**СИСЕЛИ БЕРРИ**

**ГОЛОС И АКТЕР**

МОСКВА

Московский фонд сохранения культуры 1996

*Слово* — *основной выразитель действия. Слово определяет уровень культуры.*

*Слово* — *хранитель профессионального достоинства ак­тера. Поэтому Московский фонд сохранения культуры и предлагает вашему вниманию эту книгу.*

*Вл. Андреев.*

Перевод Васильевой И. Ю.

**ПРЕДИСЛОВИЕ ПИТЕРА БРУКА**

Упражнения значат очень многое в жизни театра: для многих актеров тренинг стал дорогой в творчестве. Однако существуют противники тренинга, полагающиеся на при­родную интуицию, считающие, что люди поют и танцуют для удовольствия, не занимаясь ни физическим, ни вокаль­ным тренингом. При этом их мышцы и голосовые связки непогрешимо делают то, что надо. Тогда действительно ли необходимы упражнения? Не достаточно ли довериться природе и действовать, полагаясь на природную интуи­цию?

Сисели Берри обосновала свою работу на убеждении, что наше естественное чутье, существующее в природе, с рождения уродуется обществом. Таким образом, актер нуж­дается в определенном упражнении и ясном понимании, чтобы освободить свои скрытые возможности и научиться трудной задаче действовать правильно в данный момент под воздействием интуиции.

В книге отмечается, что голая «техника» есть миф, т. к. в реальности не существует правильного голоса. Непра­вильное использование голоса приводит к невозможности выразить чувство, ограничивает активность, притупляет выразительность. Эти блокады умножаются и являются ре­зультатом приобретенных привычек, доходящих до автома­тизма, незамечаемые и неизвестные они стоят между ак­терским голосом, какой он есть и каким бы он мог быть. Эти блокады не исчезнут сами собой.

Надо дать возможность для освобождения голоса. Так как выразительность голоса зависит от эмоций, то бесцвет­ные и однообразные технические упражнения не могут быть успешными. Сисели Берри никогда не отступает от основного положения, что речь является частью целого — выражением внутренней жизни.

Она настаивает на поэзии, потому что хорошие стихи вызывают эхо в говорящем, что пробуждает такие чувства, которые редко вызываются в каждодневной речи. После ее занятий по голосу я узнал, что актеры не говорят о голосе, но говорят о культуре человеческих отношении. Это явля­ется высокой данью работе. Сисели Берри никогда не пыта­ется отделить звуки слов от их живого контекста. Для нее они неразделимы. Это делает ее книгу необходимой и цен­ной.

**С. БЕРРИ**

**ГОЛОС И АКТЕР**

**1. Развитие голоса**

Большую часть этой книги составляют упражнения. При регулярном их выполнении вы сможете расширить физи­ческие возможности вашего голоса и получите ощущение свободы уже потому, что почувствуете свои возможности.

Упражнения в конце книги являются синтезом тех, что помещены в основной части книги и по мере освоения по­следних этот синтез послужит вам путеводителем и справо­чником.

Однако не следует смотреть на упражнения только как на нечто полезное в физическом отношении. Они вас при­учают действовать в любой ситуации автоматически. Иными словами, в какой бы то ни было ситуации вы не станете задавать себе вопрос: «Как мне это сделать?»; вы делаете это самопроизвольно во время действия, ибо ваш голос свободен. Упражнения дадут вам не техничность, а свободу. Вы поймете также, что по мере выполнения упражнений вы все больше узнаете о себе и вашем поведе­нии во время действия.

Мне думается, что развитие голоса проходит три этапа. Вы выполняете упражнения по релаксации, дыханию и укреплению мышц губ и языка, что делает свободным вас и ваш голос. Вы обретаете больше силы при меньших усло­виях, слышите новые интонации в вашем голосе, которых вы ранее не замечали, и это вас удивляет. Это первый этап, цель которого вселить в вас уверенность. Это очень важно, поскольку подтверждает наличие в вашем голосе до­статочной силы. Вы сможете почувствовать пользу этих упражнений, ибо ваш голос становится мощнее и гибче.

На втором этапе эта свобода и гибкость применяется на практике, и процесс значительно усложняется. Например, некоторые актеры имеют избыток верхнего резонанса. Это происходит по причине напряжения задней стенки неба и языка, что препятствует применению нижнего регистра для усиления звука. Я полагаю, что это происходит от невер­ного представления о том, где должен располагаться звук. Концентрация энергии в верхнем резонаторе придает го­лосу металлический оттенок, а слух актера привыкает к этому звучанию. Действительно, ухо слушателя не воспри­нимает должным образом структуру такого голоса, ибо он тонок и лишен теплоты, которую дают низкие звуки — в результате возможности голоса достаточно ограничены. При устранении этого недостатка голос становится более гибким и свободным. Все это актер может почувствовать при вы­полнении упражнений, но когда он оказывается в реальной ситуации, он теряется без привычного резонатора, так как последний был частью его эмоциональной структуры и его инструментом в работе со зрителем.

Трудно, очевидно, говорить о голосе в общих словах, ибо голос явление индивидуальное. Это средство вашего общения с самим собой, и на него влияют многие факто­ры — физический и психологический среди них.

Нащяженность и ограниченность голоса всегда происте­кают от недостатка доверия к себе: вы либо чрезмерно усердствуете в том, чтобы что-либо изобразить, либо пыта­етесь утвердиться в глазах публики. Даже опытный актер часто ограничивается упованием на свои прежние знания, а это в свою очередь ограничивает его свободу.

Всякая ненужная энергия есть пустая энергия. Более того, если недостаток энергии не способен увлечь зрителя, то использование ее в слишком сильных дозах отпугнет его. Вы оттолкнете зрителя своей энергией. В обычной жизни вы избегаете встречи со слишком озабоченным энтузи­астом, с человеком, который во время беседы загоняет вас в угол. При нахождении правильного физического вокального баланса проблема будет решена — чем чаще его чувству­ешь, тем он доступнее.

Короче говоря, вы ищете энергию в самих мышцах, и по нахождении таковой вам не придется извлекать ее нару­жу — она выйдет сама. Вам не нужно выплескивать эмо­ции — они выйдут с голосом. Когда вы научитесь связы­вать это с актерской практикой, вы добьетесь единства фи­зической и эмоциональной энергий и перейдете к третьему этапу, задачей которого является только синтез и упроще­ние достижений предыдущих этапов. Тоща вы поймете, что упражнения по релаксации, дыханию и укреплению мышц губ и языка — основа вашей уверенности в себе.

Мне кажется, что одним из самых больших комплексов актера — это опасение, что он не будет интересен зрителю. На самом деле бояться этого не стоит — каждый человек интересен уже сам по себе. Стоит только вам самим себе сказать: «Это я; мне нужно измениться, может быть даже стать лучше, но тем не менее в данный момент это я» — и у вас тут же появится голос.

Главная задача — открыть в себе новые вокальные дан­ные. Меня не интересует внешнее звучание вашего голоса; я обращаю внимание на ваши вокальные возможности, на то, что вы как человек хотите сказать и на содержание са­мого текста.

На мой взгляд, работа над голосом прежде проводилась на негативной основе и состояла в «корректировании» го­лоса, в «улучшении» его в общественном и личном планах. Акцент делался на сглаживании не совсем стандартных гласных, очищении согласных, правильной подаче голоса и т. п. Все это вынуждало актера использовать шлос «пра­вильно». Вам же нужно только открыть голос. Вот именно из-за подобной узости традиционной методики многие мо­лодые интересные актеры стараются ее избегать.

Чтобы совершенствовать голос, необходимо постоянно практиковаться перед большой аудиторией (например, в те­атре) или перед теле- либо кинокамерой. Для закрепления полученного навыка следует чередовать работу в театре и в телестудии.

Пение, конечно, представляет собой прекрасный способ усиления голоса. Оно улучшает дыхание, помогает найти и применить звучание нижнего и верхнего регистров. Но са­мое важное в этом, я полагаю, что оно помогает обрести опыт ощущения звука, без излишних эмоций. Актер, одна­ко, никогда не должен относиться к голосу как к инстру­менту, так как в этом случае он будет выглядеть неестест­венно. Мне кажется, что важно различать становление го­лоса певца и работу над голосом актера. Для актера го­лос — продолжение его самого, и вокальные возможности так же сложны как и сам актер — в этом основное отличие звука от слова.

Ваш голос должен быть точным, а посему необходимо отражает не только то, что вы думаете и чувствуете, но равным образом и ваши физические особенности. Ваше ды­хание основывается на строении ребер, положении диаф­рагмы и желудка, из этого следует, что вы вполне в состоя­нии понять, где начинаются звуки и уже поэтому способны управлять ими, ведь тело — это единое целое.

В одиночку выполнять вокальные упражнения нелег­ко — как из-за некоторой неуверенности в необходимости их, так и из-за опасения допустить при этом ошибку. Эти упражнения будут описаны в следующих двух главах, дабы вы смогли уловить их последовательность. Например, уп­ражнения на релаксацию и дыхание, выполняемые лежа на полу? отнимают несравненно больше времени, чем в поло­жении сидя или стоя; поэтому по причине дефицита времени не обязательно выполнять их каждый раз. Важно понять основной принцип — и он вам поможет при выполнении всех упражнений. Ими лучше заниматься полчаса или час в день; предпочтение, само собой, следует отдавать одноча­совым занятиям. В зависимости от своего уровня каждый человек нуждается в особом упражнении; но желательно выполнять по нескольку упражнений из каждого урока, да­бы не терять связи со всем комплексом. По мере освоения упражнений процесс заметно ускорится.

Как вы увидите, упражнения имеют несколько уровней. Иногда они вам понадобятся, чтобы просто подготовиться к работе. В другой ситуации с их помощью вам нужно будет решить какие-то важные проблемы. В любом случае ре­зультат будет неизменно хороший.

**2. Релаксация и дыхание**

Вам необходимо максимально открыть и усилить звук, но таким образом, чтобы он, тем не менее, не переставая быть вашим собственным. Увеличив диапазон и силу звука, важно уметь делать это всегда, когда понадобится.

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.

Актер хорошо осознает зависимость от своего голоса, и уже только сознание этого вынуждает его голос напря­гаться. Многое зависит от объема помещения. В большой аудитории это должно происходить без видимого усилия, без огрубления голоса и понижения тона; при съемке кино или в телестудии актер, однако, должен следить за тем, чтобы голос звучал естественно.

Если голос напряжен, и приходится говорить с усилием, то будут иметь место следующие явления:

1. Голос постепенно повышается и становится необыч­ным, трудноуправляемым. Это лишает его гибкости и естественных разговорных модуляций.

2. Звук получается стесненным, что отталкивает слуша­теля, так как его слух этого не выдерживает и не воспри­нимает.

3. Напряжение в шее сжимает горло и не пропускает низкие тональности голоса, низкие ноты. Это исключает модуляции, и поэтому ваша речь становится бесцветной.

4. И, наконец, важнее всего то, что по причине стеснен­ности звука слушатель концентрирует свое внимание более на звуке, нежели на слове.

В случае горлового спазма энергия располагается в не­верном месте. Горло — единственное место в вашем теле, где вы не должны ощущать напряжения.

Ошибочно полагать, что во время работы в студии вам нужен тихий голос. Требуемая естественность вынуждает использовать то, что я называю полуголсом, а это лишает голос множества оттенков. Здесь невозможно почувствовать свободу голоса, которая возможна на сцене, и голосом управлять гораздо труднее.

Упомянутые ограничения могут иметь место в разных случаях: в одних частях сценического выступления — да, в других — нет. Важно то, что любое напряжение снижает эффективность актера. Он осознает это и становится еще более напряженным — получается порочный круг.

Очевидно, что сверхмощный голос пригоден для театра, а в студии — особый контроль за ним. Вы должны найти место, где находится энергия и при этом знать, как ее осво­бодить. «Научи нас любить и не любить», — сказал Элиот. «Любить» — значит подготовиться к работе, «не лю­бить» — начать саму работу.

Задумайтесь о сходстве голоса и скрипки. Качество зву­ка скрипки зависит от правильного использования смычка, качества струн, их натяжки и от качества корпуса. Что ка­сается голоса, то вы зависите от дыхания,— для произнесе­ния звука. Голосовые связки, как и струны скрипки, не на­ходятся под вашим прямым контролем. Если у вас утолще­ние в гортани, то и в этом случае вы не сможете контроли­ровать звук — в этом случае лучше обратиться к ларинго­логу.

Кроме того, для получения качественного звука вы за­висите от резонирующего пространства, Смотрите иллюст­рацию 10 — там изображены те органы, которые способны вибрировать и порождать звук.

Вы можете видеть там значительное резонирующее про­странство для усиления вашей базовой ноты. Сам скелет может участвовать в этом процессе — вы даже почувству­ете вибрацию у основания позвоночника и в желудке.

Например, если спина у вас не совсем прямая, то ребра не могут открываться должным образом, и движение в нижней части грудной клетки затруднено. Неровность по­звоночника неизбежно означает впалость верхней части грудной клетки. Если сознательно принять такую позу, то видно, что открыть ребра невозможно, а это в свою очередь пагубно влияет на звук и на уверенность в своих силах.

Если даже основание спины находится в нормальном по­ложении, но плечи выдвинуты вперед, то голова естествен­но откидывается назад, для поддержания равновесия.

Вы обнаружите, что резонирующее пространство в шее полностью сдавлено, следовательно усиление голоса почти невозможно. Полезно нарочно занять такую позицию и са­мому почувствовать производимый эффект. Вы также уви­дите, что одно напряжение переходит в другое: напряжение в пояснице отзывается напряжением в плечах; например, напряжение в задней части шеи порождает напряжение в передней части, где расположены гортань и связки, т. е. место, где особенно нежелательно напряжение, так как это способно исказить голос. Напряжение здесь переходит в че­люсть, а это, в свою очередь, сказывается на задней части языка и неба. Я специально задерживаю внимание на этих видах напряжения, ибо так легче понять их действие. Мало кто страдает этим в гипертрофированной форме, но каждый имеет это в той или иной степени. Все это влияет на голос и мешает актеру установить связь с публикой, которая в таком случае не сможет получить удовольствия от спек­такля, а ведь в этом смысл любого зрелища.

Поскольку напряжение ограничивает использование ре­зонирующего пространства, то ограничены и возможности дыхания. Как я уже отмечала, хорошее звучание скрипки зависит от правильного использования смычка. Таким же образом вы зависите от дыхания и от того, как вы им пользуетесь.

На приведенной схеме вы можете видеть значительное пространство для движения в нижней части грудной клет­ки, где ребра сходятся с позвоночником. Если сосредото­чить дыхание в верхней части грудной клетки, то, чтобы заставить двигаться всю клетку, необходимо приложить усилие. Это делает ваш голос фальшивым.

Вы, конечно, должны научиться дышать без усилия. Ес­ли вы дышите нижней частью грудной клетки, где располо­жены желудок и диафрагма, то все ваше тело становится частью звука. Если вы дышите верхней частью — голос бу­дет отражать лишь часть вашего тела. Таким образом, фи­зический аспект звука влияет на его эмоциональный эф­фект.

Энергию голоса почти всегда можно найти с помощью упражнений, но сами упражнения бессмысленны без пра­вильного их понимания.

Также понятно, что релаксация (расслабление) зависит от дыхания, а дыхание от релаксации, .вот почему нужно выполнять оба типа упражнений в комплексе.

И еще два замечания перед тем, как перейти к собст­венно упражнениям. Первое — о дыхании. Не следует вы­полнять этот тип упражнения поспешно. Как только вы по­чувствуете, что все идет нормально, темп выполнения можно ускорить.

Второе — релаксация. Это все очень индивидуально, и здесь нельзя быть совершенно уверенным в том, что указа­ния поняты вами правильно. В данном случае я предпочи­таю использовать слово «свободный», а не «расслаблен­ный». Надо научиться отличать нужное напряжение от не­нужного. То напряжение, которое вы хотите получить в тот или иной момент, является необходимым, а то, которое не хотите — ненужное, ибо это всего лишь пустая энергия. Поэтому вы должны знать функции мышц — это особенно трудно, когда вы работаете с шеей. Потом, во время выпол­нения упражнений на развитие мышц губ и языка, вам бу­дет трудно расслабить шею в момент напряжения мышц губ и языка.

**УПРАЖНЕНИЯ:**

*1. Выполняется на полу в положении лежа. Спина мак­симально прямая. Согните ноги в коленях и немного раз­двиньте их. Это поможет держать спину прямо. Поста­райтесь почувствовать спиной пол. Выровнять плечи. Почувствовать плечи, шею и руки свободными, равно как и суставы. Добейтесь полной релаксации и скажите себе: Спина ровная.* **Плечи ровны и свободны. Запястья сво­бодны. Локти свободны. Шея свободна.** *И мышцы отреа­гируют на эти команды. Важно при этом ничего не де­лать, дать мышцам подчиниться командам. Вы почувст­вуете одновременно напряжение и свободу мышц.*

*Затем переходите к дыхательный упражнениям.*

*2. Положите руки на нижнюю часть грудной клетки, туда, где расположена наибольшая выпуклость, так как именно там будет наблюдаться наибольшее движение.*

*а) вдохните через нос и выдохните весь воздух; подож­дите, пока не почувствуете, что межреберные мышцы начинают двигаться, затем снова медленно вдохните и почувствуйте, как ребра расширяются в области спины и по бокам. Постарайтесь не поднимать верхнюю часть грудной клетки. Повторите это несколько раз.*

*б) Вдохните, затем медленно выдохните на счет «10»; убедитесь, что межреберные мышцы контролируют дыхание. Увеличивайте счет до «15» и затем до «20».*

*в) Вдохните. Положите одну руку на диафрагму и де­лайте несколько выдохов, ровно, но твердо, чтобы почув­ствовать, откуда идет выдох. Затем делайте это со зву­ком «Р», имитируя звучание барабана. Затем со звуками «АХ», «АИ» и «И», соединяя дыхание с произнесением звука.*

*г) вдохните, чтобы открыть ребра. Положите одну руку на диафрагму и медленно выдыхайте через откры­тый рот. Затем снова вдохните и на счет «6» выды­хайте (при этом считать вслух). Продолжайте выдох с одновременной декламацией отрывка текста.*

*Плечи и шею при этом держать свободными. После упражнения полежите спокойно, а затем медленно встаньте.*

*3. Займите удобное положение, сидя или стоя, спину при этом держать прямо.*

**Голова:**

*Сделать наклон вперед и медленно подняться, мышцы задней части шеи напряжены. Наклон назад и выпрямиться. Наклон вбок и выпрямиться. Максимально полно оглянуться кругом. Спина напряжена* — *расслабле­на; почувствовать разницу. Осторожно наклонить голову и вернуться в прежнее положение; почувствовать свободу в мышцах задней части шеи. Очень легкий оборот вокруг для того, чтобы ощутить свободу движения. Голова мо­жет оставаться неподвижной, но не зажатой.*

**Плечи:**

*Осторожно поднять и опустить плечи, фиксируя ощущение в первом и втором положениях.*

*4. а) руки за головой* — *полное расслабление, вдох и выдох. Когда ребра начнут двигаться* — *опять вдох. Пов­торять 2-3 раза. Это открывает грудную клетку.*

*б) Руки опущены вниз или лежат на боковых ребрах. Сделайте полный вдох и медленный выдох на счет «10», «15» и «20» убедитесь, что межреберные мышцы контро­лируют дыхание.*

*в) вдох и выдох от диафрагмы со звуком «Р», причем выдох и звук должны слиться воедино. Затем* — *то же самое с чтением текста.*

*Верхняя часть грудной клетки, шея и плечи всегда свободны.*

*Когда вы проговариваете текст, опустите диафрагму, чтобы звук выходил свободно. Грудная клетка помогает резонированию. Важно чувствовать, что мышцы работают, т. е. межреберные мышцы и диафрагма, ибо они усиливают звук. Естественно, вы фиксируете работу мышц лишь затем, чтобы их почувствовать. И, наконец, дыхание должно быть экономичным и ровным.*

*Начинать проговаривать текст следует лишь при полном ощущении свободы и при наличии ровного дыха­ния. Если почувствуете, что не справляетесь, приоста­новите выполнение упражнения.*

*1. Прежде всего вы должны понять, как улучшить ка­чество вашего голоса, а также увеличить его силу. Когда жалуются на то, что голос получается слишком тон­ким, то это оттого, что резонаторы в грудной клетке не усиливают звук, и он выходит наподобие мелодии на фортепьяно с неисправным нижним регистром.*

*а) комплекс упражнений в положении лежа; проговари­вать текст, при этом ощущая резонацию в полу.*

*б) положение лежа на животе; чувствовать пол, голова повернута в сторону. Проговаривать текст.*

*в) проговаривать часть текста* — *стоя, руки за голо­вой, ребра открыты.*

*г) произносить «АИ», «И» в удобной тональности, ру­ками постукивать по груди, чтобы почувствовать вибра­цию.*

*д) пропеть часть текста на одной ноте. Затем про­говорить его.*

*е) сделать то же самое, но более ритмично.*

*ж) Пробежаться легкой трусцой по комнате, чувство­вать при этом свой вес, одновременно проговаривать текст. Делать это в течение нескольких минут. Оста­новиться и проговорить текст обычным образом.*

*2. Во-вторых, вы должны узнать, как увеличить без видимого усилия громкость голоса. Одно из обычных заб­луждений актера* — *это то, что он путает громкость звука и его объем.*

*а) лежать на полу, расслабиться, ребра и диафрагма работают свободно. Сосредоточиться на том, чтобы шея и плечи были свободны. Проговаривать текст, по­степенно увеличивая громкость, однако продолжая дер­жать ее под контролем.*

*б) повторить то же самое. Проговаривать текст, по­степенно увеличивая громкость. Шея свободна, ищите энергию в своем теле. Почувствовав напряжение, при­остановитесь, расслабьтесь и продолжайте.*

*в) повторите упражнение. При этом петь, вытягивая руки.*

*3. Следующая проблема* — *дыхание. Иногда его не хватает на конец фразы. Физически это объясняется не­достатком развития мышц на ребрах и диафрагме* — *ребра обычно сжимаются слишком быстро. Полезны все упражнения на пение. Помогут также следующие упраж­нения:*

*а) выполняется стоя, руки за головой. Полное рас­слабление, стараться не наклонять голову вперед. Прого­варивать текст в этом положении, постепенно опуская руки.*

*б) вдох на счет «10» или «15», выдох на счет «3» или «6».*

*Ребра максимально открыты, глубокий диафрагмальный вдох и плавное пение «М» на счет «6», «8» и «10», с каждым разом увеличивая счет. Делать это упражнение с «О», «ОХ», «АХ», «АИ», «И».*

*г) ребра открыты, глубокий вдох; петь «М» и гласные звуки, воображая перед собой разные дистанции. Начать с «близкой» дистанции и постепенно ее увеличивать. Если вы в начале делаете придыхание и выдыхаете раньше времени* — *упражнение повторить.*

*К этому можно добавить и другое упражнение: вытя­нуть руку и вообразить, что в ней находится мяч. На выдохе петь гласные «АИ», «И»* — *в сторону мяча. Мяч будет как бы поддерживать направленный на него звук. Это позволит координировать дыхание и звук.*

*4. Избыточный резонанс в верхней части грудной клетки* — *сложная проблема, ибо вы не слышите свой го­лос и имеете неверное представление о себе. Здесь необхо­димо мнение другого человека. Сам по себе верхнегрудый резонанс вполне хорош по своей силе и красоте, однако в нем недостает теплоты низких нот. И не то важно, что в верхнегрудом голосе преобладает металлический оттенок, в то, что такой голос обладает ограничен­ными возможностями. Помимо всего прочего, правиль­ному артистическому произношению низких звуков помо­гает мягкое небо.*

*Чтобы небо стало мягким, надо упражнять заднюю часть языка и неба, произнося «ге-ге-ге». Затем при­жмите язык к небу и произнесите то же самое, акценти­руя согласную. Затем опустите заднюю часть языка и неба, откройте рот и отметьте про себя, как они рас­слаблены и тяжелы. Затем напротив* — *напрягая язык и небо, произнести то же самое. Почувствуйте разницу.*

*Затем произнести «АХ» при свободном языке и небе. Глубоко вдохните и осторожно пропойте «АХ», «АИ», «И»* — *с участием диафрагмы. Вдохните и проговари­вайте текст; горло открыто.*

*5. Модуляция и использование голосового диапазона должны всегда зависеть от особенностей текста. Вы должны, однако, во время проговаривания отрывков тек­ста увеличивать гибкость диапазона. Горло всегда долж­но быть расслаблено, свободно усиливая звук на всех уров­нях. Вы заметите, что можете взять нижний регистр и думаете уже только о дикции; когда же вы используете только верхний регистр, вы концентрируетесь на поддер­жании грудного резонанса.*

*Итак, вы обрели способность правильно произносить звуки. Звук не требует усилия и может быть каким угодно. При этом резонирует все тело; Звук поддержи­вает слово. При правильном выполнении дыхательных упражнений вы добьетесь хорошего результата. Зритель не будет замечать ваших усилий,*

**3. Мышцы и слово**

Дыхание начинает звук посредством воздействия на го­лосовые связки, заставляет их вибрировать, и, таким обра­зом, возникают звуковые волны. Начальный звук затем расширяется и распространяется по телу и движением или артикуляцией различных органов речи может быть оформ­лен в виде слов.

С помощью дыхательных упражнений вы обнаружили свою свободную голосовую энергию и резонирующие воз­можности тела. Теперь вы должны преобразовать эту энер­гию в слова, ведь именно это воздействует на слушателя. Необходимо понять, как связать голосовую энергию и энер­гию слова. Следующим шагом будет обучение тому, как двигать челюстями, губами и языком, использовать мягкое небо; при помощи их мышц мы произносим гласные и со­гласные звуки.

В любом тексте актер должен найти специфический такт слов и увязать его с особенностями помещения — только тогда его можно будет слушать без труда. Таким образом, вы должны учитывать следующее:

1. Индивидуальные особенности речи. 2. Необходимость приспособить эти особенности к помещению. 3. Правильное положение гласных и согласных, что будет затем влиять на резонанс голоса. 4. Как донести смысл слова до слушателя. В известном смысле упражнение мышц выполнять проще, чем дыхательные упражнения, ибо вы чувствуете от них немедленную помощь и быстрее ощутите новые возможности своего голоса. Действительно, за пять минут вам откро­ется огромная разница между тем, чем вы были и тем, чем вы можете быть. Но, с другой стороны, они сложнее, по­скольку приходится учитывать многие индивидуальные осо­бенности (о чем я говорила ранее). Например, слишком сильное или слишком слабое акцентирование согласных, глотание гласных и конечных согласных, слишком сильные носовые звуки, игнорирование долготы гласных — все это может исказить энергию слова. Хотя это и незначительные погрешности, однако они способны лишить вашу речь нужного эффекта. Часто от малого зависит многое. Подоб­ные маленькие погрешности встречаются и у опытных ак­теров.

Для человека с особенно неясной речью или специфи­ческим акцентом помощью будет правильная концентрация энергии на слове и недопущение монотонного произношения гласных и согласных. Не существует совершенно правиль­ного способа произносить — все это индивидуальное явле­ние. Бели произносить каждый звук совершенно стан­дартно, то *звук* вовсе не обязательно будет правильным, ибо он формален. Задача не в том, чтобы сгладить индиви­дуальные особенности или регионализмы речи. Проблема в том, как совместить особенности речи с требованиями тек­ста — это очень тонкая вещь. Здесь необходимо найти «зо­лотую середину» — общеприемлемую норму произношения и тем самым связать индивидуальные особенности речи и характер текста. Но вы должны увериться, что это именно приемлемый вариант. Бели у вас хороший слух, вы можете сделать это сами. Конечно, поначалу звучание будет искус­ственным, будет недоставать ритмической свободы. Но чем больше вы будете упражняться, тем легче у вас будет по­лучаться — мышцы автоматически станут работать пра­вильно. Это вроде того, как тренируются спортсмены, готовясь к какому-либо конкретному заданию.

Конечно, задачи у вас могут быть разнообразными, однако с самого начала — вне зависимости от того, имеете ли вы стандартное произношение или нет — необходимо отрабатывать весь комплекс упражнений и уже затем отби­рать для себя одно из них — это вам нужно для того, чтобы найти энергию в тех мышцах, которые ответственны за произнесение гласных и согласных. Действительно, у ак­тера может быть резкий и негибкий голос, но если энергия находится в слове, а слово вбирает в себя эмоции и стрем­ления и связывает их воедино, такой голос может быть привлекательным, и нам приятно его слушать. Это опять-таки двустороннее движение: актер придает словам смысл, и они сообщают ему нечто, если только он слышит, что они говорят. Вы должны исследовать и знать основные правила движения мышц, ответственных за формирование слов, и убедиться в том, что они достаточно развиты и способны производить гласные и согласные звуки с использованием правильной энергии, и достаточно гибки, чтобы реагиро­вать на малейшие нюансы речи. Существует множество способов модулирования, акцентирования и выделения лю­бого слова.

Кроме того, обнаружив энергию этих мышц, вам надо научиться легко приспосабливаться к особенностям аудито­рии. В большом театре или в маленькой студии звуковое выражение вашей мысли и чувства зависит от ясности сло­ва. Очевидно, что происходящее в вашем теле является частью этого. Вы найдете, что в большой аудитории требу­ется большая сила и фрикция согласных, поэтому нужно будет произносить согласные несколько длиннее обычного. Чем мощнее голос вам необходим, тем большее количество согласных надо интонационно разбить в слове. Это легко понять, если вы намереваетесь говорить в каменном зда­нии, например — в церкви. Бели вы увеличиваете гром­кость голоса, вы собьете речь, но, если вы увеличите число согласных — речь станет отчетливой. Именно мышечная энергия в словах позволяет уменьшить громкость до мини­мума и вместе с тем позволяет слышать слова. С другой стороны, в студии от вас требуется большая точность, конт­роль и как можно меньшее интонационное выделение зву­ков. При меньшей громкости вам потребуется большая эла­стичность обычного голосового диапазона — и это весьма трудная задача. Чтобы правильно произносить, мышцы должны быть в высшей степени чувствительными. Естест­венность речи может привести к монотонности произноше­ния.

Обнаружив правильную энергию и установив контроль над этими мышцами, вы поймете, что теперь слова выходят без усилия и подчинены вашей воле. Вы сможете свободно растягивать слова и ускорять ритм речи.

Теперь вы должны понять, где найти эту энергию. Прежде чем обратиться к согласным в этом аспекте, пояс­ним, что такое согласный звук.

Согласный — это звук, на котором останавливается или задерживается поток воздуха или озвученный поток — на губах или языке. Для некоторых согласных необходимо мягкое небо, а положение челюсти всегда имеет большое значение. Когда звуковой поток совершенно останавливает­ся — это взрывной согласный, а если только частично — фрикативный согласный. Кроме того они могут быть звон­кими и глухими. Звонкие — когда затронуты голосовые связки, глухие — когда связки не затронуты.

Все это, конечно, понятно, дело лишь в том, сколько мышечной энергии вы используете. Существует бесконечно много разнообразия в типах воздушного давления, вибра­ции и времени на произнесение согласных.

Гласный отличается тем, что поток воздуха свободно проходит через рот и всегда озвучен. В формировании глас­ного участвуют губы, язык, однако челюсти и положение мягкого неба особо влияют на его качество. Одни гласные называются чистыми, другие — дифтонгами. Одни длин­ные, другие краткие.

Необходимо тренировать каждую мышцу отдельно, для чего необходимо держать рот открытым. В этих целях ис­пользуется специальная распорка. Она должна быть не тол­ще карандаша, ее ставят между зубами, и, таким образом, рот открыт. На ней имеются выемки для установки зу­бов. Размеры распорки самые разнообразные: 7/8 дюйма, 3/4, 5/8 дюйма. При желании можно использовать рас­порку в 1/2 дюйма. Размер следует подбирать индивиду­ально.

Если вы можете пользоваться распоркой и не чувство­вать при этом напряжения в челюстях — используйте ее. В этом случае эффект упражнений значительно возрастет. Если же вам она мешает, можно от нее отказаться, в то же время с помощью зеркала выработать наиболее правильное и удобное положение рта. Для этого растяните немного гу­бы, положив пальцы в уголки рта. Это основной способ изолировать движение мышц рта от движений других мышц.

Распорка используется отнюдь не для отработки произ­ношения. Она предназначена для того, чтобы вы поняли принцип движения мышц. И, наконец, во время выполне­ния упражнений не стоит обращать внимания на механику словообразования, но говорить нормально и свободно.

Выполняя эти упражнения, не нужно торопиться. Потом скорость придет сама. Необходимо только почувствовать действие мышц во всей его полноте. При произнесении со­гласных нельзя злоупотреблять давлением звукового по­тока, равно как и недооценивать его значение. Кроме того, не следует забывать и о том, что мышцы не только отве­чают за физическое оформление слова, но и обладают своей собственной естественной вибрацией и резонансом — это способствует полнозвучию речи. Это особенно заметно при произнесении парных согласных:

п—б

т—д

к—г

с—з

ф—в

ш—ж

Гласные звуки, как и согласные, находятся в прямой за­висимости от мышц — но почувствовать это труднее. По­чувствовать это можно при работе с дифтонгами.

Качество голоса обеспечивается также правильным соче­танием гласных и согласных. В этом случае звук и слово слиты. Упражнения на отработку гласных и согласных зву­ков должны выполняться комплексно.

Как уже указывалось, в формировании гласных и со­гласных задействованы немногие мышцы, однако при про­изнесении отдельных звуков в движении мышц существует определенная специфика (например, это заметно в таких звуках, как «б», «л», «о» и т. п.». При выполнении упраж­нений по артикуляции вы бессознательно двигаете головой, как бы выталкивая наружу звуки. Это, конечно, приводит к напряжению шеи и перекрывает горло, а также напрягает язык и небо.

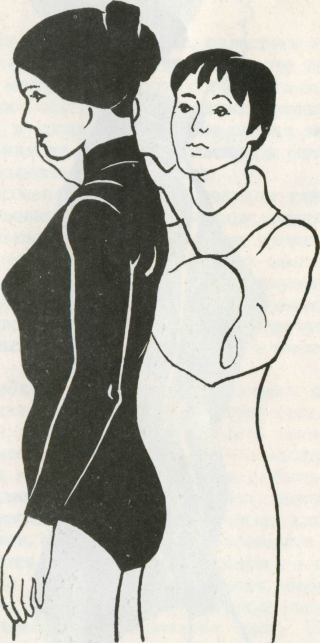
Энергия, необходимая для произнесения слова — это энергия мышечная: другого усилия не требуется. Любое на­пряжение шеи и горла уменьшает ясность речи. Напряже­ние — пустая, ненужная энергия. Все те мышцы, которые не используются в процессе речи, должны быть расслабле­ны. Слова обладают собственной энергией, поэтому вам нет необходимости выталкивать их. Выталкивая слова, вы ли­шаете их значения, искусственно ограничиваете их.

Звук начинается с дыхания, озвучивается и переходит в слово. Когда идея, звук и слово сливаются воедино, вы до­стигаете ясности. Экономя силы в процессе речи, вы пере­стаете использовать акцентирование слов. Сокращается практика акцентирования согласных, так как это сбивает ритм слова. Отказавшись от подобного рода ограничений, вы открываете для себя, что принцип положительной энер­гии — это твердость без напряжения.

Упражнения имеют несколько уровней. Что касается практического их значения, они необходимы для выработки чистой речи, для произнесения ее в аудитории и для пере­мещения модуляции во внешние органы речи — с тем, чтобы мышцы и резонирующие пространства рта и носа участвовали в формировании звука.



**1. Изгиб в пояснице, приводящий к плохой позе.**



**2. Сисели Берри с актрисой Линн Дерт показывают положение, при кото­ром спина выпрямлена и вытянута вверх, а голова держится прямо, так что линия затылка является продолжением линии спины.**



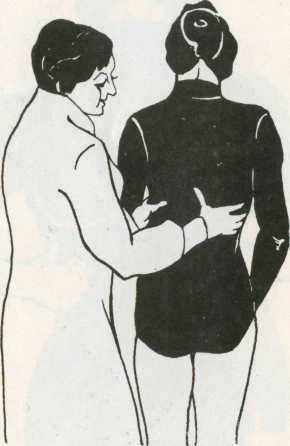
**3. Свободное положение лежа на полу. Спина плоская и расправленная, колени согнуты.**



**4. Положение, при котором шея и плечи напряжены, так что шейный ре­зонатор не открыт и не свободен.**



**5. Кисти рук положены сбору на область ребер — хорошее положение для дыхания. Все остальные части тела расслаблены.**



**6. Положив руки на область ребер сзади, Сисели показывает Линн, где происходит наиболее интенсивное движение ребер.**



**7. Руки вытянуты вверх над головой, готовые упасть вниз.**



**8. Верхняя часть туловища расслабленная, повисла, перегнувшись вперед. Голова и плечи полностью опущены и тяжелые.**

**УПРАЖНЕНИЯ:**

1. Вставьте распорку между зубами и выполняйте уп­ражнения на развитие мышц языка и губ: Кончик языка:

а) произнесите твердо и ритмично:

«ла»

«лала»

«лалала»

Повторять несколько раз. Энергия сосредоточена на кончи­ке языка. Язык опускается вниз после каждого «ла».

б) то же самое с «тетете», «дедеде». Задняя часть языка:

в) то же самое с

«кекеке»

«гегеге»

«тетете»

«дедеде»

«ка»

«га»

г) упражнения для губ:

«пепепе»

«мемеме» «па...»

«ба...» Во время выполнения упражнения напря-«ма...» гать мышцы языка и губ. Они также спо­собствуют звукообразованию.

д) «аа», «оо», «аи», «маа», «май»... Передняя часть языка

При выполнении упражнения заднюю часть языка дер­жать расслабленной.

е) «АХ», «ЛАХ», «ТАХ», «ДАХ», «НАХ», «И-И», «А», «АИ», «ТАЙ», «ДАЙ», «НАЙ», и т. д.

Передняя часть языка изогнута кверху.

ж) язык движется вниз: «ИА», «ЛИА», «ТИА», «ДИА», «НИА», «ЭА», «ЛЭА», «ТЭА» и т. д..

з) убрать распорку и произнести: «ввввввв», «ззззззз» — несколько раз, фиксируя вибрацию губ и языка.

Во всех этих упражнениях скорость не обязательна. Здесь интересна четкость мышечных движений; самое важ­ное — следить за вибрацией при произнесении согласных, ибо модуляция должна исходить из того места, где рожда­ется слово. Голос должен идти от диафрагмы и оформляться в слова при помощи губ и языка. Здесь нет места усилию, равно как и напряжению в горле.

2. Для того, чтобы открыть горло. Убрать распорку.

а) опустить челюсть, расслабить язык и шею. Заставить работать мышцы задней части языка и неба, произнести «гегеге» — очень твердо, прижимая язык к задней стенке неба и чувствую напряжение в нем. Затем опустить язык и расслабить его.

б) Повторять:

«гегеге» — прижимая небо и язык к задней стенке поло­сти рта.

«гегеге» — язык и небо опущены.

Отметить разницу в звучании: «гегеге» — напряжение «гегеге» — расслабление «а» — опущение языка и неба

Затем с расслабленным языком и небом произнести:

«гегеге» — «а»

«гегеге» — «аи»

«гегеге» — «и»

Согласные должны быть четкими, гласные открытыми.

в) диафрагмальное дыхание. Пропеть «аи» и «и».

Повторить это, при этом поднимая и опуская руки и го­лову следить за тем, чтобы голова всякий раз опускалась до упора.

3. Проговаривать текст в нормальном положении, ком­бинируя все пройденные упражнения — дыхательные и мышечные.

**4. Полный голос**

Автор еще раз подчеркивает, что рассмотренные упраж­нения не призваны выработать в актере технику речи, но предложены только для того, чтобы дать ему почувствовать открывшуюся в нем способность автоматически применять подобные приемы в нужной ситуации.

Применение комплекса упражнений зависит от уровня требований каждого человека: одни стремятся выработать в себе только свободу речи, другие хотят просто поддержи­вать себя в форме.

Во всяком случае в ходе работы всегда необходимы са­моконтроль и самоанализ:

1. Если дикция у вас не совершенна, то на физическом уровне это можно поправить с помощью упражнений. Впрочем, этот недостаток иногда бывает связан с отсут­ствием полной ясности мысли.

2. Чрезмерно взрывной характер согласных и слишком выделенная речь часто связаны с недостаточной верой в свои возможности.

3. Опущение окончаний слов технически может быть преодолено, однако этот недостаток также бывает связан с некоторой путаницей в мыслях и опять- таки с неверием в свои силы.

4. Напряжение челюсти и малая мобильность губ пред­ставляется мне отчасти привычкой, но в то же время это объясняется нерасположенностью человека к общению.

5. Отрывистое произнесение гласных имеет причиной то, что в наше время очень немногие способны слышать мело­дичность гласных звуков. Иногда это происходит от неже­лания проявить свои эмоции.

6. Недостаточная длительность воздушного потока и оглушение звонких согласных означает лишь то, что вы слишком быстро выдыхаете воздух, а это иноща связано с навязчивым желанием понравиться зрителю.

7. Слишком сильное звучание речи иногда объясняется чрезмерным эмоциональным возбуждением говорящего.

Таким образом, самоанализ — чрезвычайно важная привычка. Кроме того, любая конструктивная критика со стороны должна вами выслушиваться и анализироваться.

Несколько советов при работе с текстом:

1. Диафрагмальное дыхание.

2. Проговаривать часть текста с усиленной работой мышц, физически акцентируя гласные и согласные. Это по­могает добиться свободной работы органов речи.

3. Очень полезно пропеть часть текста или перейти на речитатив.

4. «Гудеть» некоторое согласные («в», «з» и др.)

5. Отрывки текста произносить достаточно громко, ак­центируя слова.

6. Обращать внимание на правильность интонации.

**5. Применение голоса**

Вы уже знаете, как сделать голос стандартным. Теперь обратимся к рассмотрению возникающих при этом специ­фических проблем.

Вы заметили, что одной из самых важных проблем явля­ется размер: размер помещения, эмоциональный размер сценического образа и иногда физический размер актера.

Сначала о размере помещения. Вы сами должны изме­рить аудиторию — это приходит с опытом. Вы должны представить себе аудиторию акустически — как звучащую полость. В особо трудных аудиториях (слишком больших) часто остаются неиспользованными до 2/3 пространства — ваш голос не может охватить ее всю. В таких случаях по­лезно упражнение по концентрированию голосового потока в какой-нибудь воображаемой точке пространства.

Вокальное заполнение пространства зависит от энерге-тичности дикции и правильного расположения слов и инто­наций. Кроме того, необходимо удлинение согласных.

Физический объем актера, особенно мужчины, часто оп­ределяет то, как он использует свой голос. Если актер те­лесно невелик, он вынужден компенсировать свой недоста­ток — он понижает свой голос и делает его неестествен­ным. Это ограничивает его возможности. Напротив, актер крупного телосложения старается уменьшить природную громкость своего голоса — он боится ее. Таким образом, голос должен находиться в соответствии с особенностями телосложения любого актера.

Вторая проблема — эмоциональный объем роли. Если речь идет о важной классической роли, то исполняющий ее актер всегда опасается, что не сможет должным образом охватить ее эмоциональное содержание. Поэтому в таких случаях имеют место случаи злоупотребления эмоциональ­ной энергией. Однако и здесь не следует забывать, что эмо­циональную энергию надо искать в дыхании, а не в мыш­цах горла.

Дабы выработать громкость голоса без мышечного на­пряжения надо выбрать отрывок текста и читать его в по­ложении лежа. Сначала полежите спокойно, расслабьтесь, подышите, затем приступайте к тексту. Первое время чи­тайте его спокойно, концентрируя внимание на дыхании. Постепенно увеличивайте громкость, не допуская, однако, при этом напряжения и стараясь делать так, чтобы звук не выходил горлом. Если почувствуете напряжение, приоста­новите упражнение, расслабьтесь и продолжите. Я не на­стаиваю на том, чтобы вы вообще не двигались — вы дол­жны сами выбрать нужные вам движения. Надо понять разницу между естественным напряжением и напряжением образа. Если вы не можете проговаривать текст без напря­жения или без непроизвольных движений, то тем самым вы себя ограничиваете.

Кроме того, если слишком усердствовать в самоконтро­ле, то и тогда вы ограничиваете свои возможности, ибо вы потеряете энергию текста. Многие актеры страдают этим: они боятся потерять над собой контроль. Все это ограничи­вает голос.

Чтобы добиться хорошего результата, надо особое внимание уделять релаксации и дыханию. Наступит время, когда вы перестанете чувствовать напряжение в шее и даже в момент передвижения будете ощущать свободу.

Довольно часто по причине неуверенности в себе и не­правильного размещения энергии, а также из-за неспособ­ности разграничить личную энергию от энергии роли актер заменяет естественные эмоции неестественными. Это одна из самых серьезных проблем. Он передает зрителю то, что сам в действительности не чувствует. Если актер в соответ­ствии с ролью должен быть мужественным, то он старается проявить это посредством голоса и энергии, исходящих из горла. А излишняя нарочитая энергия, как уже отмечалось, отталкивает слушателя.

В случае этого (здесь вы должны выслушать критичес­кие замечания) следует глубоко разобраться в причине по­добного недостатка. Ведь из-за отсутствия веры в свои силы вы идете на откровенную эмоциональную фальшь.

Иными словами, если вы играете роль со значительной эмоциональной нагрузкой, требующей от вас выражения злости, властности и т. п., и вы начинаете кричать, то зри­тели вас не будут слушать. Вы должны обнаружить силу вне самого себя, правильную вокальную энергию. Послед­няя вместе с энергией текста это как раз то, что ждет от вас зритель.

И последнее: вам нужно подготовить как можно лучше свой голос, добиться в этом всевозможного мастерства. Он должен быть приспособлен к любому тексту. Отбросьте в сторону всякую ерунду! Вам необходимо отделаться от не­нужного напряжения и от прочего, что, как вам кажется, поможет увлечь зрителя. Я уверена, что основным ком­плексом актера является опасение, что он недостаточно по­нят, что он скучен. Пытаясь доказать обратное, он прокла­дывает все усилия и в результате теряет индивидуальность. Это происходит слишком часто, но убедить себя в пагубно­сти этого достаточно трудно. Вы обязаны поверить, что имеете право быть самим собой.

**ПРИМЕЧАНИЕ ПЕРЕВОДЧИКА**

В оригинале ниже следующая глава представляет собой набор стихотворений английских поэтов, рекомендуемых для тренинга. В переводе она опущена. Аналогичных ре­зультатов при использовании стихотворного тренинга на русском языке можно достичь, используя поэзию А. С. Пуш­кина. В Приложении приводятся стихотворения Пушкина, рекомендуемые переводчиком для этих целей.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

Стихотворный тренинг

«Нет сомнения, что он (Пушкин» создал наш поэтичес­кий, наш литературный язык и что нашим потомкам оста­ется только идти по пути, проложенному его гением. Из вышесказанных нами слов вы уже могли убедиться, что мы не в состоянии разделять мнения тех, конечно, добросо­вестных, людей, которые утверждают, что настоящего рус­ского литературного языка вовсе не существует, что нам его даст один простой народ вместе с другими спаситель­ными учреждениями. Мы, напротив, находим в языке , со­зданном Пушкиным, все условия живучести: русское твор­чество и русская восприимчивость стройно слились в этом великолепном языке, и Пушкин сам был великолепный русский художник.

Именно: русский! Самая сущность, все свойства его поэ­зии совпадают со свойствами, сущностью нашего народа. Не говоря уже о мужественной прелести, силе и ясности его языка, эта прямодушная правда, отсутствие лжи, про­стота, эта откровенность и честность ощущений — все это хорошие черты хороших русских людей поражают в творе­ниях Пушкина не одних нас, его «соотечественников, но и тех из иноземцев, которым он стал доступен» [[1]](#footnote-2).

А.С. ПУШКИН

**ЖЕЛАНИЕ**

Медлительно влекутся дни мои,

И каждый миг в унылом сердце множит

Все горести несчастливой любви

И все мечты безумия тревожит.

Но я молчу; не слышен ропот мой;

Я слезы лью, мне слезы утешенье;

Моя душа, плененная тоской,

В них горькое находит наслажденье.

О жизни час! лети, не жаль тебя,

Исчезни в тьме, пустое привиденье;

Мне дорого любви моей мученье —

Пускай умру, но пусть умру любя!

**ПРОБУЖДЕНИЕ**

Мечты, мечты,

Где ваша сладость?

Где ты, где ты,

Ночная радость?

Исчезнул он,

Веселый сон,

И одинокий

Во тьме глубокой

Я пробужден.

Кругом постели

Немая ночь.

Вмиг охладели,

Вмиг улетели

Толпою прочь

Любви мечтанья.

Еще полна

Душа желанья

И ловит она

Воспоминанья.

Любовь, любовь,

Внемли моленья:

Пошли мне вновь

Свои виденья,

И поутру,

Вновь упоенный,

Пускай умру

Непробужденный.

\* \* \*

Как сладостно!, но, боги, как опасно

Тебе внимать, твой видеть милый взор!.

Забуду ли улыбку, взор прекрасный

И огненный волшебный разговор!

Волшебница, зачем тебя я видел —

Узнав тебя, блаженство я познал —

И счастие мое возненавидел.

**РУСАЛКА**

Над озером, в глухих дубровах,

Спасался некогда монах,

Всегда в занятиях суровых,

В посте, молитве и трудах.

Уже лопаткою смиренной

Себе могилу старец рыл —

И лишь о смерти вожделенной

Святых угодников молил.

Однажды летом у порогу

Поникшей хижины своей

Анахорет молился богу.

Дубравы делались черней;

Туман над озером дымился,

И красный месяц в облаках

Тихонько по небу катился.

На воды стал глядеть монах.

Глядит, невольно страха полный;

Не может сам себя понять...

И видит: закипели волны

И присмирели вдруг опять..

И вдруг... легка, как тень ночная,

Бела, как ранний снег холмов,

Выходит женщина нагая

И молча села у брегов.

Глядит на старого монаха

И чешет влажные власы.

Святой монах дрожит от страха

И смотрит на ее красы.

Она манит его рукою,

Кивает быстро головой…

И вдруг — падучею звездою —

Под сонной скрылася волной.

Всю ночь не спал старик угрюмый

И не молился целый день —

Перед собой с невольной думой

Все видел чудный девы тень.

Дубравы вновь оделись тьмою;

Пошла по облакам луна,

И снова дева над водою

Сидит, прелестна и бледна.

Глядит, кивает головою,

Целует издали шутя,

Играет, плещется волною,

Хохочет, плачет, как дитя,

Зовет монаха, нежно стонет...

«Монах, монах! Ко мне, ко мне!..»

И вдруг в волнах прозрачных тонет;

И все в глубокой тишине.

На третий день отшельник страстный

Близ очарованных брегов

Сидел и девы ждал прекрасной,

А тень ложилась средь дубров...

Заря прогнала тьму ночную:

Монаха не нашли нище.

И только бороду седую

Мальчишки видели в воде.

\* \* \*

Увы, зачем она блистает

Минутной, нежной красотой?

Она примерно увядает

Во цвете юности живой...

Увянет! Жизнью молодою

Не долго радовать собою

Счастливый круг семьи своей,

Беспечной, милой остротою

Беседы наши оживлять

И тихой, ясною душою

Страдальца душу услаждать.

Спешу в волненье дум тяжелых,

Сокрыв уныние мое.

Наслушаться речей веселых

И наглядеться на нее.

Смотрю на все ее движенья,

Внимаю каждый звук речей,

И миг единый разлученья

Ужасен для души моей.

**ДЕМОН**

В те дни, когда мне были новы

Все впечатленья бытия —

И взоры дев, и шум дубровы,

И ночью пенье соловья.

Когда возвышенные чувства,

Свобода, слава и любовь

И вдохновенные искусства

Так сильно волновали кровь,

Часы надежд и наслаждений

Тоской внезапной осеня,

Тогда какой-то злобный гений

Стал тайно навещать меня.

Печальны были наши встречи:

Его улыбка, чудный взгляд,

Его язвительные речи

Вливали в душу хладный яд.

Неистощимой клеветою

Он провиденье искушал;

Он звал прекрасное мечтою,

Он вдохновенье презирал;

Не верил он любви, свободе;

На жизнь насмешливо глядел —

И ничего во всей природе

Благословить он не хотел.

**ФОНТАНУ БАХЧИСАРАЙСКОГО ДВОРЦА**

Фонтан любви, фонтан живой!

Принес я в дар тебе две розы.

Люблю немолчный говор твой

И поэтические слезы.

Твоя серебряная пыль

Меня кропит росою хладной:

Ах, лейся, лейся, ключ отрадный!

Журчи, журчи свою мне быль...

Фонтан любви, фонтан печальный!

И я твой мрамор вопрошал:

Хвалу стране прочел я дальней;

Но о Марии ты молчал...

Светило бледное гарема!

И здесь ужель забвенно ты?

Или Мария и Зарема

Одни счастливые мечты?

Иль только сон воображенья

В пустынной мгле нарисовал

Свои минутные виденья,

Души неясный идеал?

**БЕСЫ**

Мчатся тучи, вьются тучи;

Невидимкою луна

Освещает снег летучий;

Мутно небо, ночь мутна.

Еду, еду в чистом поле;

Колокольчик дин-дин-дин...

Страшно, страшно поневоле

Средь неведомых равнин!

«Эй, пошел, ямщик!... — Нет мочи:

Коням, барин, тяжело;

Вьюга мне слипает очи;

Все дороги занесло;

Хоть убей, следа не видно;

Сбились мы. Что делать нам!

В поле бес нас водит, видно,

Да кружит по сторонам.

Посмотри: вон, вон играет,

Дует, плюет на меня;

Вон — теперь в овраг толкает

Одичалого коня;

Там верстою небывалой

Он торчал передо мной;

Там сверкнул он искрой малой

И пропал во тьме пустой.

Мчатся тучи, вьются тучи;

Невидимкою луна

Освещает снег летучий

Мутно небо, ночь мутна.

Сил нам нет кружиться доле;

Колокольчик вдруг умолк;

Кони стали... «Что там в поле?»

«Кто их знает? пень иль волк?»

Вьюга злится, вьюга плачет;

Кони чуткие храпят;

Вот уж он далече скачет;

Лишь глаза во мгле горят;

Кони снова понеслися;

Колокольчик дин-дин-дин...

Вижу: духи собралися

Средь белеющих равнин.

Бесконечны, безобразны,

В мутной месяца игре

Закружились бесы разны,

Будто листья в ноябре...

Сколько их! Куда их гонят?

Что так жалобно поют?

Домового ли хоронят,

Ведьму ль замуж выдают?

Мчатся тучи, вьются тучи;

Невидимкою луна

Освещает снег летучий;

Мутно небо, ночь мутна.

Мчатся бесы рой за роем

В беспредельной вышине,

Визгом жалобным и воем

Надрывая сердце мне...

**Отрывок из поэмы «РУСЛАН И ЛЮДМИЛА»**

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...

Отрывок из поэмы «ЦЫГАНЕ»

Цыгане шумною толпой

По Бессарабии кочуют.

Они сегодня над рекой

В шатрах изодранных ночуют.

Как вольность, весел их ночлег

И мирный сон под небесами.

Между колесами телег,

Полузавешанных коврами,

Горит огонь; семья кругом

Готовит ужин; в чистом поле

Пасутся кони; за шатром

Ручной медведь лежит на воле.

Все живо посреди семей,

Готовых с утром в путь недальний.

И песни жен и крик детей

И звон походной наковальни.

Но вот на табор кочевой

Нисходит сонное молчанье,

И слышно в тишине степной

Лишь лай собак да коней ржанье.

Огни везде погашены.

Спокойно все, луна сияет

Одна с небесной вышины

И тихий табор озаряет.

В шатре одном старик не спит;

Он перед углями сидит,

Согретый их последним жаром,

Ав поле дальнее глядит

Ночным подернутое паром.

Его молоденькая дочь

Пошла гулять в пустынном поле.

Она привыкла к резвой воле.

Она придет: но вот уж ночь.

И скоро месяц уж покинет

Небес далеких облака:

Земфиры нет как нет, и стынет

Убогий ужин старика.

Но вот она. За нею следом

По степи юноша спешит:

Цыгану вовсе он неведом.

«Отец мой, — дева говорит, —

Веду я гостя: за курганом

Его в пустыне я нашла

И в табор на ночь зазвала.

Он хочет быть, как мы, цыганом;

Его преследует закон,

Но я ему подругой буду.

Его зовут Алеко; он

Готов идти за нею всюду».

**ПОСЛЕСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА**

Мною закончен перевод книги Сисели Берри «Голос и актер». Я взялась за перевод, чувствуя острую необходи­мость этой книги в нашей стране, потому что проблема актерских голосов очень остро стоит в современном театре.

Книга эта поможет не только актерам, но и педагогам, предпринимателям, политикам, всем, кого волнует проб­лема общения, так как упражнения по релаксации, дыха­нию и укреплению мышц губ и языка помогут обрести уве­ренность в себе.

Нельзя не оценить значение данной работы, прочитав предисловие Питера Брука.

Методика работы над голосом Сисели Берри основывает­ся на психологическом аспекте. Голос является естествен­ным продолжением самого человека, его внутреннего «Я».

Релаксация снижает ненужное напряжение, так пагубно сказывающееся на творчестве актера \*.

Во второй главе «Релаксация и дыхание» автор исполь­зует термины «нужное напряжение» и «ненужное напряже­ние». Думается, что правильно было бы заменить словосо­четание «нужное напряжение» словом «активность» 2.

При чтении третьей главы необходимо обратить внима­ние на различие между мелодикой русского и английского языков. В русском языке ударные гласные более растянуты нежели в английском. Связано это с протяженным исполне­нием русских былин и песен.

В связи с тем, что согласные русского языка принципиально отличаются от английских, большая часть упражне­ний из третьей главы, направленных на тренировку соглас­ных звуков, переведены не были 3.

Вместо главы — «Стихотворный тренинг», для русского читателя в Приложении предлагаются стихотворные тексты из произведений А. С. Пушкина.

При переводе опущена шестая короткая глава, введение к которой занимает менее трех страниц оригинала с после­дующими примерами из английской поэзии. Глава называ­ется «Умение слушать». С основной идеей этой главы мож­но познакомиться в работе К. С. Станиславского «Работа над собой в творческом процессе воплощения» ( глава VI «Речь на сцене»), где приводятся подробные примеры на русском языке.

Сисели Берри детализирует и развивает основные сис­темные идеи, высказанные К. С. Станиславским5, который под системой понимал единство элементов. И именно един­ство создает новый «интегральный эффект», отсутствую­щий в отдельных элементах, слагающих систему.

Достоинство книги заключается в ее системности. Автор доказывает, что нельзя обучать актера голосу и речи в отрыве от обучения мастерству актера. Она указывает путь такого объединения: он заключается в психологичес­ком анализе профессиональных неудач.

Читатели в первую очередь должны быть благодарны Сисели Берри, подарившей нам право на издание своего труда.

Перевод и издание этой книги на русском языке были бы невозможны без участия профессора школы-студии МХАТ, доктора искусствоведения А. Н. Петровой, рекомендовавшей эту книгу для перевода и народного артиста СССР, зав. кафедрой актерского мастерства, профессора РАТИ В. А. Андреева, принявшего непосредст­венное участие в ее издании.

1. В работе К. С. Станиславского «Работа над собой в творческом процессе переживания» (М., Искусство, 1951, с. 142) говорится «...мускульное напряжение мешает внут­ренней работе и тем более переживанию. Пока существует физическое напряжение, не может быть речи о правиль­ном, тонком чувствовании, о нормальной душевной жизни роли».

2. См. Э. Л. Носенко. Особенности речи в состоянии эмоциональной напряженности. 1975. Днепропетровск, с.8.

3. Для работы над согласными звуками рекомендуется книга Т. И. Васильевой. Упражнения по дикции. 1988. М., ГИТИС.

4. «...Заслуги Пушкина перед Россией велики и достой­ны народной признательности. Он дал окончательную обра­ботку нашему языку, который теперь по своему богатству, силе, логике и красоте формы признается даже иностран­ными филологами едва ли не первым после древнегрече­ского...». И. С. Тургенев. 1880. Речь по поводу открытия памятника А. С. Пушкину. Соч., т. XII, с. 235.

5. К. С. Станиславский. «Работа актера над собой». 1951. М., Искусство.

*Иллюстрации взяты из Сiсеlу Веrrу «Vоiсе and the асtor»*

1. \* И. С. Тургенев, 1880. Речь по поводу А. С. Пушкину. Соч., т. XII, стр. 229—230. [↑](#footnote-ref-2)