   О тметьте для себя со строгой последовательностью все действия, вытекающие из названных двух фактов.  
   Влюбленность Ромео в Розалину толкает его на то, чтобы пойти на бал к злейшим врагам его рода, Капулетти, так как там он имеет возможность увидеть ее. На балу– встреча с Джульеттой. Внезапно вспыхнувшая всепоглощающая любовь к ней.  
   Новое событие для Ромео: Джульетта – дочь врага и т. д. и т. д.  
   Этот процесс «разведки умом», как его называл Станиславский, помогает актеру с первых шагов работы над ролью осознать действенную структуру пьесы.  
   В записных книжках 1927–1928 гг. Станиславский писал: «Пьеса, как путь от Москвы до С.-Петербурга, делится на самые большие станции – Клин, Тверь, Любань. Это курьерский поезд. Но есть еще и почтовый, который останавливается на мелких станциях – Кунцево…  
   Чтобы исследовать местность от Москвы до Клина, от Клина до Твери, полезно остановиться на эт их малых станциях и рассмотреть места. Одно из них изобилует лесами, другое – болотами, третье – полянами, четвертое– холмами и т. д. Но можно поехать и товаро-пассажирским поездом и останавливаться на всех полустанках и разгонах и других стоянках. Останавливаясь на них, еще лучше изучить местность от Москвы до Клина и от Клина до Твери и т. д.  
   Но можно нанять экстренный поезд – Москва – С. Петербург, без остановок. Тут получится большая инерция – сквозное действие, большая скорость. Экстренный поезд для богачей – гениев (Сальвини). Скорый или курьерский – для талантов (мы).  
   Что же касается почтового или товаро-пассажирского, то они хороши для исследования (анализ, распашка)». [3]  
  
   «Цепочка событий»  
   Прочитайте отрывок и разберите его по событиям.  
  
   И. А. Крылов  
   МОДНАЯ ЛАВКА  
   Комедия в трех действиях  
   Явление о диннадцатое  
   Маша и Сумбурова, потом Сумбуров.  
   Сумбурова. Ну, моя голубушка, опять я помирилась с вами. Признаться, давишняя история…  
   Маша. Поверьте, сударыня, что я совсем в ней не виновата. Вы знаете, сколько у нас хлопот: то разверни, другое положи. Мне и в голову не пришло посмотреть за этим повесою. Полно, мы ему начисто сказали, чтоб он в лавку к нам более жаловать не изволил. И подлинно! Бог знает, что про нас подумают, – а у нас, право, сударыня, настоящее монастырское благочиние.  
   Сумбурова. Однако, душа моя, поговорим о деле. Запри-ка теперь лавку, чтоб кто из знакомых меня не увидел и до мужа бы не дошло.  
   Маша. Я заперла дверь, не бойтесь ничего.  
   Сумбурова. Нечего, я уже и карету с человеком сажен за двадцать отсель оставила, хоть правда, что на дворе и темно, да все-таки, оборони бог греха, мой-то старик узнает, – так с ним и не разделаешься. Ну, что ж, душа моя, вы присылали, что у вас есть такие товарцы.  
   Маша. Прекрасные, сударыня, и вы можете получить их за бесценок, мы боимся, чтоб их здесь в городе не подметили, а так как вы едете вдаль, то там на здоровье износите. Вот, не угодно ли для вашей падчерицы?  
   Сумбурова. Нет, нет, моя милая! и подлинно, вить моего старика не во всем сердить надобно. Мы и там ей уборов нашьем. Выбери-тко ты мне побольше да получше. Уж то-то наши щеголихи, глядя на меня, будут беситься от зависти, а я-то перед ними и на балах, и на гуляньях пава павой, пусть их терзаются.  
   (Стучат.) Кто-то стучит! Посмотри, жизнь моя, да, коли можно, не пускай.  
   Маша(подходя к двери). Боже мой, это ваш муж!  
   Сумбурова. Мой муж? Ах! пропала я! Что мне делать?  
   Маша. Что за шум, что за стук! Они, кажется, хотят двери выломить.  
   Сумбурова. Жизнь моя! ангел мой! Нет ли к уда спрятаться? Ради бога, пока он будет здесь, я пойду в эту комнату.  
   Маша. Ах! какое несчастье! дверь захлопнута оттоль, – тут никого нет, надобно будет за ключом бежать.  
   Голос. Отоприте! Отоприте!  
   Сумбурова. Как, кругом! сюда? Сохрани боже! Сокровище мое, пропала я, если ты не сжалишься: это будет такой страм!.. сам лукавый меня сюда занес!  
   Маша(отпирая шкап). Ах! вот есть способ. Спрячьтесь пока тут. Я ключ положу в карман, – и вы можете переждать эту грозу.  
   Сумбурова. Хорошо, хорошо, моя милая. Только выпроводь поскорее его отсель. Экой грех! экой грех! (Садится в шкап.) [56]  
  Видения и воображение    
   Самая большая ошибка заключается в том, что чаще всего с задачей запоминания текста пытаются справиться механически. В этом случае слова теряют сущность, смысл остается не в сознании, не в сердце того, кто их произносит, а лишь в мускулах речевого аппарата. Это не только убивает содержание роли, но и грозит спонтанным забыванием текста. Если актер, у которого слова роли «отскакивали от зубов», вдруг забывает дальнейший текст, это – самый верный признак того, что слова были запомнены автоматически. Многие актеры страшно боятся забыть текст, а потому стараются побыстрее «проболтать» свои слова, чтобы не сбиться.  
   «Как бессмысленно, когда актер на сцене, не дослушав того, что ему говорят, или того, что спрашивают, или не дав договорить другому самой важной мысли, уже торопится оборвать говорящего с ним партнера. Бывает и так, что самое важное слово реплики комкается и не доходит до слушателя, отчего вся мысль теряет смысл и тогда не на что отвечать. Хочется переспросить партнера, но это бесцельно, так как он сам не понимает того, о чем спрашивает. Все эти неправды создают условности, штамп, которые убивают веру в произносимое и самое переживание». [1]  
   Еще хуже, счи тает Станиславский, «когда актеры сознательно дают словам роли неправильное назначение. Всем известно, что многие из нас пользуются текстом для того, чтоб показать слушателям качество своего звукового материала, дикцию, манеру декламировать и технику речевого аппарата. Такие актеры имеют мало отношения к искусству. Не больше тех приказчиков музыкальных магазинов, которые бойко разыгрывают на всевозможных инструментах замысловатые рулады и пассажи не для того, чтоб передавать произведение композиторов и свое понимание их, а лишь для того, чтоб демонстрировать качество продаваемого товара.  
   И актеры выводят голосом замысловатые звуковые каденции и фигуры. Они выпевают отдельные буквы, слоги, протягивают их, завывают на них не для того, чтоб действовать и передавать свои переживания, а чтоб показывать голос, чтоб приятно щекотать барабанную перепонку слушателей». [1]  
   Как же запомнить текст, но при этом не потерять его содержание, все время чувств овать нерв роли? На помощь актеру приходит воображение. Ученица Станиславского М. О. Кнебель писала, что «вся работа театра держится на … особенности актера видеть за словом живые явления действительности, вызывать в себе представление о вещах, о которых идет речь, и в свою очередь воздействовать своими видениями на зрителя». [4]  
   С этим и связана целая область системы, обозначенная Станиславским понятием «видение». Если актер видит сам то, о чем ему нужно рассказать или в чем убедить партнера на сцене, ему удается захватить внимание зрителя своими видениями, убеждениями, верованиями, своими чувствами. От того, что вложено в слово, что встает за словом в представлении артиста, от того, как сказано слово, зависит полностью и восприятие зала, весь тот круг образов и ассоциаций, которые могут возникнуть у зрителя, когда он слушает авторский текст.  
   Любой текст, в котором происходят события и действуют люди, необходимо сначала просмотреть как кинол енту на воображаемом экране. Эта кинолента каждый раз должна обогащаться все новыми и новыми подробностями. Не надо беспокоиться о том, что вы не можете вникнуть в переживания короля Лира или Ромео. Главное – не терять из виду кинопленку видений, и тогда речь сама собой станет живой, яркой и убедительной.  
  
   «Представьте себе»  
   Прочитайте следующие фразы и попытайтесь себе представить все эти предметы и ситуации:  
   • Красивая шляпка.  
   • Лежать дрожа.  
   • Деревья в лесу.  
   • Именины принцессы.  
   • Грибной дождь.  
   • Поезд из Москвы.  
   Опишите каждый из объектов. Придумайте короткий сюжет, объединяющий все эти объекты.  
  
   «Что делать?»  
   Внимательно прочитайте описание ситуации, и попытайтесь как можно ярче ее представить. Представьте себе, что вы попали в подобну ю переделку. Что вы могли бы добавить к описанию автора?  
  
   Мгновенно, словно фейерверк, пламя охватило всю западную сторону омбу. Сучья, гнезда из сухой травы и пористая кора были прекрасной пищей для огня. Поднявшийся в это время ветер еще больше раздул его. Надо было спасаться. Гленарван и его спутники стали поспешно перебираться на восточную часть омбу, еще не охваченную огнем. Взволнованные, растерянные, они молча, то протискиваясь, то подтягиваясь на руках, карабкались по ветвям, гнувшимся под их тяжестью. Пылающие ветви корчились, трещали, извиваясь в огне, словно заживо сжигаемые змеи. Горящие головни падали в воду и, бросая пламенные отблески, уносились по течению. Пламя то поднималось до самого неба, то, прибитое вниз разъяренным ураганом, охватывало все дерево, словно туника. Гленарван, Роберт, майор, Паганель, матросы были охвачены ужасом, их душил густой дым, обжигал нестерпимый жар. Огонь уже добирался до них; ничто не могло ни потушить, ни даже при остановить его. Несчастные считали себя обреченными сгореть заживо, подобно тем индусам, которых сжигают в утробе их божества – истукана.  
   Наконец положение стало невыносимым. Из двух смертей приходилось выбирать менее жестокую.  
   – В воду! – крикнул Гленарван.  
   Вильсон, которого уже касалось пламя, первый бросился в воду, но вдруг оттуда раздался его отчаянный крик:  
   – Помогите! Помогите!  
   Остин стремительно кинулся к нему и помог ему вскарабкаться обратно на ствол.  
   – Что такое?  
   – Кайманы! Кайманы! – крикнул Вильсон.  
   И в самом деле, вокруг омбу собрались пресмыкающиеся. Их спины блестели, отражая огонь. По сплющенным хвостам, головам, напоминающим наконечник копья, глазам навыкате, широчайшим, заходящим за уши пастям Паганель сразу признал в них свирепых американских аллигаторов, называемых в испанских колониях кайман ами. Их было штук десять. Они страшными хвостами били по воде и грызли омбу длинными зубами.  
   Несчастные поняли, что гибель их неизбежна. Их ждал ужасный конец: или сгореть заживо, или стать жертвой кайманов. (Жюль Верн) [55]  
  Подтекст в речи    
   Подтекст, по словам Станиславского, есть не явная, но внутренне ощущаемая «жизнь человеческого духа роли, которая непрерывно течет под словами текста, все время оправдывая и оживляя их. В подтексте заключены многочисленные, разнообразные внутренние линии роли и пьесы, сплетенные из магических и других «если б», из разных вымыслов воображения, из предлагаемых обстоятельств, из внутренних действий, из объектов внимания, из маленьких и больших правд и веры в них, из приспособлений и прочих элементов. Это то, что заставляет нас произносить слова роли». [1]  
   Все эти линии замысловато сплетены между собою, точно отдельные нити жгута. В таком виде они тянутс я сквозь всю пьесу по направлению к конечной сверхзадаче.  
   Лишь только всю линию подтекста пронижет чувство, точно подводное течение, создается сквозное действие пьесы и роли. Оно выполняется не только физическим движением, но и речью: можно действовать не только телом, но и звуком, словами.  
   То, что в области действия называют сквозным действием, то в области речи называется подтекстом.  
   «Слово, не насыщенное изнутри и взятое отдельно, само по себе, является простым звуком, кличкой, – говорил Станиславский. – Текст роли, состоящий из таких кличек, – ряд пустых звуков. Вот, например, слово “люблю”. Оно только смешит иностранца непривычностью звуковых сочетаний. Для него оно пусто, так как не слито с красивыми внутренними представлениями, возвышающими душу. Но лишь только чувство, мысль или воображение оживят пустые звуки, создается иное к ним отношение, как к содержательному слову. Тогда те же звуки «люблю» становятся спосо бными зажечь страсть в человеке и изменить его жизнь. Слово «вперед», оживленное изнутри патриотическим чувством, способно послать целые полки на верную смерть. Самые простые слова, передающие сложные мысли, изменяют все наше мировоззрение. Недаром же слово является самым конкретным выразителем человеческой мысли». [1]  
   Слово может возбуждать и все наши пять чувств. В самом деле, стоит напомнить название музыкальных произведений, имя художника, название блюд, любимых духов, и прочее и прочее, и вы вспомните слуховые и зрительные образы, запахи, вкусовые или осязательные ощущения того, о чем говорит слово.  
  
   «Чувства и ощущения»  
   Какие чувства и ощущения вызывают у вас эти словосочетания:  
   • Горячий хлеб.  
   • Свежескошенная трава.  
   • Осенние листья.  
   • Компостная куча.  
   • Забродившее варенье.  
   • Дал екая музыка.  
   • Яростный ритм.  
   • Пуховая подушка.  
   • Шелковая сорочка.  
  
   Укол иглы  
   На подмостках слово должно возбуждать в артисте, в его партнерах, а через них и в зрителе всевозможные чувствования, хотения, мысли, внутренние стремления, внутренние образы воображения, зрительные, слуховые и другие ощущения пяти чувств.  
   Все это говорит о том, что слово, текст роли ценны не сами по себе и для себя, а тем внутренним содержанием или подтекстом, который в них вложен. Мы не должны также забывать о том, что напечатанная пьеса не является еще законченным произведением, пока она не будет исполнена на сцене артистами и оживлена их живыми человеческими чувствами, совершенно так же и писанная музыкальная партитура еще не симфония, пока ее не исполнит оркестр музыкантов в концерте.  
   «Лишь только люди – исполнители симфонии или пьесы – оживят изнут ри своим переживанием подтекст передаваемого произведения, – утверждал Станиславский, – в нем, так точно, как и в самом артисте, вскроются душевные тайники, внутренняя сущность, ради которых создавалось творчество. Смысл творчества в подтексте. Без него слову нечего делать на сцене. В момент творчества слова – от поэта, подтекст – от артиста. Если б было иначе, зритель не стремился бы в театр, чтоб смотреть актера, а сидел бы дома и читал пьесу.  
   Только на подмостках театра можно узнать сценическое произведение во всей его полноте и сущности. Только на самом спектакле можно почувствовать подлинную ожившую душу пьесы в ее подтексте, созданном и передаваемом артистом каждый раз и при каждом повторении спектакля.  
   Артист должен создавать музыку своего чувства на текст пьесы и научиться петь эту музыку чувства словами роли. Когда мы услышим мелодию живой души, только тогда мы в полной мере оценим по достоинству и красоту текста и то, что он в себе скрывает». [1]  
   Природа устроила так, что мы, при словесном общении с другими, сначала видим внутренним взором то, о чем идет речь, а потом уже говорим о виденном. Если же мы слушаем других, то сначала воспринимаем ухом то, что нам говорят, а потом видим глазом услышанное.  
   Слушать на актерском языке означает видеть то, о чем говорят, а говорить – значит рисовать зрительные образы. Слово для артиста не просто звук, а возбудитель образов. «Поэтому при словесном общении на сцене говорите не столько уху, сколько глазу, – советовал Станиславский. – Пропускайте же почаще киноленту вашего внутреннего зрения и как художник рисуйте и как поэт описывайте, что и как вы увидите внутренним зрением во время каждого сегодняшнего спектакля. При таком просмотре вы все время будете знать и понимать то, о чем вам нужно будет говорить на сцене. Пусть возникающие в вас видения и рассказ о них повторяются каждый раз с известными вариациями. Это только хорошо, так к ак экспромт и неожиданность – лучшие возбудители творчества. Не забывайте только постоянно внутренно просматривать киноленту ваших видений, прежде чем говорить о них словами, и внедряйте то, что увидите, в того, с кем общаетесь на сцене.  
   Эту привычку надо набить себе долгой систематической работой. В те дни, когда ваше внимание окажется недостаточно сосредоточенным, а заготовленная раньше линия подтекста будет легко обрываться, скорее хватайтесь за объекты внутреннего зрения, точно за спасательный круг.  
   А вот и еще преимущества показанного приема. Как известно, текст роли скоро забалтывается от частого повторения. Что же касается зрительных образов, то они, напротив, сильнее укрепляются и расширяются от многократного их повторения.  
   Воображение не дремлет и каждый раз дорисовывает все новые детали видения, дополняющие и еще более оживляющие киноленту внутреннего зрения. Таким образом, повторения служат видениям и всему иллюстрированному подтексту не в ущерб, а на пользу». [1]  
  
   «Что было до? Что будет после?»  
   Прочитайте отрывок. Как вы думаете, какие события предшествовали этому диалогу? А какие события последуют за ним? Придумайте свой сюжет, в который мог бы вписаться этот диалог.  
   Ольга Николаевна. В «Московском листке» пишут, что опять шесть самоубийств, Аннушка. И все женщины, и все уксусной эссенцией… Как они могут? Вы очень боитесь смерти, Аннушка?  
   Аннушка (из-за перегородки). Кто же ее не боится, барышня?  
   Ольга Николаевна. Я боюсь смерти. Иногда так трудно жить, такие несчастья, такая тоска, что вот, кажется, взяла бы и выпила. А нет, страшно. И, должно быть, очень больно – ведь она жгучая, эта эссенция.  
   Аннушка. У нас горничная, которая допрежь меня жила, эссенцией отравилась: мучилась долго, два дня. (Леонид Андреев. Дни нашей жизни) [58]  
  
   «Ассоциации абсурда»  
   Прочитайте отрывок и запишите киноленту ваших видений. Постарайтесь отдаться ассоциациям, не ищите строгую логику, помните, что театр абсурда, к которому принадлежат пьесы Бекетта, построен не на логике, а на ассоциациях.  
  
   Сэмюел Бекетт   
   В ОЖИДАНИИ ГОДО  
   …страдание что подобно божественной Миранде с теми кого неизвестно почему но у нас есть время в муках и огнях что огонь и пламя если это продлится хоть недолго и кто может в этом сомневаться зажгут наконец стропила к сведению вознесут ад к облакам голубым иногда еще тихим спокойным своим спокойствием таким спокойным что бесконечен но не менее ждут его но не будем забегать вперед и коль скоро с другой стороны в результате трудов неоконченных однако увенчанных лаврами Акакакакадемии Антропометрии в Берне на Брессе Дебиляра и Дуранда. [59]  
  Речь в предлагаемых обстоятельствах    
   Человеческая речь, ее краски и интонации заметно меняются при разговоре в разных ситуациях. Один и тот же человек в одних обстоятельствах может быть красноречивым и остроумным, а в других – косноязычным, вялым и безынициативным, что назы вается, мямлей. Станиславский своих актеров заставлял представлять себя в различных ситуациях, где они говорили и действовали в условиях разных «если бы». Ведь на сцене, в сложных пьесах сплетается большое количество авторских и других всевозможных «если бы», оправдывающих то или другое поведение, те или другие поступки, ту или иную речь героев. Там актеры имеют дело не с одноэтажным, а с многоэтажным «если бы», то есть с большим количеством предположений и дополняющих их вымыслов, хитро сплетающихся между собой. Там автор, создавая пьесу, говорит: «Если бы действие происходило в такую-то эпоху, в таком-то государстве, в таком-то месте или в доме. Если бы там жили такие-то люди, с таким-то складом души, с такими-то мыслями и чувствами. Если бы они сталкивались между собой при таких-то обстоятельствах» и т. д.  
   Режиссер, ставящий пьесу, дополняет правдоподобный вымысел автора своими «если бы» и говорит: если бы между действующими лицами были такие-то взаимоотношения , если бы у них была такая-то типичная повадка, если бы они жили в такой-то обстановке и т. д., как бы при всех этих условиях действовал ставший на их место артист. В свою очередь и художник, который изображает место действия пьесы, электротехник, дающий то или иное освещение, и другие творцы спектакля дополняют условия жизни пьесы своим художественным вымыслом.  
   «В слове “если бы” скрыто какое-то свойство, какая-то сила… – писал Станиславский. – Эти свойства и сила «если бы» вызвали внутри вас мгновенную перестановку – сдвиг. Благодаря ему… точно в “Синей птице” при повороте волшебного алмаза происходит что-то, отчего глаза начинают иначе смотреть, уши – по-другому слушать, ум – по-новому оценивать окружающее, а в результате придуманный вымысел, естественным путем, вызывает соответствующее реальное действие, необходимое для выполнения поставленной перед собой цели.  
   Секрет силы воздействия “если бы” еще и в том, что оно не говорит о реальном ф акте, о том, что есть, а только о том, что могло бы быть… “если бы”… Это слово ничего не утверждает.  
   “Предлагаемые обстоятельства”, как и само “если бы”, является предположением, “вымыслом воображения”. Они одного происхождения: «предлагаемые обстоятельства» – то же, что “если бы”, а “если бы” – то же, что “предлагаемые обстоятельства”. Одно – предположение (“если бы”), а другое – дополнение к нему (“предлагаемые обстоятельства”).  
   “Если бы” всегда начинает творчество, “предлагаемые обстоятельства” развивают его. Одно без других не может существовать и получать необходимую возбудительную силу. Но функции их несколько различны: “если бы” дает толчок дремлющему воображению, а “предлагаемые обстоятельства” делают обоснованным само “если бы”. Они вместе и порознь помогают созданию внутреннего сдвига» [1].  
   На практике перед актером встает приблизительно такая задача: прежде всего он должен по-своему представить себе все «предл агаемые обстоятельства», взятые из самой пьесы, из режиссерской постановки, из собственных артистических мечтаний. Весь этот материал создает общее представление о жизни изображаемого образа в окружающих его условиях… Надо очень искренне поверить в реальную возможность такой жизни в самой действительности: надо привыкнуть к ней настолько, чтобы сродниться с этой чужой жизнью.  
   “Что бы я сделал, если бы?” – Этот вопрос сразу возбудит в вас активность, – пишет Станиславский. – Ответьте на него действием, скажите: “Вот что бы я сделал!” И сделайте то, что захочется, на что потянет, не раздумывая в момент действия. Тут вы внутренне почувствуете – подсознательно или сознательно – то, что Пушкин называет “истиной страстей”, или, в крайнем случае, “правдоподобием чувствований”. Секрет этого процесса в том, чтоб совсем не насиловать своего чувства, предоставить его самому себе, не думать об “истине страстей”, потому что эти “страсти” не от нас зависят, и приходят сами от с ебя. Они не поддаются ни приказу, ни насилию. Пусть все внимание артиста направится на “предлагаемые обстоятельства”. Заживите там искренне, и тогда “истина страстей” сама собой создастся внутри вас. “Если бы”, “предлагаемые обстоятельства”, внутреннее и внешнее действия – очень важные факторы в нашей работе. Они не единственные. Нам нужно еще очень много специальных, артистических, творческих способностей, свойств, дарований (воображение, внимание, чувство правды, задачи, сценические данные и прочее и прочее)». [1]  
   Сценическая работа начинается с введения в пьесу и в роль, магического «если бы», которое является рычагом, переводящим артиста из повседневной действительности в плоскость воображения. Пьеса, роль – это вымысел автора, это ряд магических и других «если бы», «предлагаемых обстоятельств», придуманных им. Подлинной «были», реальной действительности на сцене не бывает, реальная действительность не искусство. Последнему, по самой его природе, нужен художес твенный вымысел, каковым в первую очередь и является произведение автора. Задача артиста и его творческой техники заключается и в том, чтобы превращать вымысел пьесы в художественную сценическую быль. В этом процессе огромную роль играет наше воображение. Поэтому стоит подольше остановиться на нем и приглядеться к его функции в творчестве.  
   «Можно ли на ста страницах полностью раскрыть жизнь всех действующих лиц? Или же многое остается недосказанным? Так, например: всегда ли и достаточно ли подробно говорит автор о том, что было до начала пьесы? Говорит ли он исчерпывающе о том, что будет по окончании ее, о том, что делается за кулисами, откуда приходит действующее лицо, куда оно уходит? Драматург скуп на такого рода комментарии. В его тексте значится лишь: “Те же и Петров” или: “Петров уходит”. Но мы не можем приходить из неведомого пространства и уходить в него, не задумываясь о целях таких передвижений. Такому действию “вообще” нельзя поверить. Мы знаем и другие ремарки драматурга: “встал”, “ходит в волнении”, “смеется”, “умирает”. Нам даются лаконические характеристики роли, вроде: “Молодой человек приятной наружности. Много курит”.  
   Но разве этого достаточно для того, чтобы создать весь внешний образ, манеры, походку, привычки? А текст и слова роли? Неужели их нужно только вызубрить и говорить наизусть?  
   А все ремарки поэта, а требования режиссера, а его мизансцены и вся постановка? Неужели достаточно только запомнить их и потом формально выполнять на подмостках? Разве все это рисует характер действующего лица, определяет все оттенки его мыслей, чувств, побуждений и поступков?  
   Нет, все это должно быть дополнено, углублено самим артистом. Только тогда все данное нам поэтом и другими творцами спектакля оживет и расшевелит разные уголки души творящего на сцене и смотрящего в зрительном зале. Только тогда сам артист сможет зажить всей полнотой внутренней жизни изображаемого лица и действовать так, как повелевает нам автор, режиссер и наше собственное живое чувство. Во всем этой работе нашим ближайшим помощником является воображение, с его магическим «если бы» и «предлагаемыми обстоятельствами». Оно не только досказывает то, чего не досказали автор, режиссер и другие, но оно оживляет работу всех вообще создателей спектакля, творчество которых доходит до зрителей прежде всего через успех самих артистов.  
   Понимаете ли вы теперь, как «важно актеру обладать сильным и ярким воображением: оно необходимо ему в каждый момент его художественной работы и жизни на сцене, как при изучении, так и при вое произведении роли. В процессе творчества воображение является передовым, который ведет за собой самого артиста». [1]  
   Для того чтоб перевести себя в эту плоскость своих жизненных воспоминаний, добытых в самой действительности, рекомендуется спрашивать себя: «что бы я сделал, если бы очутился здесь, сегодня, сейчас, в положении изображ аемого лица?»  
   «Если бы», разбудив воображение, втягивает его в работу. Таким образом, совершается двойной процесс. С одной стороны, реальная действительность, окружающая творящего на сцене, оправдывается, дополняется и применяется к жизни роли с помощью вымыслов воображения. С другой же стороны, также с помощью воображения (предлагаемых обстоятельств) оправдываются, применяются, прилаживаются возникшие внутри воспоминания о реальной, пережитой в действительности жизни и приспособляются к жизни роли. Если оба эти процесса и работа будут выполнены правильно, то в самом артисте естественно зародятся внутренние позывы к логическому и последовательному физическому действию. При этом чувство правды получит не только внутреннее, но и внешнее удовлетворение. Таким образом, воображение в связи с полной иллюзией действительности создает для артиста подлинную, правдивую и правдоподобную жизнь на сцене. Можно искренно верить ее подлинной правде. Можно доверять ее правдоподоби ю, можно верить, если не самой сценической жизни, то ее вероятию, возможности осуществления в подлинной действительности.  
   Когда вам надо передавать то или другое состояние, то или другое чувство, то прежде всего спросите: «Что бы я стал делать в аналогичных условиях?» Запишите, переведите на действия и наложите их, точно кальку, на роль. Если пьеса талантлива и в ней настоящая жизнь, то окажется если не сплошное, то частичное совпадение.  
   «Очень рекомендую вам записывать такие вопросы и ответы, касающиеся новой роли, – советовал Станиславский. – Вот почему полезно это делать:  
   Для письменного вопроса или ответа приходится искать в себе подходящее меткое слово. Этого не сделаешь, не вникнув глубоко в вопрос. Это очень полезно для более углубленного познавания роли. Старайтесь при этом не как-нибудь, а хорошо, метко определить чувствования словесным наименованием. Это толкнет на еще больший анализ чувствования.  
  Существует и другая польза. Такие записи являются неоценимым творческим материалом для артиста.  
   Представьте себе, что у вас постепенно накопятся такого рода записи для всех внутренних состояний, настроений, с которыми вам придется встречаться в ролях и пьесах за время всей вашей артистической карьеры.  
   В самом деле, если б в нашем распоряжении были списки всех отдельных моментов, из которых создаются человеческие страсти, если б мы по этому списку логически и последовательно пережили каждую из составных частей создаваемой страсти, то мы не гонялись бы за тем, чтобы охватить ее сразу, как это делают актеры, а овладевали бы ею постепенно, по частям. Нельзя овладеть большой страстью роли сразу. А ведь именно этого добивается большинство актеров.  
   В эти записи вы внесете огромную часть душевного материала вашей эмоциональной памяти. Это огромно! Ведь это явится чрезвычайно ценным материалом при изучении вопроса логики чувств». [1]  
  
   «Разные слушатели»  
   Прочитайте отрывок, как если бы вы рассказывали это:  
   • старому другу;  
   • злейшему врагу;  
   • случайному попутчику;  
   • иностранному шпиону.  
  
   Эти высокие стены, древние башни и царские терема не безмолвны, – они говорят вам о былом, они воскрешают в душе вашей память о веках давно прошедших. Здесь все напоминает вам и бедствия и славу ваших предков, их страдания, их частые смуты и всегдашнюю веру в Провидение, которое, так быстро и так дивно возвеличив Россию, хранит ее как избранное орудие для свершения неисповедимых судеб своих. Здесь вы окружены древнею русской святынею, вы беседуете с ней о небесной вашей родине. Как прилипший прах, душа ваша отрясает с себя все земные помыслы. Мысль о бесконечном дает ей крылья, и она возносится туда, где не станут уже делить людей на поколения и народы, где не б удет уже ни веков, ни времени, ни плача, ни страданий… Испытайте это сами, придите в Кремль попозже вечером, и если вы еще не вовсе отвыкли беседовать с самим собой, если можете несколько минут прожить без людей, то вы, верно, скажете мне спасибо за этот совет. Впрочем, во всяком случае, вы не станете досадовать, если послушаетесь меня и побываете в Кремле, потому что он при лунном свете так прекрасен, что вы должны непременно это сделать, – хотя из любви к прекрасному. (Загоскин М. Москва и москвичи. Изд. Старая Москва) [12]  
  Развитие и обогащение речи    
   Одна из причин ораторского косноязычия – бедность речи. Станиславский считал, что каждый актер должен быть разносторонне развитым человеком и в совершенстве знать родной язык и при любом удобном случае пополнять свой словарный запас. Но это справедливо в отношении не только актеров, но и любого, кто стремится сделать свою речь правильной, выразительной и интересной.  
   ; Для обогащения словарного запаса следует много читать, причем литература должна быть самой различной. Хорошо помогают упражнения по замене слов их синонимами.  
  
   «Объясните термины»  
   Суть упражнения состоит в замене одних слов другими. Прочитайте текст и замените термины более понятными словами или сочетаниями слов. Для расшифровки непонятных терминов воспользуйтесь словарем или интернетом. Не бойтесь, что текст станет более громоздким: главное, чтобы его мог понимать любой читатель.  
   От чего же в таком случае «питаются» электродвигатели гироскопов? Найденному решению этой проблемы никак не откажешь в остроумии: у гиросферы имеются выполненные из электропроводного материала «полярные шапки» и «экваториальный пояс». Против этих электродов в жидкости находятся аналогичные, но неподвижные электроды, к которым подключены фазы электропитания. Жидкость, в которой плавает сфера, – это вода, в которую добавлено немного гли церина для придания ей антифризных свойств и кислоты, делающей воду электропроводящей. Таким образом, трехфазный ток «подается» в гиросферу прямо через поддерживающую ее жидкость, а затем уже изнутри (по проводам) разводится к статорным обмоткам гироскопных двигателей. При этом, конечно, приходится смириться с некоторым «перемешиванием» фаз в электропроводной жидкости. (Френкель В. Я., Явелов Б. Е. Эйнштейн: изобретения и эксперимент) [61]  
  
   «Замените глаголы»  
   Данное упражнение нацелено на активизацию «пассивного» запаса слов. Оно ценно для развития речи как родного, так и иностранного языка.  
   Все встретившиеся в тексте глаголы замените другими глаголами, подходящими по смыслу. Подобное можно проделывать также с именами существительными и именами прилагательными. Можно пользоваться словарем или интернетом.  
   Например, «Очерк истории» Герберта Уэллса был принят с нескрываемой враждебностью целым рядом специалистов. Они беспощадно критиковали все неточности, допущенные автором, его сознательный уход от фактологии. Вряд ли они были способны понять, что, воссоздавая в своем воображении историю человечества, Г. Уэллс достиг чего-то недоступного им самим, о чем они и помыслить не смели. Фактически значимость книги Г. Уэллса в более или менее полной мере была оценена широкой читающей публикой, но не узкой группой специалистов того времени. (А. Дж. Тойнби «Постижение истории») [62]  
  
   «Переведите с русского на русский»  
   Прочитайте текст и «переведите» его на современный русский язык. Выпишите устаревшие слова и замените их современными. На их основе составьте свой собственный рассказ, в которых устаревшие слова были бы уместны.  
   О! удали от нас, боже, возобновление подобных плачевных позорищ, и не допусти в благости своей к провославному своему народу, чтоб вожженная ныне дерзким врагом отечества и нарушителем его благоденст вия, подобным, каковы прежние были, самозванцем Емельяном Пугачевым, беглым с Дону и в Польше, как они, бывшим казаком, – искра гражданского междоусобия в Оренбургской губернии могла, при остервенившемся невежестве ослепленных его сообщников, распространиться в другие стороны, и вложить в руки оружие брату на брата. Да и в самое то время, когда уже империя наша от нечестивого и непримиримого врага святого имени твоего, вероломною с его стороны войною упражнена: но паче щадя и милуя заблуждающих от пагубного обольщения овец паствы твоея, обрати праведный твой гнев на развращающем оное, хищном волке Емельяне Пугачеве, яко едином виновнике их разврата и осквернителе той верности, которую нам от промысла твоего избранной миропомазаннице клялись любезные наши подданные пред самым лицом твоим и во святых твоих храмах.  
   (Манифест Екатерины II о бунте казака Пугачева, и о мерах, принятых к искоренению сего злодея) [63]  
  Монофоны и тавтограммы как прием о богащения речи    
   Монофон – краткий рассказ, все слова которого начинаются на один звук. Упражнения с монофонами (чтение и написание) способствуют активизации дикции и произношения, расширяют словарный запас, формируют стиль говорящего, расширяют горизонты ораторского мастерства и способствуют становлению речи.  
   Пример монофона:  
   «Посреди пустыни произрастала пальма. Под пальмой племя папуасов, пораженное проказой, попивало портвейн. Пальма плодоносила плохо, папуасы прозябали, питались падалью, пожирали попугаев, протухших пятнистых питонов. Процветали полиомиелит, паранойя, псориаз, понос, паркинсонизм.  
   Пытаясь предотвратить погибель папуасов, подкомитет помощи первобытным племенам прислал полпреда Попова. Попов, подобно Прометею, принес папуасам плоды прогресса: полупроводники, пылесос, плетизиограф, прочее. Получку Попов получал по пятницам, покупал пиво, пирожки, папайю, повидло – под кармливал \*censored\*ток, пробуя поддержать популяцию папуасов. План Попова позорно провалился – подлые \*censored\*тки применяли противозачаточные пилюли. Племя подыхало. Пронырливые португальцы продавали портвейн по пятьдесят песо, получая пятьсот процентов прибыли. Папуасы пропивали последние плавки». (Ю. Левин) [64]  
   Тавтограмма – тот же монофон; но чаще встречается в стихах, чем в прозе. Например:  
  
     Ленивых лет легко ласканье,  
     Луга лиловые люблю,  
     Легенды ломкие ловлю.  
     Лучистый лен любовно лепит  
     Лазурь ласкающих лесов.  
     Люблю лукавых лилий лепет,  
     Летящий ладан лепестков.  
  
 (К. Бальмонт) [65]  
   Популярны тавтограммы среди детских стихов:  
  
     Павел Петрович пошел погулять ,  
     Поймал перепелку, понес продавать,  
     Просил полтинник —  
     Получил подзатыльник.  
  
   «Придумайте монофон»  
   Придумайте рассказ-монофон, используя предложенные слова. От этих слов можно образовывать глаголы или прилагательные. Можно добавлять собственные слова, главное условие – чтобы они начинались на ту же букву.  
   ФАБРИКА  
   ФАВОРИТ  
   ФАГОТ  
   ФАЗАН  
   ФАЛЬШЬ  
   ФАРВАТЕР  
   ФАСОН  
   ФЕЙЕРВЕРК  
   ФЕТИШ  
   ФЕХТОВАТЬ  
   ФИЛЕНКА  
   ФИСКАЛ  
   ФОКУС  
   ФОНД  
   ФОТОГРАФИЯ  
   ФЫРКАТЬ  
   ФУФЫРИТЬСЯ  
  
   «Придумайте тавтограмму»  
   Придумайте стишок-тавтограмму, используя предложенные слова. Можно добавлять собственные слова, главное условие – чтобы они начинались на ту же букву.  
   • Червь.  
   • Червяк.  
   • Черный.  
   • Черствый.  
   • Чумазый.  
  Выразительность повседневной речи    
   Чтобы речь была выразительной на сцене, необходимо сделать ее выразительной в обычной жизни. Пользуйтесь любой возможностью отработать свои навыки выразительной речи. Вступайте в беседы, приукрашивайте свою речь присказками, присловьями. Не стесняйтесь сказать что-то не к месту: только постоянно практикуясь, вы сможете сделать свою речь яркой и выразительной.  
  
   «Рассказ об обычном»  
   Составьте несколько рассказов о самых обычных вещах, случающихся с вами в повседневной жизни, пользуясь следующими присловьями:    Был – да сплыл.  
   Был – да весь вышел.  
   Было масло – да погасло.  
   Выйдет толк – останется бестолочь.  
   Выкрасить – да выбросить.  
   Глаза по ложке – не видят ни крошки.  
   Глянешь да завянешь.  
   Легко сказать – да трудно сделать.  
   В Питере бывал, на полу спал и тут не упал.  
   Рукавицы за пазухой, а других ищет.  
   Блоху на цепь приковали.  
   Лошадь съели, да в Новгород писали, чтоб еще прислали.  
   Мешком солнышко ловили.  
   Блинами острог конопатили.  
   Не учи козу, сама стянет с воза, а пречиста рука все «причистит».  
   Ищи ума у дурака!  
   У нашего Макарьи по три деньги Натальи, а грош дай, любую выбирай.  
   Заставь дурака Богу молитьс я, он и лоб расшибет.  
   Ни пуха ни пера!  
  
   «Была одна история…»  
   Старайтесь образно, увлекательно рассказывать о всевозможных случаях, анекдоты, составляйте короткие истории, путевые заметки и т. д.  
  
   «Забавный случай»  
   Вспомните или придумайте забавный случай и расскажите его кому-нибудь. Помните несколько правил хорошего рассказа:  
   Рассказывать следует свежо, непринужденно и естественно.  
   При этом используйте разговорную лексику, старайтесь уйти от канцелярских выражений, употребляйте присловья, поговорки, присказки, фразеологизмы, идиомы.  
   Чаще всего рассказ ведется в прошедшем времени, лишь в острых ситуациях рассказчик выбирает настоящее время.  
   Рассказывая, обращайтесь непосредственно к своим слушателям.  
   Если рассказ длинный, вам нужно сначала разработать каркас плана, упорядочить свои мысли, придать повествованию направление и цел ь. При этом обращайте внимание на начало, которое должно возбудить в слушателе напряжение, на кульминационный пункт, в котором напряжение достигает наивысшей точки, и на окончание, позволяющее слушателю ослабить напряжение.  
   Естественно, вам необходимо хорошо знать содержание рассказа. У вас должны быть наготове собственные устные формулировки этого содержания. Если же во время выступления вам придут новые мысли, смело воплощайте их в слова, не бойтесь рисковать.  
   На небольшие перерывы и помехи речи, возникающие во время выступления, лучше всего не обращать внимания. Если вы замялись, сделайте вид, будто это естественные паузы. Слушатели, заметив их, в большинстве случаев не различают, пауза это или неожиданная заминка. Позднее позаботьтесь об устранении этих помех.  
  
   «Ключевые слова»  
   Прочитайте фрагмент статьи. Сначала сделайте «выжимку» из отрывка в виде ключевых слов и запишите одной фразой.  
  
   Относительно такого направления как хепенинг, когда художники сами себя считают арт-объектом, здесь можно сказать следующее. Изображать из себя собаку, лаять и кусаться в либеральной стране не представляет угрозы жизни и здоровью, ибо вряд ли кто из граждан осмелится поступить адекватно: просто взять палку и прогнать эту «собаку». Куда более впечатляющим художественным актом были прогулки Даниила Хармса в цилиндре и с тросточкой по крышам Ленинграда в 1937 году. Это был истинный хепенинг. (Кира Оболенская. Антиквариат: что собирать?) [66]  
  
   «Сократите статью»  
   Выберите любую газетную или журнальную статью. Сократите ее насколько это возможно – желательно до одного-двух предложений. Расширьте статью, добавляя собственное мнение.  
  
   «Сочинение по картинке»  
   Возьмите любой художественный альбом с репродукциями классических картин. Выберите картину, опишите событие, изображенное н а ней. Внимательно разглядите детали и их взаимосвязи. Составьте рассказ и расскажите о представленных в картине образах, дайте меткие сравнения.  
  
   «Произнесите речь»  
   Прочитайте отрывок речи. Проанализируйте его, сделав короткие выписки по содержанию, плану, логике, образности, стилю.  
   Расставьте логические и психологические паузы, постройте интонационный рисунок, исходя из силы голоса, ударений, темпоритма, артикуляции, движений (жестикуляции). Затем произнесите эту речь (не забудьте включить диктофон). Прослушайте запись. Удалось ли вам передать основную идею?  
  
   Немцы произвели вторжение в СССР через Финляндию, Польшу, Румынию, Венгрию. Немцы могли произвести вторжение через эти страны потому, что в этих странах существовали тогда правительства, враждебные Советскому Союзу. В результате немецкого вторжения Советский Союз безвозвратно потерял в боях с немцами, а также благодаря немецкой оккупаци и и угону советских людей на немецкую каторгу около семи миллионов человек. Иначе говоря, Советский Союз потерял людьми в несколько раз больше, чем Англия и Соединенные Штаты Америки, вместе взятые. Возможно, что кое-где склонны предать забвению эти колоссальные жертвы советского народа, обеспечившие освобождение Европы от гитлеровского ига. Но Советский Союз не может забыть о них. Спрашивается, что же может быть удивительного в том, что Советский Союз, желая обезопасить себя на будущее время, старается добиться того, чтобы в этих странах существовали правительства, лояльно относящиеся к Советскому Союзу? Как можно, не сойдя с ума, квалифицировать эти мирные стремления Советского Союза как экспансионистские тенденции нашего государства? (Интервью И. В. Сталина газете «Правда» о речи Черчилля в Фултоне) [67]  
  
   «Рассказ из пяти слов»  
   Для упражнения произвольно берутся пять слов. Можно воспользоваться любой книгой, открыв ее на середине. Занят ие состоит в составлении и проговаривании связного рассказа с использованием пяти выбранных слов (существительных, прилагательных, глаголов). На каждый рассказ затрачивается всего 2–3 минуты. На одном занятии следует практиковать не более 3–4 рассказов.  
   Данное упражнение активизирует воображение и способствует развитию логичности и гибкости ума.  
  
   «Стихи с выражением лица»  
   Читайте любые стихи наизусть перед зеркалом, наблюдая за своим лицом. Как вам нравится ваше выражение лица? Нравится ли это выражение другим людям?  
  
   «Разговор с зеркалом»  
   Перед зеркалом произнесите следующие фразы слов вяло, нормально, энергично. Следите за мимикой.  
   Привет, как дела?  
   Извини, сегодня не смогу.  
   Ты мне нравишься и таким.  
   Спокойной ночи.  
   Конечно, я сделаю это, нет проблем.  
    Прости, но это не для меня.  
   Ты не мог бы проводить меня сегодня?  
   Так дело не пойдет.  
   Давай поговорим об этом в следующий раз.  
  
   «Речь из глаголов»  
   На основе предложенных глаголов подготовьте небольшую речь.  
   • Винить.  
   • Считать.  
   • Спать.  
   • Воровать.  
   • Колотить.  
   • Нюхать.  
   • Приписать.  
   • Ехать.  
   • Видеть.  
   • Разорить.  
   • Укрыться.  
  
   «Рассказ из ключевых слов»  
   Напишите короткий рассказ, пользуясь ключевыми словами:  
   • Жена.  
   • Искать.  
   • Крыша.  
   • Уничтожить.  
   • Осень.  
    • Старик.  
   • Мед.  
  
   Искусством правильной, красивой, выразительной, а главное – понятной речи может и должен овладеть каждый. Ведь развивая речь, человек развивает мышление. Учась говорить, вы учитесь точно, образно и ярко выражать свои мысли. Хорошая речь – самый надежный мостик к полноценному человеческому общению. Но искусству речи, как и любому другому искусству, нужно учиться. Для этого нужны систематические ежедневные упражнения, основанные на законах естественной речи. Тренинг по системе Станиславского раскрывает эти законы в полной мере.

### Литература

[1] Станиславский К. С. Работа актера над собой. М.: Художественная литература. 1938.  
   [2] Станиславский К. С. Моя жизнь в искусстве. М.: Academia, 1933.  
   [3] Станиславский К. С. Из записных книжек. В двух томах. – М.: Всероссийское театральное общество, 1986 г.  
  [4] Кнебель М. О. Слово в творчестве актера. М., Искусство, 1954.  
   [5] Савкова З. В. Техника звучащего слова. Учебное пособие. СПб.: СпбГАК, 1997.  
   [6] Ершов П. М. Сочинения, т. 1. М., 1992.  
   [7] Зарецкая Е. Н. Риторика. Теория и практика речевой коммуникации. Академия народного хозяйства. М., «Дело», 2002.  
   [8] Леммерман X. Уроки риторики и дебатов. М., Уникум Пресс, 2001.  
   [9] Никольская С. Т. Техника речи (методические рекомендации и упражнения для лекторов). М., Знание, 1978.  
   [10] Постановка голоса. Система практических упражнений: Методические рекомендации/ Составитель Л. В. Назарова. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004.  
   [11] Тони Бьюзен. Суперпамять. Минск: Попурри, 1998.  
   [12] Загоскин М. Н. Собрание сочинений. – М.: 1919.  
   [13] Толстой Алексей. Гиперболоид инженера Гарина: Собр. соч., т. 4. М., Художественная литература, 1983.  
   [14] Маршак С. Дом, который построил Джек. М., Детская литература, 1967.  
   [15] Хлебников В. Перевертень. М., Фолио, 2009.  
   [16] «Золотые стихи» пифагорейцев. М., «Гнозис», 1996.  
   [17] Волошин Максимилиан. Лики творчества. М., Наука, 1988.  
   [18] Кафка, Франц. Избранное. М., Кристалл, 1999.  
   [19] Пушкин А. С. Собр. Соч. в 10-ти т. Том 2. М., Художественная литература, 1959.  
   [20] Петрушевский Д. М. Великая Хартия вольностей и конституционная борьба в английском обществе во второй половине XIII века. – М.: Изд. М. и С. Сабашниковых, 1915.  
   [21] Валерий Брюсов. Стихотворения. М.: Профиздат. 2009.  
   [22] Бестужев-Марлинский А. А. Соч. в 2 т. М., Художественная литература, 1981.  
   [23] Чехов А. П. Драматургия. Л., Искусство, 2008.  
  [24] Тургенев И. С. Полн. собр. соч. и писем в 30 т. Т. 2. Сцены и комедии. 1843–1852. М., Наука, 1979.  
   [25] Дефо, Даниэль. Счастливая куртизанка, или История жизни и всевозможных превратностей судьбы мадемуазель Де Бело, впоследствии именуемой графиней де Винцельсгейм германской, она же особа, известная во времена Карла II под именем леди Роксаны. Перевод Т. Литвиновой. М., Наука, 1975.  
   [26] Кирсанов Семен. Стихотворения. Россия – Родина моя. Библиотечка русской советской поэзии в 50-ти книжках. М., Художественная литература, 1967.  
   [27] Гомер. Илиада. – М.: Худ. лит., 1978.  
   [28] Муравьев В. Б. Московские слова, словечки и крылатые выражения. М., Алгоритм. 2007.  
   [29] Фольклорный театр. Сост. А. Ф. Некрылова. М., Современник, 1988.  
   [30] Гиппиус З. H. Чертова кукла: Проза. Стихотворения. Статьи / Сост., и примеч. В. В. Ученовой. М., Современник, 1991.  
   [31] Гольдони, Карло. Трактирщица. Библиотека мировой литературы для детей. Т. 33. М., Дет. лит., 1984.  
   [32] Ибсен, Генрик. Собр. соч. в 4-т., М., Искусство, 1957.  
   [33] Викрам, Йорг. Дорожная книжица. Пер. В. Микушевича. В кн. Немецкие шванки и народные песни XVI века. М., Худ. лит., 1990.  
   [34] Русская сентиментальная повесть. М., Издательство Московского университета, 1979.  
   [35] По, Эдгар. Пол. собр. рассказов. М., Кристалл, 1999.  
   [36] Островский А. Н. Собр. соч. в 6 т. Т. 6. Пьесы (1880–1884). М., Терра-Книжный клуб, 2006.  
   [37] Уайльд О. Портрет Дориана Грея. М., Эксмо-Пресс, 1999.  
   [38] Замятин Евгений. М., АСТ, 2008.  
   [39] АзимовА. Мозг человека. Строение и функции. М., Эксмо, 2010.  
   [40] Гофман Виктор. Собр. соч. в 2 т. М., 1917.  
   [41] Надеждин Н. И. Литературная критика. Эстетика. М., 1972.  
   [42] Анекдоты о Ходже Насреддине. М., Издательство восточной литературы, 1959.  
   [43] Державин Г. Р . Стихотворения. М., 1958.  
   [44] Страхов Н. Н. Вещество по учению материалистов // Время, № 3, 1863.  
   [45] Набоков Владимир. Тень русской ветки. Стихотворения, проза, воспоминания. М., Эксмо-Пресс, 2001.  
   [46] Борхес, Хорхе Луис. Избр. соч. в 2 т. Т. 2. Расследования. СПб., Амфора, 2001 г.  
   [47] Еврипид. Трагедии. В 2 т. Т. 2. М., Наука, Ладомир, 1999.  
   [48] Толстой А. К. Собр.соч. в 5 т. Т. 4. Поэмы. Литература. М., Терра-Книжный клуб, 2001.  
   [49] Аверченко Аркадий. Шутка Мецената. М., Вече, 2006.  
   [50] Jean Genet «Haute Surveillance», Paris: Gallimard, 1993. Жене Жан Высокий надзор. Пер.: Наталья Бирюкова. М., 1999.  
   [51] Бонч-Томашевски й М. М. Книга о танго: искусство и сексуальность. М., 1914.  
   [52] Стево Жигон. «Монолог о театре». Пер. с сербского Л. М. Герасимовой. М. М., Издательство «Андреевский флаг», 2005.  
   [53] В. Вересаев. Собр. соч. М., Правда, 1985.  
   [54] Аксаков С. Т. Собр. соч. в 5 т. М., Правда, 1966.  
   [55] Верн, Жюль. Дети капитана гранта. Пер. А. Бекетовой. М., Детгиз, 1955.  
   [56] Крылов И. А. Басни. Драматургия. М., Правда, 1982.  
   [57] Лондон Д. Собр. повестей и рассказов. Пер. с англ. М., Престиж Бук; Литература, 2010.  
   [58] АндреевЛ. Н. Драматические произведения. В 2 т., Т. 2. Л., Искусство, 1989.  
   [59] Беккет, Сэмюэль. В ожидании Годо. Текст. М., 2010.  
   [60] Путешествие по северным берегам Сибири и по Ледовитому морю, совершенное в 1820, 1821, 1822, 1823, и 1824 г.г. экспедицией под начальством флота лейтенанта Ф. П. Врангеля. Издательство Главсевморпути, М., 1948.  
   [61] Сборник трудов Второй Российской Конференции «Физика в биологии и медицине», посв. памяти проф. Изакова В. Я. (1941–1990). Екатеринбург: 24–26 апреля 2001 г. УрГУ, 2001.  
   [62] Тойнби А. Дж. Постижение истории. М., Айрис-Пресс, 2008.  
   [63] Пушкин А. С. История Пугачева. Замечания о бунте. Красанд. М., 2010.  
   [64] Левин Ю. И. Избранные труды. Поэтика. Семиотика. М., 1998.  
   [65] Бальмонт Константин. Звенья. Скорпион, СПб., 1913.  
   [66] Оболенская Кира. Антиквариат: что собирать? //Личные Деньги, 14.12.2007.  
   [67] Интервью И. В. Сталина газете «Правда» о речи Черчилля в Фултоне // Правда, 14 марта 1946 года.