Министерство культуры Российской Федерации
Кемеровский государственный институт культуры
Кафедра театрального искусства

И. Н. Латынникова, В. Л. Прокопов, Н. Л. Прокопова

АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО

Учебное пособие

Кемерово 2017

УДК 792(075.8)
ББК 85.33я73
Л27

Утверждено на заседании кафедры театрального искусства
13.09.2017 г., протокол № 2.

Рекомендовано к изданию учебно-методическим советом
факультета режиссуры и актерского искусства
26.09.2017 г., протокол № 2.

Рецензенты:

Ю. А. Васильев, кандидат искусствоведения, профессор Российского государственного института сценических искусств, заслуженный деятель искусств Российской Федерации;
А. Е. Зубов, кандидат искусствоведения, заведующий кафедрой актерского мастерства и режиссуры Новосибирского государственного театрального института.

Латынникова, И. Н., Прокопов, В. Л., Прокопова, Н. Л.
Л27 Актерское мастерство [Текст]: учеб. пособие для студентов первого курса специальности 52.05.01 «Актерское искусство» / И. Н. Латынникова, В. Л. Прокопов, Н. Л. Прокопова; отв. ред. Н. Л. Прокопова. – Кемерово: КемГИК, 2017. – 171 с.

ISBN 978-5-8154-0411-3

В пособии раскрываются основные темы, необходимые для освоения студентами на первом курсе обучения по специальности «Актерское искусство». При освещении тем предлагаются эффективные упражнения для воспитания будущих актеров драматического театра. Адресовано студентам и педагогам театральных школ, вузов культуры и искусств.

УДК 792(075.8)
ББК 85.33я73

ISBN 978-5-8154-0411-3 © И. Н. Латынникова, В. Л. Прокопов, Н. Л. Прокопова, 2017
© Кемеровский государственный институт культуры, 2017

ПРЕДИСЛОВИЕ

При всем многообразии специальной литературы в области театрального искусства каждая новая работа, посвященная театру, вызывает повышенный интерес. Особенно важным представляется обобщение опыта работы преподавателей с первокурсниками, так как именно на первом этапе обучения студенты приобретают базовые, основные навыки профессии, позволяющие успешно развиваться в непростой ситуации сегодняшнего театра. Пособие, подготовленное преподавателями Кемеровского государственного института культуры, в полной мере оправдывает ожидания коллег.

Первое, что хочется выделить в пособии, это фундаментальность изучения проблем первого года обучения, огромное количество проанализированной авторами специальной литературы. Многочисленные цитаты, ссылки на эти издания придают учебному пособию характер серьезной научной работы и являются ценным источником информации для преподавателей и студентов специальности «Актерское искусство».

Первая глава «Освобождение от психофизических зажимов и самораскрытие актера» посвящена важнейшему этапу в подготовке артиста – приобретению психофизической свободы в жизни на площадке, выработке навыков органичного поведения в специфических обстоятельствах сцены. Авторы подчеркивают неразрывную связь психофизических аспектов различных учебных дисциплин – актерского мастерства, сценической речи, сценического движения – в синтетическом процессе развития актерских способностей первокурсников. Описание упражнений сопровождается подробными методическими указаниями на особенности выполнения, позволяющими добиваться максимального эффекта.

«Сценическое внимание», вторая глава пособия, также соединяет серьёзный теоретический материал с описанием практических заданий по этой теме. Авторы обращаются, в частности, к книге Л. П. Новицкой, непосредственной ученицы К. С. Станиславского, «Уроки вдохновения». Это одна из наиболее конкретных работ, посвященных начальным этапам обучения театрального артиста, и ссылки на нее вполне мотивированы. Описание упражнений (*«Пропеллер», «Восьмерка»*) содержит и возможные варианты их усложнений, трансформирования заданий в зависимости от особенностей той или иной группы студентов. Как и в предыдущей главе, подчеркивается взаимосвязанность элементов жизни на сцене, например, в рекомендациях к упражнению *«Пушинка»* значительное место уделяется правильному дыханию артиста в процессе тренинга.

Наблюдения за животными являются обязательным этапом в подготовке театрального артиста. Авторы пособия посвящают этому разделу программы третью главу. В ней можно выделить интересные размышления по этому поводу В. Э. Мейерхольда, которые сравнительно редко встречаются в учебной литературе. В анализе студенческих показов животных отмечаются нюансы, наиболее распространенные ошибки в студенческих пробах и этюдах, и это поможет студентам, изучающим пособие, более эффективно работать над этим заданием. Следует выделить параграф третьей главы, где снова настойчиво подчеркивается необходимость синтеза слова (звука) и физической составляющей в жизни на сцене.

Завершает пособие глава «Сценическое взаимодействие». Это один из самых тонких и важных аспектов жизни артиста, навыки взаимодействия остаются основными на протяжении всей творческой жизни. Значительное место в этой главе уделено роли музыки как эффективного инструмента в подготовке ар-

тиста. Упражнения сопровождаются подробными комментариями и, в то же время, позволяют преподавателю находить свои варианты в тренировке взаимодействия студентов с партнерами.

Содержательный и глубоко продуманный материал делает пособие «Актерское мастерство» для студентов первого курса важным вкладом в библиотеку специальной литературы по актерскому мастерству для любого театрального учебного заведения и вуза культуры и искусств.

Кандидат искусствоведения,
заведующий кафедрой
актерского мастерства и режиссуры
Новосибирского государственного
театрального института А. Е. Зубов

ВВЕДЕНИЕ

При разработке учебного пособия «Актерское мастерство» ориентиром послужили требования федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 52.05.01 «Актерское искусство». Данное учебное пособие направлено на решение задач, связанных с формированием профессиональных компетенций в области художественно-творческой деятельности. Этим обусловлено содержание учебного пособия, включающее в себя теоретический и практический материал.

Структуру учебного пособия определили темы, входящие в программу обучения на первом курсе. Учебное пособие «Актерское мастерство» состоит из четырех глав, посвященных освобождению от психофизических зажимов, сценическому вниманию, наблюдениям, сценическому взаимодействию.

Каждая из четырех глав содержит теоретический и практический материал. Теоретический материал знакомит с историей рассматриваемого в главе вопроса. Задача теоретического материала, а также рекомендуемой в учебном пособии литературы – помочь формированию у студентов профессионально-специализированной компетенции, требующей свободно ориентироваться в творческом наследии мастеров отечественного и зарубежного театра.

Наряду с теоретическим материалом в каждой главе значительное место отведено практическим заданиям. Эту роль выполняют упражнения на освобождение от психофизических зажимов, воспитание сценического внимания и восприятия, на первичное освоение элементов психотехники, на партнерское взаимодействие. Практический материал учебного пособия (упражнения) направлен на формирование профессиональных умений использовать при подготовке и исполнении ролей свой раз-

витый телесный аппарат, легко выполнять двигательные задачи, требующие сочетания высокого уровня координации движений, пластичности, гибкости, выразительности, силы, чувства равновесия, а также базовые элементы индивидуальной и парной акробатики, сценического боя без оружия и с оружием. Выполнение предлагаемых в пособии упражнений готовит студентов к созданию художественных образов актерскими средствами и овладению действенной, стилевой природой авторского слова.

В целом учебное пособие раскрывает темы обучения студентов на первом курсе специальности «Актерское искусство». При освещении тем предлагаются эффективные упражнения для воспитания будущих актеров драматического театра. Учебное пособие «Актерское мастерство» адресовано педагогам и студентам театральных школ, вузов культуры и искусств.

ГЛАВА 1. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ЗАЖИМОВ И САМОРАСКРЫТИЕ АКТЕРА

1.1. Театральные практики о самораскрытии актера

Первое, с чем начинают бороться студенты, поступившие на первый курс специальности «Актерское искусство», – это психофизические зажимы. Важной задачей обучения на первом курсе является формирование навыков освобождения мышц и психологических зажимов. И освобождение мышц, и снятие психологических зажимов чрезвычайно значимо. Однако все это необходимо для достижения главной цели – высвобождения чувственной природы будущих актеров, достижения их самораскрытия. Подтверждение важности этой задачи находим в книге профессора кафедры актерского искусства Российского государственного института сценических искусств, доктора искусствоведения Л. В. Грачевой[1]. В ней отмечается «значимость снятия психических и мышечных напряжений (зажимов), существенность снятия энергетических блокировок, важность расширения сферы осознания ощущений, роль исследования чувств»[2]. При подготовке актера вопрос раскрытия индивидуальности стоит особенно остро. Решение этого вопроса требует и работы педагогов, и усилий самого студента. Крайне важно понимание будущим актером того, какую роль для его дальнейших профессиональных успехов играет его открытость.

Вопрос самораскрытия, исследуемый, прежде всего, психологами, крайне значим и для театральной педагогики. Интерес

---

[1] См.: Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. – СПБ.: Речь, 2005. – 60 с.
[2] Там же. – С. 6.

деятелей театра обусловлен в первую очередь разработкой подходов, направленных на обнажение и обострение эмоциональной, душевно-чувственной природы актера, как на этапе создания спектакля, так и в процессе сценического воплощения. В настоящее время молодые люди, поступающие на специальность «Актерское искусство», далеко не всегда эмоционально *распахнуты* и внутренне свободны. К сожалению, уже в семнадцать-восемнадцать лет девушки и юноши умеют прятать свои настоящие мысли и чувства не только от внешнего мира, но и от самих себя. Эта душевная закрытость рассматривается театральными педагогами как серьезная преграда для плодотворного сценического творчества. Душевная закрытость и незнание своей психофизической природы становятся сначала причиной неубедительных, неорганичных актерских оценок в процессе этюдной тренировки, а затем в партнерском взаимодействии в условиях спектакля. В подтверждение значимости самораскрытия в театральном искусстве приведем мнение авторитетного исследователя психологии актерского творчества Н. В. Рождественской. Она отмечала в размышлениях о компонентах актерских способностей: «Самое же главное свойство выразительных способностей – это свобода проявления, т. е. отсутствие излишнего внутреннего контроля. Повышение контроля ведет к зажимам, скованности поведения – главным врагам сценической правды»[3]. Свободное проявление чувств и мыслей в процессе сценического действия – это и есть процесс самораскрытия актера. При этом проблему самораскрытия актера, актуализиро-

---

[3] Рождественская Н. В. Проблемы и поиски в изучении художественных способностей [Электронный ресурс] // Художественное творчество. Сборник. – Л., 1983. – Режим доступа: http: // www.aquarun.ru/psih/tvor/tvor15.html (дата обращения: 11.12.2016).

вавшуюся в театральной педагогике в XX столетии, нельзя и в настоящее время считать решенной, что вполне обоснованно.

Как известно, исследование феномена самораскрытия началось в XX столетии, в 1950-х годах, в русле гуманистической психологии. Одним из первых самораскрытие исследовал канадский психолог и психотерапевт С. Джурард. В свою очередь в отечественной психологической науке изучение самораскрытия начинается лишь во второй половине 1980-х годов. В конце XX века этой проблеме посвятили свои работы Н. В. Амяга (1989), И. П. Шкуратова (1998). Впоследствии, уже в XXI столетии, изучение феномена самораскрытия представлено работами Е. В. Зинченко (2000), М. В. Бородиной (2001), Н. В. Перепелицы (2003), М. Н. Тепиной (2008), А. К. Болотовой (2010), О. В. Каратеева (2015). Специалисты в области психологии трактуют термин «самораскрытие» как сообщение человеком информации о себе другим людям, добровольное открытие другому лицу разных аспектов своей личности. При этом психологи связывают содержание самораскрытия с мыслями, чувствами человека, с фактами его биографии, текущими жизненными проблемами, его отношениями с окружающими людьми[4]. Конечно, понимание термина «самораскрытие» в аспекте театрального искусства, т. е. его толкование режиссерами и театральными педагогами применительно к мастерству актера, несколько иное. Самораскрытие актера возможно лишь при условии психофизической свободы. Именно поэтому с первых занятий мастерством актера крайне важно формирование навыков освобождения от зажимов: физических и психических. Физические и пси-

---

[4] См.: Шкуратова И. П. Самораскрытие // Психология общения: энциклопедический словарь / под общей ред. А. А. Бодалева. – М.: Когито-Центр, 2011. – С. 139–140; Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. – СПб.: ПРАЙМ ЕВРОЗНАК, 2003. – С. 108.

хические зажимы выступают главным препятствием на пути творческого самораскрытия.

В течение XX столетия русский драматический театр и театральная педагогика искали способы проникновения в глубины душевных тайн человека, в глубины его бессознательного. К. С. Станиславский потрясал современников спектаклями, определившими новый художественный метод – «душевный реализм» (Б. Алперс), условия которого требовали от актера глубоко внутреннего, эмоционального обнажения. В свою очередь зарубежные театральные деятели также указывали на значимость душевной открытости в мастерстве актера. В 1930-е годы французский драматург, режиссер, теоретик А. Арто провозгласил манифест театра жестокости, утверждавший необходимость воспитания душевного атлетизма актера[5]. В 1960-е годы поиски, созвучные названным идеям, предпринимал английский режиссер П. Брук. В это же время в Польше режиссер Е. Гротовский открыл театр-лабораторию, где активно исследовал возможности самораскрытия актера. Впоследствии П. Брук отметил: «С Гротовским у нас возникла большая дружба: мы увидели, что у нас общие цели. Но мы шли разными путями. Работа Гротовского ведет его все глубже во внутренний мир актера, к тому пределу, когда актер перестает быть актером и остается одна человеческая сущность. Для этого нужно активизировать каждую клетку тела и раскрыть его секреты. Поначалу, чтобы обострить этот процесс, необходимы режиссер и зритель. Однако по мере углубления процесса все внешнее должно отступить, пока, наконец, не будет больше ни театра, ни артиста, ни зрителя – будет одинокий человек, разыгрывающий сам с собою свою последнюю драму. Для меня театр движется противоположным путем, идя от интровертного существования к экстравертному. Ощу-

[5] См.: Арто А. Театр и его двойник. – М., 1993. – 192 с.

щаемое присутствие артистов и ощущаемое присутствие зрителей может создать пространство исключительной напряженности, в котором исчезают все барьеры и незримое становится реальным. Тогда публичная правда и личностная правда оказываются неразрывными частями одного сущностного переживания»[6]. Пожалуй, наиболее отчетливо механизмы самораскрытия актера сформулированы именно Е. Гротовским и П. Бруком. Оба они связывали цель тренингов с самораскрытием актера. Первый из них шел к этой цели от экстравертного существования к интровертному, второй, наоборот – от интровертного к экстравертному.

Е. Гротовский под процессом «самораскрытие актера» понимал акт его провокации по отношению к самому себе. Гротовский выводил актера из его повседневной маски через эксцесс для того, чтобы актер мог добраться до настоящей правды о себе. Самораскрытие, самопроникновение требуют определенного тренинга. Существенной частью этого тренинга служат упражнения на самоконцентрацию. «Концентрацию, которая не имеет ничего общего с нарциссизмом, со смакованием собственных проживаний, – словом, концентрацию, которая не является сосредоточением на том, что мы могли бы назвать “я”, а на том, что можно бы определить как “ты”. Совершение акта, о котором шла речь, акта самопроникновения, оголения, требует мобилизации всех физических и душевных сил от актера, который достигает таким образом как бы состояния пассивной готовности: пассивной готовности претворения в жизнь активной партитуры. Пользуясь метафорическим языком, можно было бы определить наиболее существенный в этом процессе элемент как смирение:

---

[6] Брук П. Блуждающая точка: Статьи. Выступления. Интервью: [пер. с англ.] / [вступ. ст. Л. Додина]. – СПб.: Акад. Малый драм. театр; М.: Артист. Режиссер. Театр, 1996. – С. 254.

психическую склонность, в которой выражается не стремление к свершению каких-то дел, а как бы отказ от их несвершения»[7]. Суть акта самопроникновения, самораскрытия – выявление психических импульсов, пребывающих в стадии возникновения. Заметим, что последнее замечание особенно важно, ибо ценность самораскрытия актера состоит в подлинности, в действии, совершаемом «здесь и сейчас».

Самораскрытие актера предполагает обнажение глубинных личностных эмоциональных и интеллектуальных реакций актера в условиях сценического действия, в процессе произнесения «чужого» (авторского) текста, на глазах у большого числа зрителей

Таким образом, уточняя термин «самораскрытие актера», подчеркнем, что в данном случае имеется в виду обнажение глубоко личных мыслей и чувств актера. Свидетельством такого обнажения служат телесно-пластические и голосо-речевые реакции. Кроме того, самораскрытие актера происходит, как правило, во время произнесения «чужого» – авторского – текста. Причем в условиях сценического общения интересующий нас процесс самораскрытия свершается лишь в том случае, если в душе актера яркими, сильными и глубокими эмоциональными реакциями отзываются мысли и чувства, первоначально уже сформулированные автором художественного текста (драматургом, писателем, поэтом). К сожалению, самораскрытие актера

---

[7] Гротовский Е. Оголенный актер // Актер в современном театре: сб. науч. тр. – Л.: ЛГИТМиК, 1989. – С. 132.

случается далеко не в каждом спектакле. И это вполне понятно, потому что этот процесс состоит в обнажении глубоко личных мыслей и чувств актера в условиях сценического действия, по сути дела – в условиях публичности (т. е. в присутствии большого количества зрителей), а также в условиях произнесения авторского текста.

Е. Гротовский указывал, что самораскрытие достигается при помощи специального тренинга. К слову заметим, тренинги Е. Гротовского вызывали большой интерес русских актеров, режиссеров, театральных педагогов. Увлеченность поисками Е. Гротовского стала наиболее заметной в 1980-е годы. В этот период обрели особую актуальность упражнения на психофизическую релаксацию, являющиеся первым этапом в тренинге самораскрытия. В свою очередь в последние два десятилетия XX века в русской театральной педагогике приемы психофизической релаксации утверждались как составная часть тренинга самораскрытия актера. В период 1990-х годов театральные педагоги разрабатывали способы самораскрытия актера, опирающиеся на прием концентрации внимания и прием побуждения к выплеску психической энергии.

Из театральных практиков наиболее интенсивно искал приемы самораскрытия актера режиссер Анатолий Васильев. Критик П. Богданова пишет о том, что уже в конце 1960-х – начале 1970-х годов в искусстве стали проявляться тенденции «субъективистской» эры. Ее суть, по мысли П. Богдановой, заключалась в стремлении художника представить изображаемую реальность сквозь призму своего собственного субъективистского видения[8]. Она отмечает: «Вот этот уход от идеологии и обнаруживал в Анатолии Васильеве представителя того поколения,

---

[8] См.: Богданова П. Логика перемен. Анатолий Васильев: между прошлым и будущим. – М.: Новое литературное обозрение, 2007. – С. 17–18.

которое я назвала субъективистским. Художником, больше интересовавшимся внутренним миром человека и его взаимоотношениями с окружающими, а не его идеологической борьбой»[9]. Известно, что А. Васильев с большим интересом и пиететом относился к Е. Гротовскому. Более того, А. Васильев и Рабочий центр Ежи Гротовского в Понтедера реализовали общий проект. Поиски Е. Гротовского указывали на совершенно иное отношение к тренингу. Впоследствии это направление развития тренинга поддержал экспериментами в своей «Школе драматического искусства» А. Васильев. Но скажем несколько слов о том тренинге, который стал частью общего проекта Е. Гротовского и А. Васильева.

Самораскрытие достигается благодаря освобождению от психофизических зажимов, владению навыками концентрации внимания на нужном объекте в сценических условиях, умению погружаться в художественно-творческий материал

Этот тренинг трансформировался из разминок отдельных частей психофизического аппарата актера (голосо-речевого, пластического) в процесс самораскрытия и развития личностной природы актера. Актер и режиссер театра «Школа драматического искусства» (театра А. Васильева) Николай Чиндяйкин, участвовавший в общем проекте Е. Гротовского и А. Васильева, отмечал: «Сами занятия делились на то, что называлось “физик”, и то, что называлось “пластик”. Но “пластик” – это тоже физические упражнения, только связанные с пением. Они проходили

---

[9] Богданова П. Указ. соч. – С. 44.

так: поется одна строка на каком-то непонятном, африканском, языке, вся группа в течение часа долбит это и движется вместе с инструктором в том направлении, которое задается. Смысла в этом нет никакого. Ощущение смысла приходит к тебе через час-полтора дикой усталости»[10]. Стремление к вскрытию глубинных эмоциональных реакций актера посредством перехода от разминания отдельных частей психофизического аппарата к процессу обнажения и развития психофизической природы обусловливает долговременность тренингов Е. Гротовского и А. Васильева. В высказывании актера и режиссера Н. Чиндяйкина отмечается, что самораскрытие достигалось за счет большой концентрации внимания и глубокого погружения в материал. То есть посредством приемов концентрации внимания и побуждения к выплеску психической энергии. Это вполне объяснимо: обнажение мыслей и чувств у любого человека, а значит, и у актера, всегда в той или иной мере предполагает преодоление механизма самозащиты.

Механизм самозащиты очень мешает начинающим актерам освободиться от психофизических зажимов. По замечанию психологов Р. Вердербера и К. Вердербера, самораскрытие связано с риском[11]. Авторы поясняют: «Суть интимного самораскрытия – рассказ о своих чувствах, а делиться чувствами – рискованное предприятие. Почему это так? Когда мы делимся нашими чувствами о чем-нибудь важном, мы, как правило, предоставляем кому-то информацию, которая может быть использована во вред нам. Однако все мы испытываем чувства и должны решать, где и как делиться ими. Очевидно, одна из точек зрения состоит в том, чтобы не проявлять чувств, сдерживать или маскировать их. Раскрыть свои чувства можно, проявив или описав их»[12].

---

[10] См.: Богданова П. Указ. соч. – С. 243.
[11] См.: Вердербер Р., Вердербер К. Указ. соч. – С. 107.
[12] Там же. – С. 109.

Бессознательный страх самораскрытия является причиной душевной закрытости и внутренней несвободы будущих актеров. При этом понимание необходимости акта самораскрытия далеко не всем студентам актерского отделения помогает преодолеть указанный страх. От этого возникает сдерживание или маскировка своих мыслей и чувств, психофизический зажим, а вслед за этим искажение эмоциональных реакций.

Преодоление механизма самозащиты с целью обнажения своих мыслей и чувств возможно благодаря навыкам освобождения от психофизических зажимов, концентрации внимания на нужном объекте, глубокого погружения в художественно-творческий материал, а также соотнесения мыслей и чувств актера с мыслями и чувствами автора художественного текста. И весь этот процесс требует довольного длительного времени. Однако будущий актер на первом этапе процесса самораскрытия должен, прежде всего, освободиться от психофизических зажимов, освоить навыки концентрации внимания на нужном объекте, научиться погружаться в художественно-творческий материал.

В исследование процесса самораскрытия внесли свой вклад многие актеры, режиссеры, театральные педагоги XX столетия. Процесс самораскрытия начинается с освобождения от психофизических зажимов.

1.2. Освобождение от психофизических зажимов. Движение и игра

Преодоление психофизических зажимов, как уже было сказано выше, является первоочередной задачей на пути самораскрытия будущего актера. В программах по актерскому мастерству отдельными темами обозначены «Освобождение мышц» и

«Психологическое освобождение»[13]. Однако в процессе обучения эти две важные темы взаимосвязаны. Без освобождения мышц трудно достичь психологической свободы. В свою очередь психологической зажим не позволяет добиться мышечной свободы. Поэтому с первых занятий студенты должны искать и находить свои пути преодоления психофизических зажимов. Помощь в нахождении этих путей может оказать опыт, накопленный в последние десятилетия выдающимися деятелями театра. Благодаря этому опыту сформировались: во-первых – способы освобождения от психофизических зажимов (т. е. комплексы упражнений разных типов), во-вторых – технологические особенности выполнения упражнений. Этот багаж позволяет каждому будущему актеру определить свой путь преодоления психофизических зажимов.

Психофизический зажим – это напряжение, мешающее актеру быть органичным на сцене. Психофизические зажимы связаны с излишним напряжением в мышцах тела и в эмоциональном состоянии

[13] См.: Рабочая программа учебной дисциплины «Актёрское мастерство». Специальность: 52.05.01 (070301) Актерское искусство. Квалификация выпускника: Артист драматического театра и кино. Форма обучения: заочная. – М.: ФГБОУ ВППО «Российский университет театрального искусства – ГИТИС», 2015. – С. 9; Мирошниченко В. В., Латынникова И. Н., Мирошниченко К. В. Актерское мастерство: учебно-методический комплекс дисциплины по направлению подготовки 52.05.01 «Актерское искусство», по профилю подготовки «Артист драматического театра и кино», квалификация выпускника «Артист драматического театра и кино». – Кемерово: Кемеровский гос. ун-т культуры и искусств, 2015. – 61 с.

Вновь обратимся к поискам известных режиссеров и актеров. И здесь уместно упомянуть о том, что наряду с интересом к идеям А. Арто, П. Брука, Е. Гротовского в последней четверти XX столетия в театральной среде возникает увлеченность вопросами глубинной психологии. Предметом внимания русской драматической школы становится все, что касается процессов, происходящих на уровне бессознательного. В связи с этим актуализируются идеи З. Фрейда о персональном бессознательном, а также идеи К. Юнга о существовании «психоидного» уровня, объединяющего бессознательное человека и животного.

Эта тенденция исследования глубинных психических процессов при создании образов влияет на принципы актерского мастерства, вносит изменения в технологии обучения актеров. Целью первого этапа в обучении актеров становится преодоление любых препятствий, способных помешать проявлению психических импульсов. Средство достижения названной цели увидели в релаксирующих упражнениях. И, рассматривая историю создания упражнений такого рода, нельзя не упомянуть о польском режиссере Е. Гротовском.

Именно благодаря экспериментам Е. Гротовского идея релаксации достигла качественно нового уровня – обострилась проблема освобождения не только от физических зажимов, но и от сложных комплексов, спрятанных в бессознательном. Этим Е. Гротовский расширил границы понимания сценической свободы, указал на возможности искусства исследовать душевную жизнь человека тоньше и глубже. Он прекрасно понимал, что актеру для самораскрытия необходима постоянная тренировка. В своей статье «Оголенный актер» режиссер отмечал: «Чтобы такого рода акт в актерской игре не стал явлением эфемерным, одноразовым извержением, зависящим от какой-то исключительной личности, феноменом, возникновение и протекание ко-

торого невозможно заранее предугадать; чтобы мог функционировать постоянный театральный коллектив, для которого такой род творчества является хлебом насущным, – должны быть выработаны определенные методы упражнений и поисков»[14]. Итак, Е. Гротовский акцентировал внимание на создании тренинга самораскрытия, а значит, прежде всего, упражнений, освобождающих от психофизических зажимов.

В театральной педагогике решение названной проблемы начиналось с поиска упражнений, опирающихся на движение тела. Активное использование движения в упражнениях актерских тренингов закрепилось как один из способов освобождения от зажимов. В связи с этим возросла актуальность движенческих дисциплин. Телесно-пластические задания, движения тела постепенно все активнее применялись в упражнениях на занятиях по актерскому мастерству и сценической речи. Телесная пластика становилась основой для тренингов. В педагогике сценической речи эта тенденция даже нашла свое выражение в развитии методических принципов тренировки речи в движении. Ответ на вопрос о причине актуализации телесно-пластических заданий прост. Упражнения, опирающиеся на движение, очень эффективны в процессе освобождения от физических зажимов. С этих упражнений целесообразно начинать актерский тренинг. Поэтому первый способ освобождения от зажимов – это упражнения, в которых активно используются движения тела.

Один из способов освобождения от зажимов – это упражнения, опирающиеся на движения тела

[14] Гротовский Е. Указ. соч. – С. 129.

Приведем пример упражнения, направленного на освобождение от физических зажимов и опирающегося на движения тела.

Упражнение «Перекати-поле»

Театральную пластику от физической культуры, гимнастики отличает непрерывность, образность. Движение, создающее образ, всегда подчиняется внутренней жизни этого образа. А жизнь, как известно, никогда не прекращается, она лишь меняет формы и ритмы своего проявления. Нужно научиться у природы «не выпадать» из образа, из актерского существования в нем. Такими «выпадениями» являются малооправданная перемена ритма пластики, а также грубая, немотивированная смена тембровой окраски голоса. Избежать таких «выпадений» поможет доверие к себе, своему внутреннему самочувствию. Используйте для этого упражнение «Перекати-поле».

«Перекати-поле» – это название травянистых растений степей и пустынь, приобретающих во время цветения шарообразную кустистую форму. После отмирания они – круглые, овальные и сухие – катаются по ветру в виде иногда довольно больших шаров. Упражнение «Перекати-поле» опирается на элемент, который именуется «кувырок». Как известно, кувырок – переворот через голову на поверхности. При исполнении этого элемента напрягается спина, группируется тело, а при возвращении в исходное положение тело обретает физическую свободу. Есть определенные условия выполнения этого упражнения.

Первое условие. Кувырки в совершенстве должны быть освоены на уроках сценического движения. Следует так отработать этот элемент на занятиях, чтобы при исполнении кувырки перетекали из одного в другой. Прекрасное владение названным элементом необходимо, потому что в данном упражнении кувырки не только элементы акробатики, но уже телесно-

пластическая основа актерского существования в предлагаемых обстоятельствах. Это означает, что о движении (о том, *КАК* его сделать) студент уже не думает, актерское существование требует подчинения внешнего движения (а значит, и кувырка) внутренней задаче, предлагаемым обстоятельствам.

Второе условие. Важно довериться предлагаемым обстоятельствам. Представить, например, осеннее поле, у которого нет ни начала, ни конца. Кажется, ничто не в силах изменить его, сколько бы времени ни проходило. Кажется, что и глазу не за что зацепиться, если бы не шары полевой травы, которые называют «перекати-поле». Вы – это те самые шары полевой травы, сбитые ветром и гонимые им в неизвестном направлении. Нужно хорошо представить себе направление воображаемого ветра, воздействующего на вас, управляющего вашими движениями, звучанием вашего голоса (если такой звук рождается во время движения). Нужно почувствовать телом, кожей эти импульсы, довериться одному из них и позволить своему телу катиться в соответствии с направлением, которое задает ветер (вот здесь и понадобится безупречное владение элементом «кувырок»). Необходимо довериться своим ощущениям и начать непрерывные кувырки в том направлении, куда будет стремиться тело. Нужно подчинять вибрационный выдох (или звучание голоса) ритму движения тела. Основой для голосоведения могут быть вибрационный выдох, впоследствии – каскады звуков, междометия. Движение «шара перекати-поле» подчиняется предлагаемым обстоятельствам.

Третье условие. Поскольку упражнение выполняется одновременно всеми студентами группы (а это – 12–15 человек), то в аудитории «перекрещиваются» траектории перемещения «шаров перекати-поле». В связи с этим, столкновения с теми, кто также перекатывается под воздействием воображаемого ветра, почти неизбежны. Однако постепенно вырабатываемые физическая

ловкость, психофизическая свобода, ощущение находящихся рядом партнеров позволяют обходить препятствия стороной. Но если столкновение все же происходит, оно должно быть мягким – для этого надлежит выходить из кувырка плавно. Нужно «отживать» столкновения – реагировать на встречу с другим «шаром перекати-поле». Такой реакцией должна быть смена поведения: может быть отход от препятствия (если были кувырки вперед, то теперь их можно заменить на что-то другое: кувырки назад или перекаты). Если препятствие не раздражает, а, наоборот, притягивает, то можно «прилипнуть» к нему – то есть совершать движение вместе. В этом случае вы вдвоем становитесь словно единым «шаром перекати-поле». В другом варианте – вы не выходите из-под власти своего первоначального направления ветра, двигаясь далее также в одиночку. Подчеркнем, необходимо двигаться в одиночку, если поставлена задача не вступать во взаимодействие, т. е. чувствовать партнеров, ощущать их присутствие, но «закрываться» от общения с ними. Тогда по пластической партитуре от каждого «шара перекати-поле» требуется не допускать столкновения друг с другими, уходить от прикосновений, уклоняться всеми возможными способами от встречи с партнерами. Такая задача заставляет максимально концентрировать внимание на внешнем мире, ощущать не только того партнера, который находится впереди, но и того, кто сбоку или позади вас.

Это пластико-звуковое упражнение с использованием кувырков лучше выполнять в начале тренинга. Выполнив упражнение, вы почувствуете, по меньшей мере, физическую свободу. Упражнения такого рода являются одним из способов освобождения от зажимов.

Еще один путь освобождения от зажимов – это упражнения, опирающиеся на игру. На наш взгляд, в основу многих современных обучающих технологий, используемых в самых раз-

ных педагогических областях, положен именно принцип удовольствия, нашедший свою практическую реализацию в игровом методе обучения, утвердившемся со второй половины XX столетия. Игра активно, непроизвольно включает все органы чувств человека, дает возможность самоутвердиться в приемлемой для личности форме, почувствовать свою адекватность «жизненным» обстоятельствам, достичь определенных успехов, удовлетворить свои притязания. Приведем в качестве примера упражнение «Ведущие-ведомые», построенное на игре.

Упражнение «Ведущие-ведомые»

Это простое упражнение для разминки. В этом упражнении два ведущих, а остальные – ведомые. Группа равномерно распределяется по всей аудитории лицом к педагогу. Педагог определяет сначала одного – *Первого ведущего*, который будет отвечать за движения. Его задача выйти на первый план и выполнять любые физические действия. Группа, по возможности точно, должна повторять эти движения. Затем педагог называет *Второго ведущего*. Задача *Второго ведущего*, оставаясь в общей группе и повторяя движения за *Первым ведущим*, произносить произвольный текст. Таким образом, группа повторяет физические действия за *Первым ведущим*, а междометия, каскады звуков, текст – за *Вторым ведущим*. Дальше ведущие меняются. Несмотря на всю простоту этого упражнения, на первых порах студентам-ведущим довольно сложно избавиться от физической скованности и психологической напряженности. Поэтому движения у *Первого ведущего* просты, схематичны, выполняются словно в одной плоскости. А текст у *Второго ведущего* обрывист (он судорожно старается что-то придумать), но не интересен и в лучшем случае иллюстративен. А фантазия и воображе-

ние быстро иссякают. Но чем больше времени затрачивается на тренинг, тем уверенней, а значит – свободней вы будете себя чувствовать. И вот уже не надо судорожно придумывать физические действия и вымучивать тексты. Тело само живет и подсказывает действие согласно вашему сиюминутному психофизическому состоянию, а произносимый текст – становится ярким, образным, наполненным юмором и озорством. Здесь можно менять предлагаемые обстоятельства. Допустим, дать команду ведущим представить, что они сделаны из стекла или находятся на неизвестной планете и т. д. Разумеется, весь ваш психофизический аппарат будет вынужден перестраиваться, а значит – и движения, и текст будут рождаться согласно новым предлагаемым обстоятельствам. В это упражнение интересно и легко включаться, оно помогает непринужденно изучать и раскрывать себя.

Второй способ освобождения от психофизических зажимов – игра. Она помогает изучать и раскрывать себя в непринужденной обстановке

Для освобождения от психофизических зажимов можно воспользоваться упражнениями, опирающимися на движения тела. Это один из способов освобождения от зажимов. Кроме того, решению этой задачи помогут упражнения, основанные на игре. Это второй способ освобождения от зажимов.

1.3. Освобождение от психофизических зажимов: приемы аутотренинга и медитации

Третий способ освобождения от психофизических зажимов сформировался в XX столетии. Причина его создания связана с тем, что уровень внутренней – психологической – свободы, которую потребовал от актера театр XX столетия, оказался очень высоким. Несмотря на эффективность способов, опирающихся на использование движения и детской игры, задачи, связанные с психофизической свободой актера, оставались нерешенными. Если способом мышечного расслабления посредством релаксации являлось внезапное прекращение движений, требующих большой физической нагрузки, то достижение психического расслабления оставалось проблемным. Тогда возникли идеи использования приемов аутотренинга и медитации в процессе обучения актера.

Аутотренинг – это специфическая психотехника, основывающаяся на приемах самовнушения. Базируется на релаксации мышечных тканей, самовнушении и самовоспитании

Безусловно, потребовалась определенная адаптация названных способов к задачам театральной педагогики, к формированию навыков актерского мастерства, к совершенствованию навыков сценической речи как части актерского мастерства. Приемы медитации и аутотренинга применимы в качестве способов релаксации в обучении актера на начальном этапе процесса самораскрытия.

Медитация (от лат. meditatio – размышление) – умственное действие, род психических упражнений. Цель медитации состоит в приведении психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности. Медитация сопровождается телесной расслабленностью

Характерные для медитации и аутотренинга условия удачно применяются для достижения внутреннего покоя, пробуждения органичной пластики тела, естественного рождения голоса и речи. Благодаря упражнениям, опирающимся на идеи медитации и аутотренинга, у студента стабилизируется психическое состояние. В связи с этим появляются основания для рождения естественного голосового звучания, обусловленного анатомическим строением, типом нервной системы, не искаженного психическими и физическими зажимами.

Здесь считаем нужным обратить внимание на тот факт, что естественная пластика тела, природное звучание рождаются лишь при условии естественного поведения. Последнее возможно в тех случаях, когда человек не опасается своего неверного поступка, освобождается от чувства беспокойства и отдается удовольствию. Первым роль чувства удовольствия при совершении поступка отметил выдающийся психоаналитик З. Фрейд. Исследуя психологию бессознательного, он сформулировал так называемый принцип удовольствия. По мысли Фрейда, этот принцип является законом психической жизни, заключающимся в стремлении избегать неудовольствия и неограниченно получать наслаждение[15].

---

[15] См.: Фрейд З. Психология бессознательного. – М., 1990. – С. 382.

Принцип удовольствия срабатывает при исследовании собственных душевных процессов. Выяснение причин тех или иных душевных реакций создает иллюзию сознательной коррекции уже случившихся событий. Последняя рождает удовольствие от осознания своей силы и самодостаточности, а также от возможности соотносить свое поведение с поведением окружающих посредством своих точно спланированных поступков. Предлагаемые далее упражнения на освобождение от психофизических зажимов во многом опираются на получение удовольствия от положительного исследования собственных душевных процессов и имеют определенную последовательность выполнения.

В основу этих упражнений положены «путешествия» в личностный душевный мир (мир, как правило, очень закрытый). Такое «путешествие» возможно благодаря особому построению того или иного упражнения, имеющего три целеобусловленных этапа, на каждом из которых обучающемуся предлагается проживание конкретных ситуаций. *Первый этап* предполагает погружение в свой внутренний мир. Для этого, прежде всего, необходимо переключить внимание с внешнего мира на самосозерцание. Поэтому в самом начале упражнения необходимо такое задание, которое заставило бы вас рассматривать себя вне контекста взаимоотношений с теми людьми, которые окружают вас здесь и сейчас (т. е. на занятии). Ваше внимание необходимо сосредоточить на новом объекте. Таким объектом внимания становится ваш внутренний мир, вы сосредотачиваетесь на своих ощущениях и переживаниях.

Далее последует ряд заданий, провоцирующих возникновение видений самосозерцания. В этой части упражнения вам поможет ведущий тренинга (педагог или студент). Его голос, транслируемые им образы, поспособствуют вашему проникновению, «погружению» в себя. Ведущий тренинга может предложить вам вспомнить пережитые эмоционально насыщенные си-

туации (например, события детства, юности). Хороший эффект самосозерцания достигается благодаря заданиям на наблюдение вашего перевоплощения в другое существо (животное, птицу и т. д.). В таком случае положительный эффект обеспечивается именно предложением рассмотреть себя со стороны. Отсутствие требований пластического перевоплощения освобождает от страха быть неуклюжим, непонятым, успокаивает. Ведь все, что вы представляете в своем воображении, не нужно выплавлять в интересную пластическую форму, а значит, никто не может обвинить вас в неспособности к актерской профессии.

Доверие к самому себе – это очень важный момент при выполнении упражнений на психофизическую релаксацию. Именно с доверия к самому себе начинается избавление от психофизических зажимов и как следствие – появляется душевная раскрепощенность, искренность в проявлении чувств и мыслей, а значит, и свободное рождение психофизических реакций (выраженных в пластике, голосе и речи). Здесь необходимо отметить, что первым звуковым импульсам должны предшествовать дыхательные импульсы. При выполнении упражнения довольно долго единственным проявлением вашего внутреннего мира оказывается всего лишь дыхание, так называемый «вибрационный выдох»[16]. По ритму дыхания ведущий тренинга определяет ваше эмоциональное состояние. Стабилизация ритма дыхания (глубокого, мощного, включающего в процесс все тело) свидетельствует об уравновешенности психофизического состояния. Этот

---

[16] «Вибрационный выдох» – это выдох, сопровождающийся вибрацией губ, который впервые (как и термин) стали использовать педагоги санкт-петербургской театральной школы при голосо-речевой релаксации: во-первых, вибрационный выдох был очень органичен для опосредованных методик, потому что напоминал детскую игру – подражание фырчанию лошади; во-вторых, использование вибрационного выдоха имело и технологический смысл – благодаря вибрации губ начиналось быстрое «пробуждение», активизация резонаторной системы.

момент служит сигналом перехода от вибрационного выдоха к звучанию голоса.

Готовность к проявлению своего внутреннего мира через голос является *вторым этапом* упражнений, тренирующих навыки психофизической релаксации. На этом этапе важными позициями следует считать точный выбор звуковой основы голосоведения и фиксацию верно родившегося звука эмоциональной памятью, речевым слухом, внутренними ощущениями.

Остановимся на выборе звуковой основы проявления голоса, родившегося в процессе выполнения упражнения на психофизическую релаксацию. Довольно часто, при переходе от «вибрационного выдоха» к звуку разрушается состояние душевной обнаженности, что ведет к «возвращению» привычного закрытого психофизического состояния, не отражающего глубинных процессов эмоциональных переживаний. В связи с этим нужно очень осторожно переходить от дыхания к слову. Любой текст (даже самый простой – знакомые скороговорки) содержит в себе ассоциации, которые могут вступить в конфликт с внутренними, только что возникшими эмоциональными установками. Поэтому в таком упражнении лучше всего при переходе к слову начинать с междометий, отличающихся способностью гибкого отражения любого эмоционального импульса.

Чувство радости от тренинга, желание снова и снова пережить удовольствие от внутренней свободы, от свободы движений и звучания голоса рождают азарт и активность.

Здесь начинается *третий этап* выполнения упражнения на релаксацию – подготовка к действию (пусть самому простому). На этом этапе происходит окончательный выход из состояния самосозерцания и начинаются попытки реагирования пластикой и голосом на действия партнеров по тренингу. На последнем этапе в качестве звуковой основы действия выступает фраза, постепенно выросшая из междометия, из «звукового каскада».

У каждого возникает своя фраза, она является результатом бессознательного выбора. Поэтому важна не столько ее лексическая сторона, сколько интонационное содержание, отражающее ваше эмоциональное состояние.

Итак, упражнения на основе приемов аутотренинга и медитации состоят из трех этапов: самосозерцания, концентрации внимания на своем внутреннем мире (1-й этап); стабилизации положительного психофизического состояния (2-й этап); подготовки к действию (3-й этап). У каждого из этапов свои цели: освобождение от психофизических зажимов (1-й этап); закрепление ощущений удовольствия и внутренней радости от переживаемых предлагаемых обстоятельств (2-й этап); желание раскрыть себя перед другими в новом качестве (3-й этап). Необходимо отметить, что разделение упражнений на этапы условно. Это нужно лишь для того, чтобы понять суть упражнений, логику их построения.

Остановимся на условиях упражнений, родившихся из идей аутотренинга и медитации и направленных на психофизическую релаксацию.

Первое условие. Чаще всего такие упражнения выполняются лежа на полу или в удобной позе сидя. Лучше всего, если вы ляжете на спину или на бок. В первом случае необходимо проследить за тем, чтобы голова не запрокидывалась, потому что появится излишнее напряжение мышц шеи, а значит, опасность возникновения физического зажима. Нужно обратить внимание и на свободу рук. Руки, сжатые в кулаки, свидетельствуют о наличии психофизической напряженности. Добиться же психофизической релаксации невозможно без свободы тела.

Второе условие. Упражнения, родившиеся из идей аутотренинга, направлены на активизацию вашей сенсорной сферы.

Это требует концентрации внимания на слуховом, осязательном, обонятельном восприятии. Названное связано с тем, что обостренная слуховая, осязательная, обонятельная чувствительность создает условия для развития внутренней концентрации, способствует воспитанию актерской психотехники. Добиться этого поможет выполнение упражнений с закрытыми глазами, которые являются органом внешнего чувства человека, наиболее активно влияющим на сознание. Ваша задача в этих упражнениях – попытаться воспринимать знакомое (аудиторию, в которой проходят занятия, а также сокурсников и находящиеся в ней предметы) не посредством зрения, а через осязание, обоняние, слух, что позволит усилить активность тех органов чувств, которые в обычной жизни относительно пассивны при восприятии действительности по сравнению со зрением.

Третье условие. Процесс выполнения упражнений, родившихся из идей аутотренинга и медитации, – это своего рода программа реализации воображаемых поступков, то есть поступков, которые вы будете совершать в своем воображении. Каркасом такой программы являются описанные выше этапы выполнения упражнений, т. е. концентрация внимания, стабилизация положительного психофизического состояния, подготовка к действию. Каждый из этапов «спрятан» в определенные словесно-звуковые образы, своего рода монологи, произносимые ведущим тренинга. Продолжительность такого рода монологов обусловливается индивидуальными особенностями личности. В какие-то занятия для раскрепощения требуется больше времени, в другие меньше. Этот фактор и определяет длительность выполнения всего упражнения.

Четвертое условие. Любое упражнение, родившееся из идей аутотренинга и медитации, обязано опираться на правильно струк-

турированную, действенную, насыщенную словесными образами вербальную основу. Иными словами внутренней структурой этих упражнений являются действенно транслируемые словесные образы. Эффективность упражнения во многом зависит от ведущего тренинг (преподавателя или студента), который обязан знать этапы тренинга, его цели, и – (важно) иметь действенную речь. Он должен не только ярко «видеть» воображаемые события и поступки, но и уметь увлекать ими других, т. е. заражать видениями, провоцировать те или иные эмоции, помогать концентрироваться, готовиться к выполнению психофизического действия. По сути дела, ведение такого упражнения – это маленький спектакль, играемый по всем законам театрального действа.

Итак, третий способ освобождения от психофизических зажимов – это упражнения, использующие приемы аутотренинга и медитации. В качестве дополнения укажем, что эффективность таких упражнений усиливается, если в программе запланированы воображаемые поступки, связанные с успешным преодолением препятствий. Если совершаемая в воображении борьба заканчивается победой, то возникает чувство радости, наблюдается прилив новых жизненных сил. Проживание эмоциональных состояний сопровождается вибрационным или фонационным выдохом, что ведет к концентрации психофизической энергии, способствующей рождению звука, через который проявляется ваш внутренний мир. Это и есть момент самораскрытия.

Третий способ освобождения от зажимов – это упражнения на основе приемов аутотренинга и медитации. Они служат психофизической релаксации, закрепляют ощущения внутренней радости от переживаемых предлагаемых обстоятельств, рождают желание раскрыть себя перед другими в новом качестве

Ниже приведены примеры упражнений, использующих приемы аутотренинга и медитации. Упражнения, основанные на этих приемах, содержат книги театрального педагога, профессора Ю. А. Васильева[17]. Описание упражнений содержит вербальную основу. Однако еще раз подчеркнем: текст – это всего лишь основа, эффект раскрепощения достигается не только содержательной стороной текста. Многое зависит от интонационной действенности проводящего тренинг педагога или студента.

Упражнение «Рождение»

Вы лежите на полу в удобной позе. Глаза закрыты. Сконцентрируйтесь на своем эмоциональном состоянии и на голосе ведущего тренинг, на видениях, которые он транслирует. Попытайтесь «погрузиться» в эти видения и пережить предлагаемые воображаемые события. Ваша актерская реакция на события проявляется через дыхание, движение, голос. Ритмы дыхания и движения зависят от индивидуального ритма переживания предлагаемых обстоятельств.

Ведущий: «Как зарождается новая жизнь? Какие ощущения становятся знакомыми раньше других? Как мы приспосабливаемся к окружающему нас миру? С чего все начинается?

Попробуем представить себя до своего рождения. Итак, каждый из вас лишь маленький комочек, которому уютно и тепло внутри чего-то мягкого, теплого, родного. Вы не чувствуете своего тела. Его нет, но есть ощущение предстоящих радостей. О вашем существовании почти никто не знает, поэтому у вас нет ни перед кем обязанностей, обязательств. О том, что вы есть, указывает лишь ритм вашего сердца. Оно стучит ровно, спокой-

---

[17] См. например упражнение «Зову друга» в учебном пособии Ю. А. Васильева «Сценическая речь: ощущение – движение – звучание. Вариации для тренинга» (СПб.: СПГАТИ, 2005. – С. 114).

но. Есть только этот ритм. Вслушайтесь в него еще внимательнее. Он обладает такой силой, что способен подчинять себе все ваши движения, ваше дыхание.

Вот ритм сердца становится более напряженным. Вы слышите нарастание его мощи. Это влияет на ваше дыхание – все время усиливающееся, напористое. Как будто что-то изнутри подталкивает вас к движению. Ваши руки, ноги, голова как будто хотят вырваться из замкнутого пространства. Но что-то упругое и сильное не дает вашему телу выбраться наружу.

Вы снова и снова пытаетесь отодвинуть границы этого пространства руками, головой, ногами. Огромную помощь оказывает вам дыхание. Но обессиленные вы вновь “сворачиваетесь в клубок”. Ваше дыхание успокаивается. Вы копите энергию для нового рывка. Вы собираетесь с силами, тело группируется. Вы готовитесь резким толчком при помощи движения тела и дыхания прорвать останавливающую вас преграду. Вы чувствуете, что силы накоплены, и мощным рывком вытягиваете руки и ноги, помогая себе вибрационным выдохом.

И вдруг вы понимаете, что вас уже ничего не сдерживает. Вы в огромном пространстве. Оно пугает вас неизвестностью. Неведомая сила раскачивает ваше тело в разные стороны. Руки и ноги, независимо от вас, тянутся вверх, как бы желая ухватиться за что-нибудь, найти опору.

Вы ищете опору руками, ногами, спиной, звуком. Поняв, что лежите на чем-то твердом, пытаетесь почувствовать это твердое уже не только спиной, но и руками, ступнями, звуком. Вы исследуете поверхность пола при помощи рук, ступней, звука. Пытаетесь осознать свои ощущения от прикосновения руками, ступнями, звуком голоса. Ритм движения и звучания совпадают.

Не прекращая звучания и движения, вы открываете глаза. Ваши движения кантиленные, вы почти плывете в пространстве аудитории. Всех, кого встречаете на своем пути, рассматриваете, изучаете. Вы ищете самого приятного для вас человека. Если к вам “подплывает” тот, кто вам несимпатичен, отталкиваете его звуком, движениями тела. И, наоборот, “притягиваете” того, кто вам нравится. Если возникает взаимное притяжение, “плывете” уже вместе, в одном ритме, “обволакивая”, “окутывая” друг друга звуком».

Ведущий следит за вашим психофизическим состоянием, за свободой тела, дыхания, звука – если необходимо, то он «подкидывает» каждому индивидуально, какие-то дополнительные задания. О стабилизации психофизического состояния свидетельствуют мягкое, плавно движущееся тело, равномерно «выбрасываемые» порции воздуха при вибрационном выдохе.

Переход от выполнения упражнения с закрытыми глазами к выполнению с открытыми глазами всегда зависит от индивидуального состояния каждого студента. Несмотря на то что упражнения на психофизическую релаксацию выполняются коллективно, ведущий (тренер) не должен форсировать проживание студентом того или иного этапа упражнения. В связи с тем, что почти на протяжении всего процесса выполнения упражнения глаза у студентов закрыты (они открываются лишь в середине этапа воздействия), у каждого из них есть возможность довериться себе и прислушаться к голосу и командам ведущего. Разное время вступления в концентрирующий, стабилизирующий, воздействующий этапы связано с необходимостью индивидуального (для каждого из вас), естественного, ненасильственного, комфортного (с удовольствием) проживания предлагаемых обстоятельств.

Упражнение «Алые паруса»

Вы лежите на полу в удобной позе. Глаза закрыты. Сконцентрируйте внимание на своем эмоциональном состоянии и на голосе ведущего тренинг, на видениях, которые он транслирует. Попытайтесь «погрузиться» в эти видения и пережить предлагаемые виртуальные события. Актерской реакцией на события должны стать дыхание, движение, голос. Ритмы дыхания и движения подчиняются ритму предлагаемых обстоятельств, переживаемых в процессе выполнения упражнения.

Ведущий: «Представьте себе море, необыкновенно яркое и спокойное. Вы лежите на берегу. Легкий летний ветерок слегка обдувает вас. Вы чувствуете, как он, касаясь ваших ног, рук, всего тела, окутывает вас.

Море находится так близко, что волны подбираются к ногам. Более мощные волны добегают даже до плеч, но тут же откатываются. Каждая последующая волна повторяет путь предыдущей. Это успокаивает и умиротворяет вас. Кажется, что нет ничего, кроме ритмичного набегания и откатывания волн, кроме легких облаков и безграничной сине-голубой дали, которые вы видите внутренним зрением.

И вдруг вдали вы видите алые паруса. Они кажутся вам очень красивыми на фоне синей дали. Вы внимательно всматриваетесь. Алые паруса приковывают ваше внимание, они вам нравятся. Вам хочется приблизить парусник к себе. У вас возникает ощущение, что с ним связано что-то очень важное, очень хорошее для вас. В этом паруснике есть какая-то тайна, которую вы хотите разгадать. Может быть, там, на паруснике, кто-то необычайно нужный вам? Тот самый, которого вы давно ждете!?

Конечно, там тот самый человек, которого вам всегда не хватало. Хороший человек, добрый, милый, самый лучший на свете. Вам нельзя с ним не встретиться. Вы не должны разми-

нуться, а парусник так далеко. И там, на паруснике, о вас могут никогда не узнать. Этого нельзя допустить, надо, чтобы там, на паруснике, вас обязательно увидели. Скорее поднимайтесь, размахивайте руками, тогда вас увидят. Нельзя, чтобы парусник прошел мимо. Вас должны заметить, потому что это ваш парусник. И на нем ваш человек.

Нельзя бездействовать. Зовите того, кто на паруснике. Зовите всем телом, всей душой, всем сердцем, всем собой. Вы очень хотите, чтобы вас услышали. Очень. Но ваш голос не должен быть криком: крик быстро угасает, его полет завершается у ваших ног. Чтобы вас услышали, зовите сердцем. Для этого представьте, что вас разделяет, измерьте мысленно расстояние между собой и парусником и при помощи воображения “пронесите” звук через все видимое внутренним зрением расстояние, как бы озвучивая это расстояние: ой-ой-ей-ей! Зовите, зовите, помогайте себе телом, руками. Верьте в свою удачу!

Вас увидели – парусник медленно поворачивается к вам. Он приближается. Продолжайте его звать. Парусник все ближе, ближе. Вы победили! Вы чувствуете прилив сил, потому что у вас получилось: алые паруса приближаются. Ваше желание исполняется. Запомните это ощущение исполняющегося желания. Запомните, как звучал ваш голос, запомните, каким послушным было ваше тело.

Продолжая звучать, открывайте глаза. Посмотрите на тех, кто рядом с вами. Расскажите им о своих ощущениях».

Упражнение «Выбраться из пропасти»

Исходное положение вашего тела и тренинговые задания те же, что и в предыдущих упражнениях.

Ведущий: «Вы лежите в удобной позе. Вам тепло, спокойно. Никто вас не тревожит. Никто не заставляет трудиться.

Можно подумать о чем-нибудь приятном. У каждого это нечто свое. Ясно только, что мысли об этом доставляют вам удовольствие.

Удовольствие – это то, к чему мы стремимся, ради чего готовы преодолевать самые трудные препятствия. Для того чтобы испытать удовольствие, мы нередко испытываем физическую и душевную боль, терпим унижение. И все это лишь для того, чтобы на краткий миг пережить чувство удовольствия. Но как приятен этот миг! Удовольствие – долгожданная встреча с друзьями. Удовольствие – трудно доставшаяся победа. Удовольствие – публичное признание вашего таланта. А какое несравненное удовольствие доставляет нам любовь! Как многогранно это чувство, и каждый из вас представляет сейчас что-то свое, связанное с переживанием чувства удовольствия. Старайтесь подробнее вспомнить или представить событие, сопровождавшееся чувством удовольствия. Представьте как можно отчетливее людей или отдельного человека, принимавших участие в этом событии. Постарайтесь увидеть внутренним зрением выражение глаз этих людей, услышать голоса, звуки, наполняющие это событие смыслом.

От испытываемых приятных воспоминаний или представлений ваше тело стало мягким, как пластилин. Чувство удовольствия абсолютно устраняет ощущение тревоги и наполняет вас покоем и негой. В этот момент ваша пластика, ваш голос становятся плавными. Итак, ваши представления очень яркие. Переживаемое событие, связанное с чувством удовольствия, вот-вот достигнет своего кульминационного момента, и вдруг...

И вдруг внезапно все переменилось. Неясно, почему под вами стала разъезжаться опора и разверзлась пропасть. Вы падаете в эту пропасть. Вы не понимаете, что происходит, но видите под собой необыкновенно глубокое пространство. Настоль-

ко объемное, что конца его вы не чувствуете. Мощным эхом раздается в нем ваш голос: “Ай-яй-яй-яй... ”. Эхо настолько сильное, что вам кажется, будто это вовсе не ваш голос. Ваше тело продолжает лететь вниз. Ваше падение становится все стремительнее. И вот, наконец, вы почувствовали под собой какую-то опору. Вы пытаетесь пошевелиться, но спина как будто прилипла, способны двигаться только руки, ноги, голова. Какая-то мощная сила держит вашу спину, вы чувствуете притяжение каждым позвонком. Вы смотрите вверх и понимаете, что оказались в очень глубокой пропасти и вам необходимо из нее выбраться.

Вы пытаетесь сдвинуться с места, но спина неподвижна. Ее держит непонятное, но активное притяжение. Надо что-то придумать, надо вырваться из этой непонятной власти. Пытайтесь найти способ преодолеть силу, удерживающую вашу спину неподвижной. Помогите себе дыханием. Дыхание – это концентрация энергии. Начинайте выдыхать спокойно, размеренно, а в финале вытолкните активно оставшуюся порцию воздуха. При помощи воображения представьте себе, что дыхание поднимает вас, помогает преодолеть притяжение, удерживающее спину неподвижной. Теперь попытайтесь озвучить выдох. Пусть первоначально озвучивание воображаемых «подъемов» спины будет короткими рывками. Но с каждым разом эти рывки будут все длиннее и длиннее. Получается! Спина понемногу начинает подчиняться вам. Еще немного усилий – и вы освобождаетесь от чьей-то власти. Но вы еще в пропасти.

Вверху над вами яркое солнце. Попробуйте измерить расстояние до него звуком. Дотянитесь до того места, где пропасть заканчивается, теперь попытайтесь подпрыгнуть как можно выше и позвать на помощь. Вы обязательно должны выбраться, по-

тому что там, наверху, вас ждет прерванное удовольствие. Но пока помощь не пришла, попытайтесь выбраться сами. А если этого не случится, то чем выше вы подпрыгнете, тем дальше полетит ваш голос, тем скорее вас услышат. Сядьте на корточки, хорошо сгруппируйте тело, мобилизуйте все свои силы, дождитесь, когда в вас вольется воздух. Не “хватайте” его. Когда почувствуете, что готовы – прыгайте вверх. Помогите себе руками, звуком.

Теперь откройте глаза, продолжайте выполнять прыжки. Вслушайтесь в звучание своего голоса. Вспомните только что пережитые воображаемые события и свои эмоциональные впечатления от них. Найдите среди сокурсников кого-нибудь, кому бы вы смогли рассказать об этом. Попытайтесь объяснить то, что с вами произошло при помощи междометий, не прибегая к словам. Стремитесь объяснить жестами и звучанием голоса пережитые эмоциональные состояния и воображаемые события. Помните: выразительные возможности интонации безграничны».

Содержание заданий ведущего может варьироваться. Это всегда зависит от темпа погружения студента в предлагаемые обстоятельства, от индивидуальной реакции каждого из вас на воображаемые события.

Упражнения на психофизическую релаксацию выполняются, как правило, после активных упражнений, разогревающих тело. В выполнении этих упражнений есть свои закономерности. Очень важно найденное в процессе выполнения этих упражнений свободное, комфортное для вас существование, проявляющееся в движении и звучании, сохранить не только на протяжении всего занятия, но и всего дня.

Вопросы для проверки материала к главе 1

1. Охарактеризуйте понятие «самораскрытие актера».
2. Объясните суть психофизического зажима.
3. Поясните способы освобождения от психофизических зажимов, основанные на использовании пластики.
4. Назовите способы освобождения от психофизических зажимов, основанные на использовании игры.
5. Охарактеризуйте способы освобождения от психофизических зажимов, основанные на идеях аутотренинга и медитации.

ГЛАВА 2. СЦЕНИЧЕСКОЕ ВНИМАНИЕ

2.1. Театральные практики о сценическом внимании

Процесс самораскрытия, начатый упражнениями на психофизическую релаксацию, продолжается посредством формирования навыков сценического внимания. Навыки сценического внимания предполагают наличие опыта интеллектуальной концентрации, опыта сосредоточенного вчувствования в изучаемый объект. Формирование навыков сценического внимания откроет новые возможности самопознания и самораскрытия. Но прежде чем перейти к практике, остановимся на взглядах театральных деятелей XX–XXI столетий на данный вопрос.

При первом знакомстве с понятием «сценическое внимание» следует, прежде всего, обратиться к размышлениям К. С. Станиславского, а также к материалам, подготовленным его учениками и помощниками. В работах К. С. Станиславского нет четкой формулировки понятия «сценическое внимание», но именно он актуализировал этот феномен, определил на примере практических занятий его суть и пояснил особенности проявления. По мысли К. С. Станиславского, для возникновения и удержания сценического внимания необходим объект, находящийся на сцене и всецело захватывающий актера.

Объект (позднелат. objectum – предмет) – то, на что направлена реальная и познавательная активность

Великий реформатор русского театра считал, что чем увлекательнее такой объект на сцене, тем сильнее его власть над

вниманием артиста[18]. Именно в умении удерживать в пространстве своего внимания находящийся на сцене объект он видел возможность успешного развития навыка сценического внимания. К. С. Станиславский отмечал: «Только надо уметь хорошенько приглядеться к тому, что находится на подмостках; надо с помощью систематических упражнений научиться удерживать внимание на сцене. Надо развивать особую технику, помогающую вцепляться в объект таким образом, чтоб затем уже сам объект, находящийся на сцене, отвлекал нас от того, что вне ее»[19]. Впоследствии ученики К. С. Станиславского и его последователи вносили свои комментарии относительно понятия «сценическое внимание».

Обратимся к монографии «Уроки вдохновения» Л. П. Новицкой, которая была непосредственной ученицей К. С. Станиславского. В своих размышлениях Л. П. Новицкая опирается на записи занятий К. С. Станиславского с учениками в Оперно-драматической студии. Для нас в данном случае книга «Уроки вдохновения» интересна тем, что в ней зафиксированы вполне определенные сведения относительно процесса формирования навыков сценического внимания. Л. П. Новицкая, полагаясь на опыт К. С. Станиславского, отмечает, что изучение такого элемента, как «сценическое внимание», должно проходить в четыре этапа. При этом у каждого этапа своя задача: первый связан с развитием произвольного сценического внимания в реальной плоскости, второй – с развитием произвольного сценического внимания в воображаемой плоскости, третий – с многоплоскостным вниманием и, наконец, четвертый – с вниманием как сред-

---

[18] См.: Станиславский, К. С. Работа актера над собой в творческом процессе переживания: дневник ученика. – М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 520 с.
[19] Там же. – С. 137.

ством добывания творческого материала[20]. Полагаем, пренебрегать этим технологическим замечанием Л. П. Новицкой не целесообразно. Запомним указанную последовательность тренировки навыков сценического внимания и используем ее при выборе упражнений, когда перейдем к практике.

Этапы
развития навыков сценического внимания:
1) произвольное в реальной плоскости;
2) произвольное в воображаемой плоскости;
3) многоплоскостное;
4) как средство добывания творческого материала

Значительный вклад в теорию вопроса о сценическом внимании внес российский советский театральный режиссер, актер, педагог Б. Е. Захава. Он подробно исследовал виды сценического внимания и сформулировал их особенности. Не будем пересказывать все, что подробно описано в книге Б. Е. Захавы «Мастерство актера и режиссера», остановимся лишь на произвольном внимании – активном, энергичном, деятельном и творческом. По мысли Б. Е. Захавы, произвольное внимание «теснейшим образом связано с процессами, происходящими в сознании человека, и носит активный характер. При произвольном внимании предмет становится объектом сосредоточения не потому, что он интересен сам по себе, а непременно в связи с процессами, происходящими в сознании субъекта. При произвольном сосредоточении объект неизбежно включается в процесс мышления человека. Именно при помощи мышления

[20] См.: Новицкая Л. П. Уроки вдохновения / [ред. Ю. С. Калашников]. – М.: Всерос. театр. о-во, 1984. – С. 190.

произвольное внимание и осуществляется»[21]. В сценических условиях особое значение приобретает именно этот вид внимания, потому что актеру необходимо сознательно увлекаться заданным ему объектом.

Постижению феномена сценического внимания должно помочь его четкое определение. На наш взгляд, наиболее внятно и кратко содержание этого термина сформулировано известным санкт-петербургским театроведом, профессором Н. А. Таршис. В ее определении понятие «сценическое внимание» получило следующее выражение: «В методологии К. С. Станиславского базовый элемент психотехники актера, обязательное условие полноценного творчества, которое есть прежде всего полная сосредоточенность духовной и физической природы»[22]. Далее указано, что стойкость сценического внимания «обеспечивается работой воображения – внутренней задачей артиста, опирающейся на “если бы”»[23]. Навыки сценического внимания формируются посредством специальных упражнений.

В этом направлении театральной педагогикой накоплен интересный опыт, сложилась технология, освоены особенности процесса формирования навыков сценического внимания, описаны и сами упражнения. Вклад в понимание и тренировку элемента «сценическое внимание» внесли театральные режиссеры конца XX столетия. Они творчески исследовали возможные способы развития навыков концентрации внимания и в связи с этим акцентировали особенности интровертного и экстравертного существования актера на сцене.

---

[21] Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера: учебное пособие. – СПб.: Лань; Планета музыки, 2013. – С. 101.
[22] Таршис Н. А. Внимание сценическое // Театральные термины и понятия. Материалы к словарю. – СПб.: РИИИ, 2005. – Вып. 1. – С. 67.
[23] Там же.

Сценическое внимание – базовый элемент психотехники актера, полная сосредоточенность духовной и физической природы

Например, в книге известного английского режиссера П. Брука «Блуждающая точка» (СПб.; М., 1996) встречаем термины «интровертное существование актера» и «экстравертное существование актера». Наряду с П. Бруком экспериментами в области интровертного и экстравертного существования актера занимался польский режиссер Е. Гротовский. Обоих увлекал тренинг навыков психофизической концентрации как в условиях интровертного, так и в условиях экстравертного сценического существования. Интерес к экспериментам П. Брука и Е. Гротовского способствовал укреплению интроверсирующего и экстраверсирующего тренинговых направлений.

Интроверсирующий тренинг связан с самопознанием актера. Процесс интроверсирующего тренинга предполагает концентрацию внимания на собственном психофизическом состоянии. По мысли Е. Гротовского, актер обязан внимательно исследовать возможности своего тела, учиться сосредоточивать внимание на разных его участках. В связи с этим Е. Гротовский писал: «Думаю, что следовало выработать специальную систему анатомии актера, с вычленением в теле разнородных планов концентрации для отдельных видов игры (начальная база; концентрация всего организма в “околице сердца”); следовало бы также исследовать некоторые области организма, в которых как бы кроются потенциальные энергетические центры. Такую функцию часто выполняет, например, крестец или нижняя часть

живота, частично – солнечное сплетение»[24]. Е. Гротовский указывает, что будущий актер должен исследовать в процессе тренинга области своего организма как планы концентрации психофизической энергии. В связи с тем, что объектом внимания является внутреннее пространство тренирующегося, упражнения отличает интроверсирующий (т. е. направленный на сосредоточение внимания на себе) характер.

Упражнения интроверсирующего характера выполняются без участия партнеров – то есть индивидуально. Их главная задача связана с обретением навыков концентрации актерского внимания на внутренних объектах – то есть на разных энергетических центрах своего тела. В процессе выполнения подобных упражнений возможно «озвучивание» своего «пребывания» в энергетических центрах при помощи посыла дыхания и голоса. В предыдущей главе уже рассматривались такие упражнения.

В упражнениях интроверсирующего характера внимание направлено внутрь себя, сосредоточено на внутреннем объекте

Упражнения на психофизическую релаксацию, использующие приемы аутотренинга и медитации, уже тренируют сценическое внимание: студенты сосредотачиваются на себе, направляют внутрь себя свое сознание, всматриваются в себя, пытаясь разгадать рождающиеся ощущения. В этих упражнениях объектом внимания служит их собственный внутренний мир, личное психофизическое состояние. Такое сосредоточение со-

---

[24] Гротовский Е. Указ. соч. – С. 133.

общает упражнениям, использующим приемы аутотренинга и медитации, интроверсирующий характер.

Иную задачу в формировании навыков сценического внимания ставят упражнения экстраверсирующего характера. Разница состоит в расположении объектов внимания. Если в упражнениях интроверсирующего характера внимание концентрируется на внутреннем объекте, то сейчас понадобится сосредотачивать внимание на внешнем объекте.

В упражнениях экстраверсирующего характера внимание сосредоточено на внешнем объекте

В упражнениях подобного типа тренируются навыки сценического внимания посредством концентрации на объектах внешнего мира – предметах (реальных или воображаемых), а также партнерах (реальных или воображаемых). Концентрация внимания на внешнем объекте сообщает упражнениям экстраверсирующий характер. Целесообразность формирования навыков сценического внимания в упражнениях экстраверсирующего характера обусловлена сущностной особенностью театра – живым контактом актеров друг с другом во время спектакля, а также контактом актеров со зрителями. Особенно отчетливыми экстраверсирующими чертами отличаются упражнения, направленные на взаимодействие, на партнерскую схватку. Но независимо от характера упражнения (интроверсирующего или экстраверсирующего), его выполнение всегда требует очень ясного определения самого объекта внимания. В процессе выполнения упражнения важно направленное всматривание в объект внимания, его упорное и детальное изучение. В самом начале параграфа уже отмечалось содержание понятия «объект», теперь ос-

тановимся на понятии «объект внимания» с целью его уточнения.

Объект внимания – это то, что оказывается в центре нашего сознания в данный момент. Объект внимания – это конкретная точка или зона, имеющая для нас устойчивую или ситуативную значимость. Объект внимания – это человек или предмет, на которых мы сосредотачиваем наш интерес. Объекты внимания могут быть близкими, средними, дальними. Поэтому и для воспитания навыков сценического внимания применяются разные упражнения, учитывающие близость и дальность нахождения объекта. Кроме того, объект внимания может располагаться в воображаемой или реальной плоскости (т. е. быть воображаемым или реальным). Конечно, включаясь в любое упражнение, следует помнить о необходимости задействовать все пять органов чувств – зрение, слух, вкус, осязание, обоняние.

Объект внимания – это конкретная точка или зона (человек или предмет), имеющая для нас устойчивую или ситуативную значимость

Мы уже писали выше, что театральной педагогикой накоплен большой опыт в формировании навыков сценического внимания. Общеизвестны упражнения, связанные с заданием рассмотреть кого-нибудь из сокурсников или вглядеться в определенный предмет или картину и т. д. На каждом курсе выполняются упражнения на активизацию внимания при помощи слуха, затем при помощи зрения, обоняния. При активном получении информации одним способом восприятия, как правило, другой способ восприятия становится малоэффективным. На-

пример, сосредоточение внимания посредством слухового восприятия приводит к ослаблению зрительного восприятия.

При сосредоточении внимания посредством слухового восприятия утрачивается эффективность зрительного восприятия и наоборот

Почти каждый курс «проходит», например, через упражнение «Зеркало», построенное на внимательном повторении движений одного партнера другим партнером. Редкий курс при формировании навыков сценического внимания не выполняет какой-нибудь вариант упражнения «Пишущая машинка». Упоминания о разных вариантах этого упражнения можно найти в пособиях как XX века, так и XXI столетия. Например, об упражнениях «Цифровая машинка», «Японская машинка» упоминает Новицкая[25]. В пособии «Тренинг forever» описание упражнения «Печатная машинка» дает Ю. Альшиц[26]. Остановимся на упражнениях, которые сформировались в конце XX столетия. Изложим упражнения, сложившиеся в нашей практике или применяемые на занятиях других педагогов, но не описанные в учебной литературе. Предлагаемые ниже упражнения помогут развить способность концентрации мыслей и чувств на определенном объекте, послужат формированию опыта направленного проецирования собственных душевных состояний на избранную точку (зону) восприятия во внешнем мире, станут пробами сосредоточенного вхождения в мир представлений другого чело-

---

[25] См.: Новицкая Л. П. Указ. соч. – С. 269–270.
[26] Альшиц Ю. Л. Тренинг forever: учеб. изд. – СПб.: ГИТИС, 2009. – С. 133.

века. Считаем целесообразным рассмотреть эти упражнения в соответствии с названными выше этапами развития навыков сценического внимания.

2.2. Произвольное сценическое внимание в реальной плоскости

Как уже отмечалось, первый этап освоения «сценического внимания» предполагает обращение к упражнениям, формирующим навыки произвольного сценического внимания в реальной плоскости. Речь идет о развитии такого свойства сценического внимания, которое связано с сознательным, волевым сосредоточением на определенном реальном объекте. Такой способ концентрации внимания называется произвольным, потому что зависит от воли, сознания, желания исполнителя.

Произвольное сценическое внимание в реальной плоскости – это сознательное и волевое сосредоточение на объекте, который существует в настоящей действительности

Для формирования навыков произвольного сценического внимания в реальной плоскости полезно научиться всматриваться в конкретный предмет, изучать его, пересказывать его особенности. В театральных школах часто используют упражнения, опирающиеся на описание определенного предмета или человека. В последние десятилетия получили распространение упражнения, включающие не только описание, но и конкретную работу с предметами. К процессу сосредоточения, изучения, описания добавляется еще и задача воздействия на этот предмет.

Результатом воздействия могут быть перемена места, положения, провокация на определенное движение и т. д. Для упражнений такого рода очень подходят в качестве объектов внимания теннисные мячи и гимнастические палки.

Как объект внимания теннисные мячи и гимнастические палки могут не только изучаться, исследоваться, но главное – они интересны, потому что их движением можно управлять, т. е. можно менять их положение, скорость движения. В связи с тем, что теннисные мячи и гимнастические палки созданы для того, чтобы их крутить и бросать, они как нельзя лучше подходят в качестве объектов внимания, способных подчиняться воле, сознанию, желанию тренирующегося. Кроме того, способность теннисных мячей и гимнастических палок отскакивать от твердых поверхностей, взлетать и падать заставляет концентрировать внимание. Изучение таких предметов и управление ими невозможно без большой сосредоточенности. Управление полетом мяча или палки требует большой концентрации внимания. Для того чтобы с легкостью заставить подобные предметы двигаться по определенной траектории (т. е. лететь в заданном направлении, возвращаться, не падать, например – на пол или на ноги), их нужно исследовать, нужно понять их потенциал. Добавление задачи управления предметом в целях воспитания сценического внимания автоматически обеспечивает повышение уровня сосредоточенности. Остановимся на упражнении с палкой в качестве средства овладения навыками сценического внимания.

Упражнение «Пропеллер»

Итак, будем развивать навыки сценического внимания посредством сосредоточения на таком реальном объекте, как деревянная палка. Полезным для овладения навыками сценического внимания будет даже рассмотрение палки и сосредоточенное

изучение ее. Пример такого задания находим у заслуженного деятеля искусств России, кандидата искусствоведения, профессора Н. А. Зверевой. Она отмечает, что все начинается с простых моментов восприятия: «вот я кладу перед студентами палку, обыкновенную деревянную палку длиною в метр или полтора, или мяч, простой волейбольный мяч… Затем спрашиваю, что интересного они в них заметили? Каковы впечатления? <…> предлагаемый предмет воспринимается не только глазом, но и телом. Любой объект – звуковой, обонятельный, тактильный, воспринимается не только ухом, носом или рукой, но и *всем телом*»[27]. Мы также сначала рассмотрим палку. Какая она? Чем она могла бы быть?

Кстати заметим, что упражнения с палкой уходят своими корнями в практику восточных единоборств. Как известно, окинавское оружие дзё – это легкий деревянный шест средней длины, используемый в качестве оружия в боевых искусствах в Японии. Кроме того, есть отдельное искусство владения дзё, то есть искусство владения легким деревянным шестом. Это искусство именуется – дзёдзюцу (т. е. «искусство шеста» – япон. 杖術 *дзё:дзюцу*). Дзё изготавливают из твердых пород дерева. Диаметр шеста составляет около 2 см. Существует множество вариантов шестов различной длины (от 30 см до 3 м) и сечения (от круглого до шестиугольного). Шесты делят на два вида: ката-бо (для выполнения техники «в воздух») и куми-бо (для работы в паре с партнёром). Длина шеста подбирается индивидуально – это расстояние от стопы до солнечного сплетения бойца. Таким образом, тренировка сценического внимания при помощи управления палкой берет свое начало в практике восточных единоборств.

---

[27] Зверева Н. А. Восприятие и воображение // Создание актерского образа: Теоретические основы / сост. и отв. редакторы Н. А. Зверева, Д. Г. Ливнев. – М.: РАТИ-ГИТИС, 2008. – С. 104–105.

Если палку раскрутить, она напоминает воздушный винт, пропеллер. Не будем останавливаться лишь на рассмотрении палки-пропеллера как объекта внимания, включимся в реальный процесс познания ее возможностей. То есть будем тренировать навыки сценического внимания, не только рассматривая палку, но и управляя ею. Управление нашим «пропеллером» возможно через раскручивание, подбрасывание, подхватывание. Определим несколько условий выполнения упражнений и перейдем к тренировке навыков сценического внимания посредством управления палкой-пропеллером.

Первое условие. Вам нужно подобрать деревянную палку, которая подойдет вам по размеру и весу. Подыщите такую деревянную палку, которая будет удобна для вас. Деревянная палка, в отличие от гимнастических палок из пластика, имеет больший вес. Это обстоятельство заставляет автоматически задействовать в процесс управления палкой все тело. К тому же деревянная палка стремительнее взлетает и падает, что потребует от вас большей концентрации внимания. Кроме того, деревянная палка легко провоцирует на интересные ассоциации, воспоминания, эмоции, поскольку выполнена из природного материала. Палка станет объектом вашего внимания. Вы будете произвольно сосредотачивать на ней свое внимания – всматриваться, изучать ее особенности, пытаться почувствовать ее вес, ее способности взлетать и падать.

Второе условие. Концентрируем внимание на объекте с целью управления им. Перед вами поставлена задача сосредоточения внимания на деревянной палке в момент управления ею (то есть в ходе ее кручения, подбрасывания и т. д.). Заметьте, эта ситуация – выходящая из рамок обычного. Экстремальность связана с тем, что любое снижение концентрации вашего внимания повлечет за собой неприятности, связанные с падением деревян-

ной палки. Ее вес составляет около килограмма, и она может упасть не только на пол, но и на ноги. Следовательно, вы получите удар, а значит – испытаете боль. Инстинкт самосохранения заставляет нас избегать подобных неприятностей. Стремление не уронить палку, не выпустить ее из своего подчинения требует, чтобы вы произвольно сосредоточили свою волю, сознание и желание на управлении палкой. Здесь концентрация внимания оказывается обусловленной желанием избежать падения палки на пол или на ноги, избежать неприятных ощущений.

Начнем. Исходное положение: стоя, ноги и тело свободны от зажимов. Правая рука держит на уровне диафрагмы палку. Левая рука опущена вниз. Всмотритесь в палку, попробуйте ощутить ее вес, ее размер, попытайтесь представить: как она будет управляться вами, как будет двигаться в заданном вами направлении. Представьте себе, что палка, которую вы держите, – это пропеллер. Хорошо раскрученный пропеллер способен поднять вас вверх и кружить в воздухе. Чем мощнее вы сконцентрируете внимание на объекте – палке-пропеллере, на выполняемом действии (раскручивании палки-пропеллера), тем точнее будет озвучивание движений вашего «пропеллера», активнее вибрационный выдох, правдоподобнее игра в «полет с пропеллером».

Последовательность движений:

1) одновременно с началом вибрационного выдоха кисть правой руки описывает полукруг, раскрывается. Палка в этот момент удерживается только большим и указательным пальцами;

2) левая рука сгибается в локте. Кисть левой руки большим и указательным пальцами перехватывает палку и описывает полукруг;

3) кисть правой руки, также описав полукруг, вновь перехватывает большим и указательным пальцами палку;

4) правая рука возвращается в исходное положение – выдох закончен;

5) упражнение повторяется. Следующие повороты следует использовать для свободного втекания воздуха в ваш организм.

Отметим и важную деталь: для верного выполнения упражнения необходимо овладеть навыками правильного вращения палки. Среди ошибок можно назвать неполное раскрытие кисти при вращении палки указательным и большим пальцами. Этого нельзя допускать, потому что могут появиться физические зажимы. Другой ошибкой являются негнущиеся (т. е. не подчиняющиеся общему движению тела) ноги. В процессе раскручивания «пропеллера» следует задействовать все тело. Пластика тела обязана подчиниться движениям «пропеллера». Если палка-пропеллер совершает круг, то и все тело – колени, ягодицы, плечи, голова – также совершает максимально возможные круговые движения. Если же руки раскручивают палку, а все тело продолжает оставаться статичным, это свидетельствует об отсутствии погружения в предлагаемые обстоятельства, о психофизическом зажиме. В подобных случаях не возникнет естественное ритмичное дыхание и верное звукообразование. Необходимо заставить тело «плавать» в пространстве.

Третье условие. Для большей концентрации внимания одновременно с управлением палкой будем тренировать действенное дыхание. Используем для этого технику вибрационного выдоха. У вас должно быть ощущение, что воздух «выбрасывается» при помощи импульса, исходящего из паха, нижнего края брюшной области. Причем импульс должен быть достаточно сильным, чтобы выплеск дыхания не «тормозился» ни на одном участке вашего тела. Вибрационный выдох не должен прерываться. Остановка дыхания на середине подъема тела вверх указывает на недостаточную активность системы дыхания, говорит о слабом волевом посыле, малой концентрации внимания. Кроме

этого, причиной приостановок дыхания могут быть и нетренированность, и наличие больных органов, которые «тормозят» работу главной мышцы вдоха (диафрагмы), не позволяя ей совершать большие амплитуды движений. Амплитуда, темпоритм движений и темпоритм вибрационного выдоха, его интенсивность постоянно меняются в зависимости от вашего психофизического состояния. Количество оборотов палки для каждого упражняющегося строго индивидуально: оно определяется временем, необходимым для заполнения легких воздухом. Однако следует усвоить, что выдох должен всегда совпадать с пластикой (ни в коем случае не «скандирующей») исходного положения, а движения всего тела, кручение воображаемого пропеллера должны быть плавными. Выполнение этого требования обеспечивается мягким, мощным вибрационным выдохом. Если вы быстро устаете и вам требуется отдых, то темп движений следует замедлить, но упражнение не прерывать. Соблюдение этого требования позволит войти в состояние единства с предметом (в данном случае – с палкой), словно слиться с ней, достигнуть максимума концентрации внимания.

Усложнение упражнения

Это упражнение можно усложнить за счет подкидывания палки, к чему следует приступать только тогда, когда освоен его первый вариант. Если вы хорошо изучили характер вашего «пропеллера», подружились с ним, способны предсказывать его поведение, значит, не страшно отпустить его в свободный, не управляемый вами полет. Иными словами, вы, не беспокоясь, подбрасываете ваш раскрученный «пропеллер». Вы знаете, что он подчиняется вам и на расстоянии, вы способны управлять им, даже выпустив из рук. Вы уверены, что, совершив полет, он вернется к вам.

Исходное положение то же. Попробуйте, раскручивая, подбросить воображаемый пропеллер как можно выше. Затем:

1) одновременно с началом выдоха кисть правой руки описывает полукруг, колени сгибаются. Все тело как будто подчиняется направлению, заданному концом палки, которая движется по кругу вниз. Поэтому все тело оказывается почти в полуприседе. Тело сгруппировано вокруг палки (воображаемого пропеллера), которую готовится вновь подбросить правая рука. Необходимо следить за тем, чтобы рука удерживала палку всегда за ее середину.

Критической точкой (то есть моментом, предваряющим подброс палки) будет максимальная группировка тела в полуприседе, полное раскрытие кисти для перехвата и раскручивания пальцами палки и наполненность легких достаточным количеством воздуха;

2) с достижением максимальной группировки тела (почти в приседе), ноги начинают медленно выпрямляться, рука совершает раскручивающее движение снизу вверх и мощным рывком подбрасывает палку насколько возможно выше;

3) тело повторяет направления движения палки – при взлете палки тело стремится вверх, при снижении воображаемого пропеллера тело уходит вниз, группируясь. Объектом внимания является летящая палка. Повторение ее движений по вертикальной оси необходимо для того, чтобы не дать ей упасть и поймать ее при любых обстоятельствах.

Поймайте палку почти у самого пола. Не следует спешить и хватать ее раньше, чем она совершит переворот в воздухе. В этом упражнении очень важно не суетиться. Суета свидетельствует о внутреннем беспокойстве и рассредоточении внимания.

Упражнение «Восьмерка»

В этом упражнении объектом внимания также служит деревянная палка. И вы вновь концентрируете внимание на этом объекте с целью управления им. В предыдущем упражнении вы сосредотачивали свое внимание на палке в момент ее кручения и подбрасывания вверх, сейчас нужно освоить поочередные подбрасывания в разные стороны. Но сначала научимся «прочерчивать» палкой восьмерку в воздухе.

Исходное положение: стоя, ноги слегка согнуты в коленях, голова прямо, правая рука вытянута на уровне груди, конец палки удерживается кистью правой руки. Положение палки – перед грудью, параллельно полу. Левая рука опущена.

Палкой прочертите в воздухе восьмерку. Для этого:

1) правая рука подбрасывает палку влево вверх – это время втекания воздуха в легкие;

2) левая рука поднимается до уровня правой руки, перехватывает палку снизу, из-под правой руки. Правая рука опускается вниз;

3) момент перехвата палки следует считать началом вибрационного выдоха. Выдох продолжается до тех пор, пока левая рука, двигаясь направо вверх, не подбросит палку;

4) правая рука перехватывает палку у левой руки – выдох завершен. Это исходное положение. Далее описанные движения и цикл дыхания повторяются, тренировка продолжается.

В этом упражнении, как и в предыдущем, вы сталкиваетесь с бросками палки. Для того чтобы быстрее научиться правильно подбрасывать и ловить палку, а также научиться «озвучивать» ее полет, запомните следующее:

1) не надо бояться падения палки. Она падает только в тех случаях, когда существуют психофизические зажимы, когда отсутствуют навыки группировки тела. Чтобы избавиться от этих

проблем, попытайтесь сосредоточить всю свою волю, все свои мысли на процессе исследования, изучения формы палки, ее веса, особенностях ее движения при взлете и падении. В момент выполнения упражнения палка – это ваш единственный объект внимания. Максимальная концентрация на объекте внимания обязательно даст хорошие результаты при тренировке;

2) палку можно ловить на любом уровне от пола (главное – дать палке совершить поворот), поэтому вы имеете достаточно времени для того, чтобы поймать ее. Внимательно следите за палкой – и вы не позволите ей с пугающим грохотом упасть на пол, ударить по голове партнера или по вашей голове;

3) при броске раскручивайте палку посильнее – это зависит от подвижности пальцев рук, пластичности кисти. Чем лучше «крутанут» пальцы палку при подбросе, тем резче и отчетливее будут движения ее полета вверх и повороты. Четкие движения палки помогут вам «пристроиться», сгруппироваться и поймать ее;

4) при подбросе и подхвате палки старайтесь не терять ощущения единства с нею. «Сливайтесь» с палкой, повторяете ее движения, представляйте себе, что не вы ее крутите, а она крутит вас. Только в этом случае вы сможете прогнозировать ее поведение в полете, только тогда для вас не будет проблемой поймать ее. Наоборот, вы сможете выбирать момент прекращения ее «путешествия» в пространстве. Последнее означает, что вы научитесь ловить палку и высоко над головой, и перед грудью, и почти у самого пола.

Свободное обращение с предметом (в данном случае вращение, подкидывание, подхват палки) свидетельствует о накоплении навыков концентрации актерского внимания, одновременно и навыков управления ритмом дыхания. Дальнейшее усложнение упражнения с палкой достигается за счет видоизменений и комбинирования освоенных элементов.

2.3. Произвольное сценическое внимание в воображаемой плоскости

Следующий этап практического освоения сценического внимания предполагает обращение к упражнениям, формирующим навыки концентрации внимания в воображаемой плоскости. Относительно понятия «воображаемая плоскость» Л. П. Новицкая дает следующие разъяснения: «На сцене, в пьесе, в роли и в самой действительности существуют две главные плоскости проявления нашего внимания: реальная и воображаемая. Идя по линии роли, артист попадает то в одну, то в другую из этих плоскостей. А поэтому мы должны уметь пользоваться на сцене не только внешним, но и внутренним зрением. Для этого нам нужно развивать внутреннее внимание, фиксируемое на объектах воображаемой, внутренней жизни»[28]. В комплексе практических заданий этого параграфа, как и в предыдущих упражнениях, предлагается произвольно сосредотачивать свое внимание. Однако теперь объектом концентрации мыслей и чувств уже станут: воображаемая вещь, воображаемое явление, воображаемый партнер.

Произвольное сценическое внимание в воображаемой плоскости – это сознательное и волевое сосредоточение на объекте воображаемой, внутренней жизни

[28] См.: Новицкая Л. П. Указ. соч. – С. 277.

Воображаемая плоскость – это пространство вымысла, воображения, фантазии

В отличие от тренировки сценического внимания с реальными предметами, проверить степень концентрации участника тренинга на воображаемом объекте будет сложнее. Но одним из критериев послужит такой показатель, как его увлеченность действием.

Увлеченность – глубокое эмоционально-познавательное состояние, которое рождает желание творить новое. Возникшая в процессе выполнения упражнений увлеченность не только свидетельствует о концентрации внимания, но предшествует личным творческим открытиям. Сосредоточение внимания и увлеченность связаны друг с другом. «Внимание к объекту в искусстве должно быть чрезвычайно стойким. Искусству не нужно скоропреходящее, скользящее, поверхностное, обрывчатое внимание. Чтобы удержать внимание на объекте, надо оправдать это внимание к объекту, окружить этот объект привлекательным вымыслом воображения и начать действовать»[29]. И здесь следует упомянуть о преобразующем характере сценического внимания. Именно этот аспект выделяла выдающийся театральный педагог, заслуженный деятель искусств РСФСР И. И. Судакова. Она писала: «Актерское внимание в своей основе – это прежде всего внимание “преобразующее”. Оно тесно связано с активной жизнью воображения, фантазией, с предлагаемыми обстоятельствами, рожденными “если бы” и конфликтом. Без увлекатель-

[29] Новицкая Л. П. Указ. соч. – С. 274.

ного вымысла не может быть и активного внимания и восприятия условного объекта как реального»[30]. В связи с этим подчеркнем, что важно не просто «видеть» внутренним зрением объект внимания (т. е. нафантазированный предмет или воображаемого партнера), необходимо находить в нем что-то такое, что могло бы увлекать, захватывать и воодушевлять. Лишь увлекательный вымысел гарантирует активное внимание, высокую степень мысле-чувственной концентрации.

Перейдем к практическому освоению – то есть к тренировке навыков сценического внимания в воображаемой плоскости

Упражнение «Пушинка»

Сразу отметим, что это упражнение довольно прочно закрепилось в театральной педагогике. Его используют в разных театральных школах. О том, что оно не потеряло свой актуальности, свидетельствуют учебные пособия, вышедшие в последнее десятилетие. Так, например, Ю. Л. Альшиц в учебном пособии «Тренинг forever» предлагает упражнение, именуемое «Пушинка»[31]. Автор предусматривает как индивидуальное, так и парное выполнение этого упражнения: «Возьмите птичью пушинку. Почти невесомую, чтобы реагировала на малейшее движение воздуха. Поиграйте с ней – подуйте на нее. Погуляйте, положите ее себе на плечо, на лоб – приучите ее подчиняться любому вашему желанию. Продолжайте игру с летающей пушинкой, но не сходите с места. Пригласите партнера. Дуновением передавайте пушинку друг другу. Продолжайте игру, не сходя с места. Научитесь вдвоем “укладывать” пушинку на пол.

---

[30] Судакова И. И. Восприятие и внимание // Создание актерского образа: Теоретические основы / сост. и отв. редакторы Н. А. Зверева, Д. Г. Ливнев. – М.: РАТИ-ГИТИС, 2008. – С. 124–125.
[31] См.: Альшиц Ю. Л. Указ. соч. – С. 186–187.

Ведите игру с ней во время словесного диалога»[32]. В отличие от упражнения, описанного Ю. Л. Альшицом, предлагаем подробное описание работы уже не с реальной (птичьей) пушинкой, а с воображаемой пушинкой.

Первое условие. Объект внимания в этом упражнении воображаемый. То есть он не существует в данный момент в реальной плоскости (в реальной действительности), но присутствует в воображаемой плоскости (в мире фантазии). Воображаемая плоскость – это плоскость вашего вымысла, ваших представлений. Таким воображаемым объектом внимания послужит придуманная вами пушинка. Какая это будет пушинка – птичья, или маленькая частица меха животного, или еще что-нибудь другое, легкостью и воздушностью напоминающее пух? Может быть – это пушинка одуванчика, или тополиный пух. А может быть, вам представится снежинка. Каждый придумает свое – ведь пушинка воображаемая. Несмотря на то что вы будете работать в воображаемой плоскости, необходимо очень цепко «держать» ваш придуманный, созданный фантазией объект внимания – пушинку.

Второе условие. Это упражнение имеет разные варианты телесно-пластического поведения. Варианты телесно-пластического поведения зависят от круга внимания. Воображаемая плоскость, как и реальная, имеет круги внимания. Их также можно расширять и сужать. По сути дела, воображаемая пушинка – это объект-точка, но мы будем представлять ее движение в воображаемой плоскости. Начнем с малого круга внимания, то есть «возьмем» пространство рядом с собой на расстоянии вытянутой руки. Поэтому, сначала почти не двигаясь, не меняя своего местоположения, станем управлять воображаемой пушинкой. Именно так и начнем – стоя. При этом ваше тело должно

---

[32] См.: Альшиц Ю. Л. Указ. соч. – С. 186–187.

быть свободно, спина прямая, руки опущены, голова опущена вниз. Представьте себе, что в центре груди лежит предполагаемая пушинка.

Круг внимания – это ограниченное пространство.
Круги внимания бывают:
малый, средний, большой.
Теория кругов внимания
описана в книгах
К. С. Станиславского

Вы играете ею, поднимая ее то вверх, то в сторону. Пушинка всякий раз стремится убежать от вас, уклониться от того пути, который вы ей намечаете. Ваша задача не упустить пушинку, не позволить ей сбиться с направления, запланированного вами. Вы каждый раз подчиняете себе воображаемую пушинку. Сначала она находится в районе центра груди. Потом вы ведете ее вправо, затем влево, далее – вверх и вниз. При этом ваше тело движется за головой, ведь вы удерживаете власть над пушинкой при помощи энергии дыхания. Когда освоен малый круг внимания, упражнение усложняется за счет расширения пространства, большей пластической активности тела, разнообразия ритмов выдыхания воздуха.

Третье условие. Вера в предлагаемые обстоятельства обретает особую значимость в работе с воображаемым предметом. Необходимо помнить, что воображаемая пушинка тоже живет своей жизнью и вовсе не собирается подчиняться вам. Пушинка всякий раз стремится выйти из-под вашего контроля. Между вами возникает борьба за лидерство. Вы желаете управлять воображаемой пушинкой, а она – стремится остаться вне вашей вла-

сти. Чем больше вы верите в придуманную вами ситуацию, тем интереснее работа с воображаемой пушинкой.

Четвертое условие. В упражнении используется дыхание. Конечно, упражнение «Пушинка» направлено, прежде всего, на укрепление навыков удерживания воображаемого объекта внимания. Однако наряду с этим отрабатываются навыки вибрационного выдоха. Наблюдение за дыханием позволяет осознать не столько сам вдыхаемый воздух, сколько телесные ощущения, возникающие в процессе дыхания. В связи с тем, что в процессе дыхания участвует все туловище, то через наблюдение за дыханием получаем доступ к осознанию множества телесных ощущений. Кроме того, дыхательный акт заметен для нашего внимания и имеет сравнительно небольшую протяженность во времени, поэтому его очень удобно использовать как способ концентрации внимания. Именно поэтому практика наблюдения за дыханием применяется во всех духовных традициях мира. В связи с этим необходимо обратить внимание на мягкость и свободу выдыхания. Выброс воздуха должен быть полным. В противном случае остаточная часть предыдущей порции воздуха столкнется с порцией воздуха, входящей в ваш организм. Для организма такое столкновение воздушных потоков, мчащихся навстречу друг другу, – это своего рода авария, нарушающая отлаженный процесс выдыхания. Из-за столкновения воздушных потоков в грудной полости сосредотачивается такое количество воздуха, которое не только не требуется для нормальной жизнедеятельности организма, но и в какой-то степени опасно для него. Поэтому ваш организм перестраивается на новый – аварийный режим работы: снижает уровень активности, напрягается, реагирует на опасность физическим зажимом. Движения диафрагмы становятся более пассивными. Ее активность, обеспечивающая подачу воздуха из нижних отделов живота, сейчас не востребована. Воздуха, уже скопившегося в области

грудной клетки, более чем достаточно. Дыхание делается грудным, неглубоким, поверхностным, коротким, в то время как правильное выполнение упражнения требует глубокого дыхания, рождающегося лишь при мобилизации всей психофизики.

Для того чтобы избежать аварийной ситуации, психофизических зажимов, сбоев дыхания, важно помнить следующее. Вдох всегда выполняется одновременно и ртом, и носом. Другим важным моментом следует считать так называемую самопроизвольность вдоха. Она заключается в том, чтобы не хватать воздух, а спокойно впустить его в себя. Добиться самопроизвольности втекания воздуха в легкие можно предварительно сделав очистительный сброс имеющегося в организме воздуха. Если, сделав очистительный выдох, вы не будете плотно смыкать челюсти и оставите рот приоткрытым, то новая порция воздуха сама беспрепятственно втечет в ваш организм. Не спешите выдыхать, попробуйте проследить путь, который совершает воздух, наполняющий ваш организм. Спешка в этот момент вредна и бессмысленна – доверьтесь своей природе, и в вас втечет ровно столько воздуха, сколько вам сейчас необходимо для выполнения поставленной актерской задачи.

В связи с тем, что воображаемой пушинкой вы управляете при помощи своего дыхания, выполнение этого упражнения позволяет одновременно не только развивать навыки сценического внимания и сценической фантазии, но также отрабатывать навыки дыхания. Направление выдыхания всякий раз меняется в зависимости от того, в какую сторону отлетает воображаемая пушинка. Сила выдыхания воздуха соответствует расстоянию отклонения пушинки от центра груди. Чем дальше вы отправляете воображаемую пушинку, тем активнее выдох. Если вы хотите заставить пушинку путешествовать медленно, напор выдыхаемого воздуха будет достаточно умеренным. Если желаете, чтобы пушинка совершала остановки в пути, то дыхание будет

прерывистым, стаккатирующим. Для того чтобы прилепить пушинку к стене или потолку, усильте напор выдыхания, будто резко сбрасываете остатки воздуха.

В этом параграфе вы познакомились с особенностями тренировки сценического внимания в воображаемой плоскости. Вы развивали свое внутреннее внимание. Ваше внимание фиксировалось на объекте, которого нет в реальной действительности, но он существовал в вашей воображаемой, внутренней жизни.

2.4. Многоплоскостное сценическое внимание

Многоплоскостное внимание – это концентрация не на одном, а поочередно на нескольких предметах. Оно тренируется путем мгновенного сосредоточения то на одном объекте, то на другом. С физиологической точки зрения этот процесс не одновременный – действия следуют друг за другом, но сохраняется внешнее ощущение единства.

Многоплоскостное внимание – это концентрация не на одном, а на нескольких предметах

«На сцене ежеминутно приходится иметь дело с несколькими объектами и плоскостями внимания. И важно усвоить, что “одновременность” внимания к нескольким объектам только кажущаяся. А на самом деле в психической деятельности человека происходит очень быстрое переключение внимания с одного объекта на другой. Это-то и создает иллюзию “одновременности” и непрерывности внимания к нескольким объектам. Мы знаем, что многие совершаемые действия как в труде, так и в повседневной жизни человек выполняет механически. Внимание

может стать таким же, механическим, автоматическим, что значительно помогает овладению многоплоскостным вниманием»[33].

Переключаемость внимания, его гибкость состоит в способности быстро переходить от одних установок к другим, соответствующим новым, изменившимся условиям

Переключаемость внимания помогает актеру быстро ориентироваться в меняющихся предлагаемых обстоятельствах

Используем для развития многоплоскостного внимания упражнения, в которых есть два объекта. Первым объектом будет вещь (мяч, например), вторым объектом – партнер (человек).

Упражнение «Волшебный мяч»

Упражнением, тренирующим навыки многоплоскостного внимания, является «Волшебный мяч» из практики профессора Ю. А. Васильева. Это упражнение может выполняться в нескольких вариантах.

Вариант первый. В упражнении участвуют два студента. У каждого студента два объекта внимания. Первый объект вни-

---

[33] Новицкая Л. П. Указ соч. – С. 280–281.

мания – мяч для большого тенниса (вещь), второй объект внимания – партнер (человек).

Первое условие. Объектом внимания является мяч, летящий к вам от партнера. Представьте себе, что в руках у него волшебный мяч. Он обладает чудодейственной силой – мяч способен управлять действиями того, кто держит его в своих руках. Вы не хотите, чтобы кто-то управлял вашими действиями, вашей пластикой. Но только при передаче мяча другому человеку, ваше тело может успокоиться и вновь обрести свободу. Поэтому каждый из вас желает освободиться от власти мяча и передать его другому. Но при этом мяч не должен упасть. Если мяч упадет и не окажется в руках другого человека, вы не избавитесь от его воздействия, от его манипуляций вами. Ваша задача – не позволить мячу упасть, вы обязаны поймать мяч и поймав – вновь передать его партнеру.

Второе условие. В предлагаемом варианте упражнения участвуют двое (в дальнейшем будем называть их – *Первый* и *Второй*). Положение тела: стоя, ноги полусогнуты, свободны от зажима, спина мягкая, голова и шея слегка опущены вниз. Челюсть свободная, рот полуоткрыт.

Партнеры стоят напротив друг друга на расстоянии 4–5 метров. *Первый* в правой руке держит мяч для большого тенниса. Наиболее удобной позой для броска является следующая: левая нога впереди, правая чуть позади. При приеме мяча и при броске – опора на левую ногу, при замахе лучше опираться на правую ногу.

Второй еще до того, как ему будет отправлен мяч, повторяет пластику *Первого*.

Третье условие. Попытайтесь понять настроение своего партнера, разгадать его мысли и чувства. Для этого внимательно вслушайтесь в качество его вибрационного выдоха и содержание

высказывания. Расшифруйте для себя это звучание: спокоен ли ваш партнер или возбужден? что является причиной его беспокойства? свободна ли его челюсть, язык, пассивны или активны губы? где рождается дыхание? участвует ли в действии все тело? сосредоточен ли партнер на действии? что стремится сказать вам партнер? Представьте себе, что в процессе бросков вы передаете секретную информацию друг другу, придумываете, как избавиться от власти мяча. Эта информация в пластике, характере броска.

Четвертое условие. Упражнение имеет комплексный характер: вы одновременно концентрируете свое внимание на партнере, учитесь правильно дышать и свободно двигаться. Для развития *актерского мастерства* упражнение включает следующие моменты: ожидание мяча – пристройка к партнеру, получение мяча – оценка действий партнера, подготовка к броску – пристройка к партнеру с целью воздействия, бросок мяча – воздействие на партнера. С точки зрения *сценического движения*, задание состоит в том, чтобы поймать мяч и бросить его партнеру. Упражнение содержит элементы тренинга *сценической речи*: как только мяч касается руки, необходимо начать вибрационный или фонационный выдох. Выдох продолжается до тех пор, пока брошенный вами мяч не коснется руки вашего партнера.

Упражнение выполнено правильно, если:

1) звучание и касание рукой мяча происходит одновременно;

2) звучание двух партнеров перетекает от одного к другому не прерываясь;

3) вся психофизика актера участвует в движении и звучании.

Начинать выполнение упражнения «Волшебный мяч» можно с вибрационного выдоха, а затем перейти к фонационному

выдоху (т. е. озвученному). Фонационный выдох можно выполнять сначала на каскадах звуков, потом на скороговорках. Возникшие пустоты в движении и звучании (вибрационном или фонационном) свидетельствуют о снижении концентрации внимания. Однако если вы справились с поставленными задачами, упражнение можно усложнить добавлением еще одного пластического элемента – кувырка. Он выполняется в момент приема мяча от партнера.

Уточним процесс выполнения упражнения (основные движения те же, что и в предыдущем варианте):

1) *Первый* бросает мяч *Второму*. Звучание *Первого* не прерывается, пока мяч не коснется руки *Второго*;

2) *Второй*, ожидая мяч, «впускает» в себя дыхание и, как только мяч коснется его руки, одновременно с началом дыхания (или звучания) делает кувырок назад, как бы под воздействием энергетики, посланной партнером. Сразу же после совершения кувырка поднимается и бросает мяч партнеру;

3) *Первый* принимает мяч, делает кувырок, отправляет мяч вновь партнеру. Упражнение повторяется.

Включение кувырка позволяет достичь более высокой степени концентрации внимания, более точного распределения дыхательной и звуковой энергии. Важно отметить, что пластического и голосо-речевого зажима при выполнении кувырка не происходит, если технология кувырка (т. е. группировка тела, опора на плечо при переворачивании тела, постепенное расслабление мышц спины, ног при выходе из кувырка) освоена до автоматизма и кувырок может выполняться в разных темпах.

В этом варианте упражнения вы концентрировались только на двух объектах внимания – одном мяче и одном партнере. Во втором варианте упражнения количество объектов внимания увеличится.

Вариант второй. В упражнении участвует группа студентов. Количество участников нечетное, например – 11 человек. Большое количество участников служит препятствием для концентрации вашего внимания. Однако среди 11 участников объектами вашего внимания являются только два партнера: от одного вы получаете мяч, второму вы бросаете мяч. Еще одним объектом вашего внимания является сам мяч.

Первое условие. Последовательность выполнения состоит в том, что группа студентов в нечетном количестве (например – 11 человек) встает в круг. Для начала каждый запомнит свой номер по счету: *Первый*, *Второй*, *Третий*, *Четвертый*, *Пятый*, *Шестой*, *Седьмой*, *Восьмой*, *Девятый*, *Десятый*, *Одиннадцатый*. Делим весь круг на две части. Одна часть составит семь человек, другая – шесть человек. Условной серединой круга, не относящейся ни к первой, ни ко второй половине, станет *Седьмой* человек по счету. Тот, кто является *Первым* по счету, бросает мяч тому, кто находится справа от условной середины круга – то есть *Шестому* человеку по счету, и начинает ход мяча по кругу:

Первый – Шестому;
Шестой – Одиннадцатому;
Одиннадцатый – Пятому;
Пятый – Десятому;
Десятый – Четвертому;
Четвертый – Девятому;
Девятый – Третьему;
Третий – Восьмому;
Восьмой – Второму;
Второй – Седьмому;
Седьмой – Первому.

Как видим, мяч вернулся к тому, кто начал упражнение – к *Первому*. Один ход мяча по кругу завершен. Начинается следующий круг:

Первый – Шестому;

Шестой – Одиннадцатому… и т. д.

Расчет в круге понадобился для удобного распределения партнерских обязанностей: закрепления за каждым участником двух партнеров, установления двух объектов сценического внимания. Например, у *Первого* объектами внимания являются два партнера: *Шестой* (ему отправляется мяч) и *Седьмой* (от него приходит мяч). Кроме того, распределение партнерских обязанностей позволяет впоследствии при увеличении количества мячей избежать их столкновения. Мяч будет поочередно приходить к каждому из участников.

Второе условие. Психофизическая концентрация при увеличении объектов внимания возрастает. Упражнение может быть усложнено за счет увеличения количества мячей. Если первоначально ход по кругу совершал лишь один мяч, то впоследствии их количество может быть увеличено до 8–9 мячей. Увеличение количества мячей, которые бросает вам первый партнер, и необходимость их «отправления» второму партнеру требует очень большой концентрации внимания.

Увеличение количества объектов требует повышения уровня концентрации внимания

Как только увеличивается количество мячей, ускоряется темпоритм. Ускорение темпоритма угрожает опасностью утраты концентрации внимания. Свидетельством ослабления концен-

трации внимания является то, что вы «теряете» партнеров. От первого партнера вы не успеваете поймать мяч – значит, вы плохо держите его в объекте своего внимания. Второму партнеру вы отправляете мяч неточно (ведь, если он «пропускает» отправленные вами мячи, в этом и ваша вина). Увеличение объектов, за которыми необходимо следить (в данном случае это партнеры и мячи), несомненно, затрудняет концентрацию внимания.

Отрабатывайте навыки быстрой, но поочередной смены направления своего внимания с одного объекта на другой без лишней суеты

Дело в том, что если к вам от одного партнера летят подряд несколько мячей, а другому партнеру вы обязаны отправить эти мячи, вы впадаете в суетливость. Суматоха, бесспорно, снижает уровень концентрации внимания. Поэтому задача состоит в том, чтобы сосредоточенность на объектах внимания (партнерах и мячах) не только не утратилась, но возросла. Помните, что при развитии многоплоскостного внимания вы отрабатываете навыки быстрого перенаправления своего сосредоточения с одного объекта на другой.

В этой главе вы знакомились с упражнениями, направленными на выработку навыков сценического внимания. В завершение главы нельзя не отметить, что наряду с освоением навыков сценического внимания в реальной плоскости, в воображаемой плоскости, а также с развитием навыков многоплоскостного внимания, есть и еще один аспект воспитания сценич-

ского внимания. Этот аспект связан с добыванием творческого материала. Именно об этом направлении как о четвертом этапе развития сценического внимания указывала Л. П. Новицкая. Она отмечала: «…способность воспринимать впечатления, заготовлять для своего творчества необходимый материал является важным моментом для актерского мастерства. Мы нередко наблюдаем, как актер, работая над образом, ищет в своей памяти жизненный факт, характер или внешний облик известного ему человека, подходящие для его роли»[34]. Для того, чтобы лучше осознать свои наблюдения, впечатления, ощущения, как и другие театральные педагоги, Л. П. Новицкая полагала целесообразным фиксировать их – т. е. записывать. О значимости ведения дневниковых записей писали многие театральные деятели. Поэтому важно с первого курса вести творческие дневники.

Актер совершенствует профессиональное мастерство не только благодаря тренировке тела, органов голосообразования, но, прежде всего – благодаря тренингу воображения, который невозможен без накопления новых знаний и впечатлений. Не следует думать, что лишь роль в спектакле требует чтения литературы, просмотра видеозаписей, прослушивания аудиозаписей. Выполнение любого творческого задания основано на большой подготовительной работе. Именно в такой работе накапливаются знания о человеке, формируется интеллектуально-чувственный опыт, создается творческий багаж актера. Актер, опираясь на свой интеллектуально-чувственный опыт, творит сценические образы. Расширение интеллектуально-чувственного опыта требует постоянных наблюдений за собой, за другими людьми, жи-

---

[34] Новицкая Л. П. Указ. соч. – С. 282.

вотными, явлениями природы. Разнообразные наблюдения служат средством добывания творческого материала. В следующей главе пойдет речь об актерских наблюдениях.

Вопросы для проверки материала к главе 2

1. Охарактеризуйте понятие «сценическое внимание».
2. Объясните содержание понятия «объект внимания».
3. Поясните этапы развития навыков сценического внимания.
4. Назовите причину снижения концентрации сценического внимания.
5. Объясните суть упражнений на воспитание сценического внимания.

ГЛАВА 3. НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ЖИВОТНЫМИ

3.1. Театральные практики о тренинге «Наблюдения за животными»

В русской театральной школе давно закрепился тренинг, основанный на актерских наблюдениях. С первого семестра студенты получают задания, связанные с наблюдениями, необходимыми впоследствии для работы над этюдами. Уточним, что именно называют актерскими наблюдениями и что именуют этюдами.

В целом, наблюдения – это целенаправленное изучение определенного объекта. В свою очередь технология мастерства актера содержит «наблюдения», т. е. упражнения, направленные на активное и творческое восприятие с целью детального познания какой-то определенной вещи, явления природы, животного, человека. Наблюдения составляют важную часть процесса актерского творчества. «Наблюдение не следует понимать упрощенно только в виде внимания актера к так называемому “внешнему”. Речь идет о глубоком осознании внутреннего мира объекта наблюдения, его личностно-нравственных качеств, особенностей поведения в обществе и т. д. Роль актерского наблюдения не сводится только к воспроизведению реальности. Это сложный психофизический процесс, где активно задействованы не только внимание и воображение. При наблюдении проявляются индивидуальные способности и установки актера. Важную роль в этом играют такие процессы, как чувствительность к различным анализаторам – зрительным, слуховым и др., реактивность процесса восприятия <…> Одной из главных задач наблюдения становится процесс его присвоения, процесс переноса наблюдения в плоскость собственного Я»[35]. Для того, чтобы посредством

---

[35] Бочкарева Н. В. Актерское наблюдение в контексте современных профессиональных требований // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 15. Вып. 3. – 2011. – С. 60–61.

наблюдения присвоить себе (то есть сделать своим) определенное понимание того или иного процесса, понимание особенностей жизни того или иного живого (или неживого) существа (или вещи), необходимо точно определять для себя объект изучения.

Наблюдения в актерском мастерстве – это упражнения, направленные на восприятие с целью детального изучения какой-то определенной вещи, явления природы, животного, человека

У любого наблюдения есть свой конкретный объект. Объекты наблюдения могут быть самыми разными. Отдельные темы дисциплины «Актерское мастерство» посвящены наблюдениям за трудовыми навыками, за физическим самочувствием, за животными. Без них довольно трудно выполнить упражнение, придумать этюд и сыграть его.

Здесь необходимо остановиться на понятиях «упражнение» и «этюд». Режиссер и опытный педагог Санкт-Петербургской театральной школы В. Фильштинский разделяет эти понятия и дает им определения. Он поясняет: «Однако в чем же принципиальная разница между упражнением и этюдом? Что такое упражнение? Это все-таки проверка. Я не претендую на то, что безукоризненно точно умываюсь в реальных жизненных обстоятельствах, а проверяю: как это – умываться. Мое внимание в данном случае направляется на мои кончики пальцев, на мое лицо, которые “вспоминают” воду. Я вспоминаю ощущение воды, зубной щетки во рту, вкус зубного порошка, ощущение сухого полотенца, приятно вытирающего воду с лица. Я все-таки занимаюсь проверкой. А когда я делаю этюд, мое внимание сосредо-

точено, прежде всего, на обстоятельствах, я живу определенной жизнью – своей или другого лица, и здесь мне не до проверок. Мое внимание обусловлено обстоятельствами. Ведь если я умываюсь утром, то зачастую я делаю это автоматически, а сам думаю о том, что меня ожидает в этот день, куда я пойду, какие назначены встречи, или же думаю о вчерашнем дне, и т. п.»[36]. Именно «добытое» в процессе наблюдений становится основой для этюдов. «Этюд первого курса – это завершенный драматургически, организованный по этапам отрезок сценического действия, в котором цель, действия, главное – событие (а позднее текст и взаимоотношения с партнерами) разрабатываются студентами, а не педагогами (упражнения задают педагоги), и осуществляются от первого лица (“Я в предлагаемых обстоятельствах”, студентом созданных и присвоенных).

Этюды “Я в предлагаемых обстоятельствах” – это учебное приспособление начального обучения, только первого курса. В процессе подготовки и попытки выполнить этюд, каждый раз заново, студент должен иметь первоначальную цель, препятствие, которое мешает выполнить эту цель, поиск решения для выбора пути преодоления препятствия, принятие решения и выход на поступок»[37].

Этюд – это упражнение для развития актерской техники в условиях импровизации

---

[36] Фильштипский В. М. Открытая педагогика. – СПб.: Балтийские сезоны, 2006. – С. 84–85.

[37] Зверева Н. А., Ливнев Д. Г. Словарь театральных терминов (создание актерского образа). – М.: Российская академия театрального искусства – ГИТИС, 2007. – С. 135.

Этюд «Наблюдения за животными» – это одно из самых известных упражнений, в котором есть начало, продолжение (развитие) и логическое завершение (актерский этюд длится 3–5 минут).

Как правило, актерский этюд состоит из завязки (знакомства с персонажем, местом и условиями), события, основной части (преодоления препятствий при помощи актерских приспособлений), кульминации, развязки (разрешения конфликтной ситуации)

«Этюд о животных прежде всего дает раскованность индивидуальности студента, выражающейся в беспредельной вере в свое существование в иных измерениях, в иной действительности, с иными взаимоотношениями. Интересное наблюдение: на тех курсах, где идет работа над этими упражнениями, всегда царит атмосфера веселья, дружбы, так как занятия дают радость творчества, раскованность, которую вносит азарт, увлеченность, дух непринужденного соревнования, без которого нельзя свободно творить. Творить нужно и можно только радостно»[38]. В российских и зарубежных театральных школах этюды на основе наблюдений за животными давно утвердились в программе обучения. Именно о них и пойдет речь в этой главе. Но прежде чем перейти к описанию упражнений, поговорим о значимости наблюдений за животными, о том, как относились к этому виду тренинга (к самим наблюдениям и основанным на них этюдам) театральные практики XX–XXI столетий.

---

[38] Голубовский Б. Г. К человеку через животное // Мастерство режиссера / под общ. ред. Н. А. Зверевой. – М.: ГИТИС, 2002. – С. 58.

Комментариев по поводу такого рода упражнений вполне достаточно. Замечания относительно целесообразности и эффективности наблюдений за животными находим у В. Э. Мейерхольда. Не утратили своей актуальности размышления по этому вопросу ученицы К. С. Станиславского, легендарного театрального педагога М. О. Кнебель. Интерес к названному тренинговому направлению проявляли и режиссеры второй половины XX столетия – Е. Гротовский и П. Брук. В учебных изданиях XXI столетия, посвященных мастерству актера, также находим размышления об этюдах, рождающихся из наблюдений за животными. Факт постоянного обращения театральных педагогов именно к этому виду наблюдений подмечен преподавателем Санкт-Петербургской академии театрального искусства Н. В. Бочкаревой[39]. Все упомянутое позволяет с уверенностью считать названные упражнения классической частью программы обучения актерскому мастерству. В связи с этим, остановимся чуть подробнее на причинах столь устойчивого интереса авторитетных театральных деятелей к тренингу «Наблюдения за животными». Попробуем понять мотивацию их обращения к данному направлению подготовки актера.

Анализ творческого наследия В. Э. Мейерхольда дает основание утверждать, что замечательный режиссер-новатор был уверен в том, что значительную помощь в создании театрального образа способны оказать наблюдения за повадками животных и подражание им. В. Э. Мейерхольд использовал такие наблюдения в своей режиссерско-постановочной деятельности. Так, например, помогая актеру выстроить роль Отелло, Мейерхольд просил его действовать так, как действует тигр. Всеволод Эмильевич убеждал: «И конечно, благодаря тому, что актер на миг забывает, что он человек, он делает великолепный прыжок.

---

[39] См.: Бочкарева Н. В. Указ соч. – С. 58–71.

При этом он вспоминает мир животных, вспоминает, что, в сущности говоря, наши повадки, несмотря на наши пиджаки, сапоги и шляпы, которые нас как бы отличают, все наши движения, в сущности, совершенно такие же, как у зверей, и не в дурном смысле я говорю, а именно в смысле прекрасном»[40]. Нельзя не согласиться с В. Э. Мейерхольдом – поведение животных является кладезем театральной образности. Приведенная цитата свидетельствует о том, что Мейерхольд видел в наблюдениях за животными возможности подсказок для создания театральных образов.

Кроме того, В. Э. Мейерхольд соотносил наблюдения за животными с обретением навыков ритмичности актера: «... если мы заговорили о ритме, который стоит в центре всякого сценического действия, то мы заговорили об этом потому, что в нас, в человеке, забыто это, в то время как в звере всегда присутствует. <... > Все их движения построены на законах ритма.

Лев в клетке ходит точно по метроному и ставит лапу на то место, куда ступал. И эта повторность не есть повторность тупости, не есть повторность организма, истощенного умом, нет, это постоянное тяготение к существованию во времени ритмически. И вот, когда я говорю о ритме, говорю это актерам, то я настаиваю, чтобы вы себя осознали родственными с тем миром, который этот мир не перестал в себе носить, и мы тогда подходим к самому основному требованию своего тела ... закалить себя и вернуть себя к природе в том смысле, как закалили себя и находятся в постоянном общении с природой звери»[41]. Таким образом, в качестве второй причины, обусловившей интерес В. Э. Мейерхольда к наблюдениям за повадками животных,

---

[40] Лекции Вс. Э. Мейерхольда по режиссуре. Инструкторские курсы по обучению мастерству сценических постановок. 6–27 марта 1919 г. // Мейерхольд. К истории творческого метода. Публикации. Статьи. – СПб., 1998. – С. 16.
[41] Там же.

можно считать возможность научиться действовать ритмично, оправданно. В самом деле, пластическое и звуковое поведение животных всегда действенно, всегда направлено на достижение конкретной цели. В этом смысле, чем сложнее задача, тем активнее использует животное, скажем, голосовую поддержку. Например, кошка, пытаясь запрыгнуть на кресло, поможет себе звуком. Поведение каждого животного позволяет создать образ определенного человека в тех или иных ситуациях. В связи с этим, пытаясь воспроизвести насколько это возможно поведение животного, актер на бессознательном уровне включается всей психофизикой в процесс выполнения творческой задачи, а также создает сценический образ, опираясь на видовые черты конкретного представителя фауны. Как видим, В. Э. Мейерхольд считал целесообразным целостное психофизическое включение в процесс выполнения творческой задачи.

В. Э. Мейерхольд видел в наблюдениях за животными хорошее упражнение для отработки навыков ритмичности и возможность накопления творческого опыта для создания театральных образов

М. О. Кнебель полагала, что работу над «зерном» («зерно» – театральный термин, трактуемый как суть человека, проявляющаяся в манере восприятия мира, в манере мышления, поведения, взгляде) также целесообразно начинать с наблюдений над животными: «Их изучить проще, легче, чем человека, и изобразить также несравненно проще. Изобразить – это я говорю условно. И в познании зверей мы твердо придерживаемся цели влезть в шкуру избранного зверя, чтобы изнутри управлять по-

воротом его головы или движением лап. И все же элемент игры здесь есть. Это такая игра, какую мы наблюдаем у детей, которые твердо верят в то, что они зайцы или медведи <…> студенты выбирают себе зверей. Этому предшествует многократное посещение зоологического сада. Кто-то выбрал сразу, кто-то колеблется, кто-то выбирает, а потом меняет одного зверя на другого. Затем начинаются длительные пробы. Они быстрее удаются тем, кто поймал выражение глаз. Глаза, – а потом уже пластика, которая связана незримыми нитями с “зеркалом души” даже у зверя. В этих пробах огромную роль играет зрительная память»[42]. Из приведенной цитаты видно, что наблюдения за животными М. И. Кнебель считала упражнением, служащим подступом к перевоплощению, помогающим созданию человеческих типов.

По мысли М. О. Кнебель, наблюдения за животными учат подмечать существенное и характерное, служат подступом к созданию человеческих типов

Кроме того, в качестве достоинств этого упражнения М. О. Кнебель называла проявления наблюдательности, юмора, способности к детской вере.

Во второй половине XX столетия наблюдения за животными как эффективное упражнение в обучении актера не утратили своей актуальности. Подражание птицам использовал в актер-

---

[42] Кнебель М. О. Поэзия педагогики / вступ. ст. Г. А. Товстоногова; ред. Н. А. Крымова. – М.: ВТО, 1976. – С. 187–188.

ских тренингах английский режиссер П. Брук. Он отмечал: «Другим ранним исследованием был язык, на котором общаются птицы. У зова каждой птицы свой звук и ритм, не имеющий точного эквивалента в музыке, и это лишает слушателя каких-либо ассоциаций. Часто, когда музыкальный ансамбль начинает импровизировать, отсутствие точности приводит лишь к набору несвязных звуков. Звуковой дисциплине можно научиться у птиц. Подаваемые ими сигналы необычайно точны, повторяемые призывы никогда не бывают одинаковыми, один зов тесно увязан с другим. Чтобы уметь воспроизводить такие сигналы, необходимо научиться внимательно слушать и точно слышать. Теперь мы стали по-другому подходить к звуку, пытаясь найти форму мелодии, которая бы обладала сложной простотой музыки пигмеев или Соломоновых островов – и та, и другая стали для нас образцами. Мы старательно отказывались – хотя бы на время – от рационального подхода, относясь к каждому звуку как крупице чего-то неизведанного, которую надо почувствовать, услышать, попробовать; нам важно было понять, а не анализировать. И снова среди тех, кто следил за нашими экспериментами, раздавались голоса, утверждавшие, что мы отрицаем язык, разум и интеллект. Такой целью мы никогда не задавались. Мы просто сосредоточивались на одном аспекте, обходя другие, зная, что вернемся к словам и рациональному смыслу, но уже на другом уровне, на почве, иначе подготовленной»[43]. Высказывание П. Брука представляет для нас интерес, прежде всего, потому, что в подражании птицам он видит не только возможность совершенствования слуха, без которого невозможно создание голосо-речевого образа, но и возможность словно заново осознать преимущество человека излагать свои мысли средствами языка, использовать каждый звук как конкретный сигнал к действию.

---

[43] Брук П. Нити времени: Воспоминания. – М., 2005. – С. 263–264.

П. Брук видел в наблюдениях за птицами способ развития слуха, возможность обретения опыта звуковой дисциплины, а также пример точного отправления сигналов (т. е. условных знаков, побуждения к действию)

Благодаря другому, чрезвычайно авторитетному в России режиссеру Ежи Гротовскому в середине 1980-х годов получило широкое распространение упражнения «кот» для развития телесной пластичности. Влияние П. Брука и Е. Гротовского способствовало еще большему утверждению в русской театральной школе упражнений, опирающихся на наблюдения за животными. Этот тренинг, складывающийся из собственно наблюдений за животными и создания этюдов на их основе, не только укрепился в программе «Актерского мастерства», но вошел и в практику обучения на таких профилирующих предметах, как «Сценическое движение» и «Сценическая речь».

Из материалов, посвященных наблюдениям над животными и изданных в XXI столетии, пожалуй, самый подробный и развернутый принадлежит театральному режиссеру и педагогу, народному артисту РСФСР Б. Г. Голубовскому. Он отмечал, что подобные упражнения используются в разных театральных школах мира. В статье «К человеку через животное» при формулировке их достоинств Б. Г. Голубовский апеллировал не только к своему богатому опыту, но и к опыту авторитетных театральных режиссеров и педагогов XX столетия: «Знакомство с “ха-

рактерами” и пластикой животных – один из верных путей к овладению характерностью, внутренней и внешней. Впоследствии я слышал от М. Н. Кедрова формулировку, что такие этюды являются гимнастикой для актера, после чего ему легче будет находить характер, “душу” человека. Вспоминаются в этом отношении этюды, показанные на курсах под руководством М. О. Кнебель, А. А. Гончарова, И. М. Туманова, Л. Е. Хейфеца, П. Н. Фоменко, О. Я. Ремеза, экзамены А. Д. Попова, Ю. А. Завадского – всех крупнейших мастеров театра, работавших в ГИТИСе»[44]. В его статье разобраны не только достоинства рассматриваемого вида наблюдений, но изложены также полезные замечания относительно их присвоения и применения в этюде. Работа Б. Г. Голубовского «К человеку через животное» снимает многие вопросы, возникающие в процессе наблюдений за животными и создания этюда на их основе. Например – как «работать» животное – оставаться на двух ногах или детально подражать и вставать на четвереньки? У Б. Г. Голубовского находим вполне убедительный ответ: «К часто повторяющимся ошибкам относится и некоторое непонимание сущности задания. Студенты увлеченно, не жалея сил, изображают волков, медведей, тигров, даже спрутов, не говоря о крысах и т. д. Их нельзя упрекнуть в отсутствии активности, даже эмоциональности. Но они почему-то выполняют свои этюды “по-настоящему” – их собаки, крысы бегают на четырех ногах, т. е. на ногах и руках, так, как делают это животные, справедливо именующиеся четвероногими. При этом пропадает суть – натуралистическая точность изображения заслоняет ассоциацию с человеческим характером, проблемы тигров и медведей не становятся проблемами людей. Когда исполнители встают на “две ноги”, они сразу чувствуют себя по-другому – и физически это (безусловно!) легче, и появ-

[44] Голубовский Б. Г. Указ. соч. – С. 60.

ляется новый, главный интерес – наполнение чувствами, мыслями, стремлениями людей»[45]. Заметим, что этюды на основе наблюдений за животными служат своеобразным тестом на чувствительность к театральной форме, театральному языку, на способность к сценическому образному мышлению. Те, кому трудны поиски сценического пластического и голосо-речевого эквивалента, как правило, с трудом усваивают такие элементы актерской техники, как «сценический поступок», «сценическое действие». Поэтому предлагаемый тренинг «Наблюдения за животными» оказывается своеобразной лакмусовой бумажкой, проявляющей способности к созданию театрального образа.

Итак, театральные практики XX–XXI столетий использовали тренинг «Наблюдения за животными» потому, что он служит созданию театрального образа, учит действовать ритмично, оправданно, требует целостного психофизического включения в процесс выполнения творческой задачи, является подступом к перевоплощению, помогает воплощению человеческих типов, проявляет наблюдательность, юмор, способность к детской вере. Безусловным достоинством тренинга «Наблюдения за животными» является комплексный характер его обучающего воздействия. Кроме того, к плюсам упражнения относятся: методическое единство с подобными упражнениями, используемыми на «Сценическом движении» и «Сценической речи»; комплексный характер тренировки психофизического аппарата актера; опосредованный способ тренировки сложнейших голосо-речевых навыков (в частности, локального и тотального резонирования, а также управления архитектоникой артикуляторной полости); подготовка к разным сценическим формам голосо- и речеведения. В этюдах, основой которых служат наблюдения за животными, возможен любой принцип сценического существования

---

[45] Голубовский Б. Г. Указ. соч. – С. 64.

актера, выраженный в разных вариантах голосоведения и пластики. Остановимся подробнее на практическом освоении тренинга «Наблюдения за животными».

3.2. Актерская проба «Животные» в освоении элементов психотехники

В тренинге наблюдений за животными нет конкретных упражнений, направленных на освоение актерского мастерства. По сути дела, наблюдения за животными являются результатом первичного освоения таких элементов актерской психотехники, как сценическое внимание, сценическая вера, сценическая фантазия и сценическая свобода. Поэтому есть смысл рассмотреть не конкретные упражнения, а то, что может помочь подготовиться к актерской пробе, опирающейся на наблюдения за животными.

Основные элементы актерской психотехники – это сценическое внимание, сценическая вера, сценическая фантазия, сценическая свобода и сценическое действие

Как известно, абитуриентам театральных вузов предлагается показать то или иное животное. У кого-то это получается лучше, у кого-то хуже. Кто-то вовсе не справляется с этой задачей. На первом курсе это задание предлагается вновь и включается в семестровый экзамен по актерскому мастерству. Однако не всем студентам оно удается. В этом параграфе попытаемся сформулировать идеи, способные помочь в освоении рассматриваемого упражнения.

О значимости этого упражнения сказано выше. Хотелось бы остановиться более подробно на подходе к этому упражнению. Конечно же, многое и очень многое зависит от способностей и дарования студента. И, тем не менее, изложенные ниже размышления, возможно, окажут помощь в освоении этого упражнения. И отправной точкой послужит мысль М. О. Кнебель о том, что пробы: «быстрее удаются тем, кто поймал выражение глаз»[46]. Нам думается, это очень важное наблюдение и точное замечание великого мастера. Однако в самом глаголе «поймать» есть некая эфемерность, хрупкость, ненадежность. А если не получается поймать, уловить?! Чем отличается наблюдение за животными, скажем, от наблюдения за трудовыми действиями людей, за куклой, за детьми, за вещью? Полагаем, именно взглядом на окружающий мир. Вот здесь поджидает опасность, которая может стать ошибкой в актерской пробе. Студент, изучая и присваивая тот или иной образ (будь это ребенок, кукла, вещь и т. д.) смотрит на мир глазами человека, в соответствии с его физиологией и психологией. А животные, и это доказано не только наукой, но и нашим каждодневным опытом общения с ними, имеют огромное отличие от людей. Прежде всего, уже в том, что человек 90 % всей информации воспринимает глазами, и только 10 % получает при помощи слуха и вербального контакта. В то время как животные используют для общения с миром не только и не столько зрение, сколько слух, обоняние, осязание, вкус. У всех животных, разумеется, названные органы чувств развиты в неодинаковой мере; для этого-то и необходимы внимательное наблюдение за ними и детальное изучение их особенностей. Мы настроены на то, что увидим в животном знакомые нам принципы поведения. Иными словами, мы изначально наделяем зверей человеческим разумом. А это неверно. И приводит к ошибке.

---

[46] Кнебель М. О. Указ соч. – С. 188.

Один яркий пример. Студентка выбрала для наблюдения лосиху. Придумала историю. Нашла убедительную пластическую форму образа и, казалось бы, с верой в то, что она загнанная лосиха, вышла на сценическую площадку. Но почему не происходит магии театра и перед нами не грациозное животное, затравленное охотниками, а все та же студентка. И мы не отдаемся безоглядно сопереживанию борьбы живого существа за жизнь, а следим за цепким, живо реагирующим на все происходящее в аудитории взглядом студентки. Но ведь у лося зрение слабое, глаза почти неподвижные, а развиты слух и обоняние. И если это так, то ошибочно при показе пробы лосихи использовать зрение как способ коммуникации. Ведь лосиха – это животное (а не человек), зрение не является ее ведущим средством получения информации об окружающем мире. Это означает, что, остановившись на лесной опушке для того, чтобы отдышаться и сориентироваться, лосиха будет прислушиваться и принюхиваться, определяя опасность и расстояние до нее. Вот здесь и помогут упражнения на переключение внимания. Ведь вы уже знаете, что при сосредоточении внимания на слуховом восприятии, зрительное ослабевает. Работа всего организма подчинена оптимизации слуха. И в этот момент тело словно застывшее, потому что ни один звук не должен помешать установить: где именно возникла опасность, на каком удалении, что угрожает. И этой цели будут подчинены все рождающиеся движения и эмоции – поворот головы, настройка «локаторов» ушей, замирание сердца.

При подготовке актерской пробы определите ведущий способ восприятия животного, выбранного вами для наблюдения

Кроме того, ваша задача не «изобразить» животное, а рассказать историю, произошедшую с ним, обязательно потребуются подробности и изменение поведения. А здесь поможет фантазия и пройденные темы, предлагаемые обстоятельства и событие. Предположим, в пробе с лосихой таким изменением в поведении станет осознание того, что опасность миновала и возникает другая задача – напиться воды. И в активную работу включается уже другой орган чувств – обоняние. Может возникнуть вопрос: а как же в этот момент глаза? А глаза остаются практически неподвижными. Но, конечно, страх, боль, желание жить (может быть, даже грусть) – все эти чувства проявятся при условии высокой степени концентрации на цели (спастись от преследования, напиться воды). Могут появиться даже слезы, хотя в жизни животные не выражают ими свои эмоции, но ведь мы в театре. Глаза – зеркало души. А что такое душа, и есть ли она у животных? Посмотрите в глаза собаки, изуродованной колесами машины, голубя с поломанным крылом, кошки, загнанной на дерево, молниеносно бросающегося на жертву крокодила, запертого в клетку зоопарка волка и т. д., и это вам поможет приблизиться к пониманию сущности животного.

Задача актерской пробы – не «изобразить» животное, а рассказать историю

Второй аспект отличия взгляда животного на мир заключается в формировании отношения к объекту – человеку, вещи, явлению природы. Это отношение определяют инстинкты, привычки и рефлексы. Речь идет о том, каким должно быть отноше-

ние показываемого вами животного к встречающимся объектам. Обратимся к опыту работы над упражнением по наблюдению за животными. Студентка Н. взяла для наблюдения морскую свинку. Воплотившись в образ морской свинки, Н. представила, что она выбралась из клетки, забежала в незнакомое место – соседнюю комнату, и стала смотреть на людей и вещи так же осознанно, как человек. Ошибка состояла в отношении к воспринимаемым объектам. Морская свинка не может воспринимать окружающее и относиться к нему как человек. У человека отношение к любому объекту – явлениям, людям, предметам быта (мебели) – формируется согласно жизненному опыту, сложно и многогранно. В то время как у животного отношение к встречающимся объектам определяют инстинкты – то есть врожденные, закрепленные генетически способности и формы поведения, осуществляемые с целью получения полезного результата для обеспечения жизнедеятельности особи или группы особей. Наиболее жизненно важные для зверей инстинкты – это инстинкт добычи пищи, инстинкт размножения, защитный инстинкт самосохранения, миграционный инстинкт. Поэтому студентка, забежавшая в соседнюю комнату в образе морской свинки, не должна использовать уже сложившееся у нее отношение к сидящим в зале зрителям, мебели или явлениям. Необходимо, чтобы ее отношение ко всем объектам родилось «здесь и сейчас» на основе инстинктов, рефлексов, привычек животного: опасно-неопасно, съедобно-несъедобно, и т. д. Ведь реакции на один и тот же звук у студентки и у морской свинки будут разными. И если студентка воплощает образ морской свинки, она обязана воспринимать и оценивать не отдельные детали объекта (уже знакомые по опыту восприятия), но всегда как новый объект, опасный или безопасный, съедобный или несъедобный и т. д. Следовательно, на вопрос о том, какой орган чувств

животного, выбранного для актерской пробы, будет ведущим, есть простой ответ: тот, который у него развит более всего. Поскольку у морских свинок хорошие слух и обоняние, именно опираясь на эти органы чувств, и следует придумывать образ и поведение для актерской пробы. Подспорьем к созданию образа будут детали, например, если продолжать разговор о морской свинке, такой деталью может быть следующий факт. Морские свинки обладают хорошим слухом и способны привыкать к голосу хозяина. Однако при воздействии внешних раздражителей, не знакомых животному, они легко возбуждаются и пугаются. Вот еще один пример. Попробуйте поймать голубя. Для этого вам нужно медленно, не делая резких движений, приблизиться на расстояние вытянутой руки и сделать быстрый выпад рукой. А что же при этом голубь, привыкший в условиях города к этим большим двуногим объектам? Неужели он сразу же отреагирует на приближающийся объект? Оценит, как вы одеты, что у вас в руках, в каком вы настроении, злой или добрый? Нет. Он будет продолжать добывать себе пищу. И лишь когда вы переступите черту, за которой он почувствует опасность, он на миг замрет, дернет головой и взлетит или отбежит.

При выполнении упражнения «Животные» следует помнить о разнице реакций животного и человека

Приведем другой пример, также касающийся ошибки, связанной с особенностями восприятия животного. Это игра кошек (или собак) с нитками или палочками. Названный вариант поведения в этюдах очень часто встречается на показах по актерскому мастерству. Здесь также ошибкой является уход от управ-

ляющей роли инстинкта. Игра кошек и собак с нитками или палочками – это либо проявление инстинкта добычи пищи, либо проявление инстинкта самосохранения. Об этом нельзя забывать.

Наряду с выявленным ведущим органом чувств и сформированным, в зависимости от доминантного инстинкта, отношением к объектам, нельзя забывать и о том, что каждое животное индивидуально, у каждого свой характер. Характер тоже нужно «подсмотреть» (для этого и необходимы наблюдения за реальными животными). Подсмотренные особенности животного, знания о нем преобразуются в образ посредством вашей фантазии. Ведь каждый из вас отличается определенным темпераментом, азартом, верой в предлагаемые обстоятельства, воображением.

В связи с этим, прокомментируем слова Б. Г. Голубовского о способе работы над образом животного («оставаться на двух ногах или детально подражать и вставать на четвереньки») конкретным примером: на экзамене первого семестра мастерской П. Н. Фоменко студент П., высокий, худой, с очаровательной, доброй и мягкой улыбкой в жизни, показывал наблюдение за крысой. Он не вставал на четвереньки, не прицеплял хвост, не использовал грим. Не было ничего, что давало бы намек на крысу, если бы мы встретили его за минуту до выхода на площадку. Но это была крыса, оставившая самое яркое впечатление от экзамена. Студент сумел передать суть этого животного через его отношение к окружающей реальности. Как известно, разновидностей крыс много: черная, туркменская, белая – домашняя и т. д., но в этот момент перед нами была привычная серая крыса (или пасюк), которую большинство из нас не любит и боится, которую травят и изводят, изобретая все новые механические и химические средства уничтожения (и этому есть, наверное,

объяснение с точки зрения человека), но крысам от этого не легче, и они вынуждены выживать. Крысам необходимо питаться, кормить детенышей, продолжать и охранять потомство, в общем – выполнять функции, заложенные природой. Этим обусловлен ее скрытный и чаще ночной образ жизни, ее интеллект и какая-то обостренная сосредоточенность, ее нервная осторожность и в то же время готовность агрессивно защищаться. Студент П. не стал садиться на четвереньки, при его росте, наверное, он выглядел бы смешно, но, напротив, оставшись стоять на двух ногах, он получил больше возможностей для пластического присвоения и передачи повадок крысы. Как тень, он распластывался на стене, его голова покачивалась из стороны в сторону, так как зрение у крыс не очень хорошее и панорамное, он пытался уловить малейший шорох, малейшую опасность, используя то слух, то обоняние. И если опасности не было, он короткой перебежкой, спиной к стене, продвигался к цели и опять замирал, снова и снова изучая обстановку. Вот повернулся лицом к стене и распластался, кисти рук напряжены, пальцы полусогнуты. Рядом опасность? – нет, показалось. И опять короткими перебежками к цели. А вот и цель – кусочек сыра. Но что-то останавливает. Попытка понять, откуда исходит опасность. Работают: зрение-обоняние, слух, зрение-обоняние, обоняние-зрение, обоняние, обоняние – капкан… На этом этюд не закончился, но далее мы описывать его не будем. Этот пример здесь был приведен для того, чтобы подчеркнуть значимость точно ухваченной сути животного.

Нередко именно самые первые пробы вызывают много вопросов у начинающих осваивать актерское мастерство. Вопросы связаны с выбором животного, его пластикой, голосом, особенностями проживаемой истории. Подытожим ранее сказанное и сформулируем условия, выполнение которых поможет подготовке к актерской пробе.

Первое условие. Обязательны направленные, сосредоточенные наблюдения с целью накопления подробных, детальных видений, а также эмоционального и осмысленного понимания поведения животного. Внимательное слежение за поведением животного можно осуществлять в зоопарке, цирке. Можно смотреть видеозаписи программ, посвященных животным, и, конечно, – наблюдать за теми животными, которые живут у вас дома. Такого рода наблюдения предваряют актерские пробы.

Второе условие. Следует выбрать животное, которое послужит основой для актерской пробы. «С высоты нашего человеческого разума мы смотрим на зверя, видим его черты, то симпатичные нам, то ужасающие нас, вместе с тем мы находим в себе что-то, откликающееся на звериный характер и повадки»[47]. В процессе выбора животного важно найти того, который был бы вам наиболее понятен, может быть, даже какими-то чертами схож с вами. Выбор животного для наблюдения и актерской пробы требует определения его основной черты, его главной характеристики, заставившей вас остановить на нем свой выбор.

Третье условие. После того, как выбор животного для предстоящей актерской пробы сделан, необходимо начать направленное, сосредоточенное, детальное изучение поведения животного. Отнеситесь внимательно к осмыслению особенностей поведения вашего персонажа. Актер совершенствует профессиональное мастерство не только благодаря тренировке тела, органов голосообразования, но и благодаря тренингу воображения, который невозможен без накопления новых знаний и впечатлений. Не следует думать, что лишь роль в спектакле требует чтения литературы и просмотра видеоматериалов. Любое тренинговое задание основано на подготовительной работе. При переходе от созерцательной (хоть и активной) части наблюдения

---

[47] Кнебель М. О. Указ. соч. – С. 187.

к сценическому воплощению выбранного животного, стремитесь к точной передаче главной характеристики животного. Определите: в чем эта характеристика состоит. Здесь будет полезным замечание Б. Г. Голубовского. Он отмечал, что задача в таких упражнениях состоит не в том, чтобы «становиться животным, а отличаться от него, сознательно показывать необходимые для образа черты»[48]. Кроме того, он обращал внимание на выявление гипертрофированных характерных черт животного: «мы берем у животного не его психологические особенности, а знак чувства, “характера”, поведения: “что ты окрысился?”; “до него мысль доходит долго, как до жирафа” и т. д. Почему мы говорим: “Он ведет себя как свинья”? Уверен, что у свиней есть свои индивидуальные черты, положительные качества, но свинья символизирует хамство, беспардонность, грязь. Необходимо не изображать внешние черты, а понять образную обобщающую суть, сконцентрированную черту характера»[49]. В свою очередь, другой подсказкой послужит упоминавшийся выше опыт М. О. Кнебель, заметившей, что пробы «быстрее удаются тем, кто поймал выражение глаз. Глаза, – а потом уже пластика, которая связана незримыми нитями с “зеркалом души” даже у зверя»[50].

Таким образом, подражая пластике и звучанию животного, нужно разгадать его гипертрофированную характерную черту, уловить особенности его взгляда, понять его логику, закономерности поведения, ощутить себя одним из «стаи», одним из «прайда» и т. д. Удача в пробах во многом зависит от силы вашего воображения. Кроме того, с позиции актерского мастерства это упражнение требует определения мотивов поведения животного, которые управляют им «здесь и сейчас». Готовясь к актер-

---

[48] Голубовский Б. Г. Указ. соч. – С. 59.
[49] Там же.
[50] Кнебель М. О. Указ. соч. – С. 188.

ской пробе, придумайте события, способные заставить животное поменять свое поведение, вынудить его завыть, закричать, зарычать и т. д.

Четвертое условие. Звучание и пластику животного необходимо подсмотреть или придумать (в случае если животное не издает слышимых звуков). Найдите сценические варианты пластического и голосо-речевого эквивалентов, соответствующих пластике и звучанию животного. Следует исходить не столько из натуралистического подражания, сколько из характерной черты, свойственной звучанию животного. Или характерной черты, способной служить знаком звучания. Ведь в основе этюда может быть и представитель птиц, и морских существ, и фантастическое животное. И если это фантастическое животное (которое вы не видели и не видел никто – вы его придумали), то какой в этом случае «голос» должен обрести ваш персонаж? Главным опять-таки является убедительный (даже если он придуман вами, рожден вашим воображением) театрально-сценический эквивалент.

Вместе с тем, несмотря на огромную роль предварительных наблюдений за животным, подключение воображения при подготовке актерской пробы, невозможно умалить значение вашей телесно-пластической техники и голосо-речевой техники.

Одновременно с наблюдениями за животными в зоопарке, цирке, просмотрами видео, одновременно с поисками ответов на поставленные вопросы, приступим к начальной – разминочной подготовке выполнения упражнения «Наблюдения за животными». Эту разминочную подготовку составят пластические и голосо-речевые упражнения.

В этом параграфе вы познакомились с особенностями подготовки к актерским пробам «Животные». Из изложенного здесь особенно следует помнить о разнице отношения человека и животного к предметам, явлениям. При подготовке акцентируйте внимание на органы чувств, являющиеся ведущими у животно-

го, которое выбрано вами для актерской пробы. Подсказкой в определении поведения в вашей актерской пробе должна стать характерная черта животного, за которым вы внимательно наблюдали.

3.3. Слово в тренинге «Наблюдения за животными»

Выполнение упражнения, основанного на наблюдении за животными, усложняется, когда в нем появляется слово. В первом параграфе этой главы, при аргументации актуальности тренинга «Наблюдения за животными» есть упоминание о его включении в практику обучения профилирующих предметов. И если на занятиях по сценическому движению задания, связанные с наблюдениями за животными, интересны в связи с активизацией телесной пластичности, то в области сценической речи – с формированием верных навыков дыхания, активизацией разных резонаторов, подступами к созданию голосо-речевых образов. Так, в середине 1980-х годов В. Н. Галендеев заметил: «В последнее время получили довольно широкое распространение упражнения для развития телесной пластичности, применявшиеся в студиях Е. Гротовского. Одно из них – “кот” – обращает на себя внимание именно “кантиленностью” пластики. Греющийся на солнышке грациозно расслабленный кот очень медленно, почти как в замедленной съемке, начинает потягиваться, постепенно разминая лапы, туловище, шею, и, наконец, напружинивается перед хищным прыжком. Особое внимание здесь обращается на гибкость позвоночника, на отсутствие его грубо прямой линии в любой фазе движения»[51]. Это отработанное на занятиях сценическим движением упражнение В. Н. Галендеев предлагал «озвучить» каким-либо текстом. За-

---

[51] Галендеев В. Н. Голосоречевая тренировка на старших курсах // Теория и практика сценической речи. – Л., 1985. – С. 104.

метим, В. Н. Галендеев акцентировал внимание на необходимости гибкости позвоночника и «кантилены» пластики, что крайне важно для хорошего резонирования.

Особое значение для технологии воспитания навыков голоса и речи имело определение такого принципа речедвигательной тренировки, как «сила плюс мягкость» (Галендеев). Его сущность заключается в постепенном (а значит, мягком) пластическом и голосо-речевом развитии, «раскручивании» и интенсивном «выплеске» в финале. «Под мягкостью, – отмечал В. Н. Галендеев, – я подразумеваю пластичность, текучесть, “переливаемость” телесных и дыхательно-голосовых усилий. Мягкость – это способ голосовой атаки при стремлении к интенсивности и даже мощности звучания»[52]. При воспитании навыков дыхания это должно проявляться в равномерно увеличивающемся, постепенно достигающем кульминационного момента сбросе воздуха. Указанный принцип выдыхания позволяет энергетически наполнять окончания слова, фразы, а также создает условия для автоматического, не нуждающегося в контролировании сознанием «втекания» новой порции воздуха. Последнее является необычайно важным, потому что регулирование дыхания осуществляется без лишних затрат актерского внимания. Кроме того, упорядоченное распределение дыхательной энергии сообщает сценическому слову не только слышимость, но полетность и действенность. Кантиленная пластика способствует активной работе всех мышц тела, пробуждает всю психофизическую природу будущего актера, создает условия для преодоления схематизма в движении и звуке. Слитность игрового, пластического, звукового элементов предупреждает речевое скандирование, благоприятствует свободному существованию в просодике (интонационно-выразительная окраска речи).

---

[52] Галендеев В. Н. Указ. соч. – С. 102.

В этом параграфе представим упражнения, основанные на наблюдении за животными и применяемые в обучении сценической речи. И если в упражнениях по актерскому мастерству слово появляется позднее, то в занятиях сценической речью оно изначально присутствует.

Справедливости ради заметим, что в этих упражнениях таится ряд опасностей. Во-первых, в них довольно легко соскользнуть с верного, органичного существования, основанного на внимательном наблюдении, в обозначение. В то время как именно органичное существование и является, собственно, главным требованием предмета «Актерское мастерство». Вторая опасность связана с поисками «голоса» животного и проявляется в тех случаях, когда опять утрачивается верное психофизическое существование. Такая утрата влечет за собой чрезмерное напряжение голосового аппарата и, как следствие, неорганичное рождение звука. Вместе с тем, опора на требования актерского мастерства способствует мягкому вхождению в голосо-речевые упражнения «Я в шкуре животного». Голосо-речевые упражнения «Я в шкуре животного» – задания, опирающиеся на наблюдения за животными, в которые в качестве усложняющего элемента добавлены слово и задача активизации определенного резонатора. По своей форме голосо-речевые упражнения «Я в шкуре животного» опираются на технологию этюда «Я в предлагаемых обстоятельствах». Суть этого вида этюдной тренировки хорошо сформулирована в «Словаре театральных терминов»: «Этюды “Я в предлагаемых обстоятельствах” – это учебное приспособление начального обучения, только первого курса. В процессе подготовки и попытки выполнить этюд, каждый раз заново, студент должен иметь первоначальную цель, препятствие, которое мешает выполнить эту цель, поиск решения для выбора пути преодоления препятствия, принятие решения и выход на поступок»[53].

---

[53] Зверева Н. А., Ливнев Д. Г. Указ. соч. – С. 135.

Упражнение «Я в шкуре животного» усложнено добавлением слова и задачи активизации определенного резонатора

Упражнение «Я в шкуре животного» – это усложненный вариант актерской пробы «Животное»

Первое условие. Для выполнения упражнения «Я в шкуре животного» нужен поэтический или прозаический материал, в основе которого лежало бы высказывание о каком-нибудь животном. Наиболее полезен тот материал, в котором животное, как персонаж, «говорит» о себе, своих мыслях и чувствах. Например, такого рода стихи можно найти в детской поэзии Б. Заходера, а также в творчестве Н. Заболоцкого, К. Бальмонта, Н. Гумилева. Для упражнения «Я в шкуре животного» могут оказаться полезными и басни: в них довольно часто для обнажения пороков человека используются образы животных. Пытаясь рассказать историю своего персонажа-животного, вы оказываетесь перед необходимостью активизации определенного резонаторного центра. В этом смысле большие возможности содержат в себе басни И. Крылова, сказки М. Салтыкова-Щедрина.

Выбор литературного материала для упражнения «Я в шкуре животного» (поэзия для детей, сказки, басни или лирико-философские стихи) зависит от этапа обучения, голосо-речевой

и пластической подготовленности, а также от особенностей актерского дарования. Если стихи Б. Заходера, басни И. Крылова близки к комедийно-пародийному жанру, то стихи К. Бальмонта, Н. Гумилева, Н. Заболоцкого, отличающиеся сложностью ассоциативного ряда, позволят попробовать себя в жанре трагедии, драмы, а сказки М. Салтыкова-Щедрина могут стать литературной основой для актерских импровизаций в жанре трагикомедии.

Второе условие. Литературный материал требует определения событийного ряда и сквозного действия, анализа поступков животного. После формулирования действенных задач («разведки умом»), необходимо найти форму сценического воплощения (осуществить «разведку телом»). Иными словами нужно «увидеть» пластику животного, «услышать» его голос, придумать его «речь». Подобные упражнения вы выполняете на занятиях актерским мастерством, но у голосо-речевого упражнения «Я в шкуре животного» есть свои особенности, обусловленные спецификой предмета «Сценическая речь». Это повышенное внимание к голосо-речевому поступку, к форме рече- и звуковедения. В таких упражнениях ритм задан изначально авторским текстом (поэтическим или прозаическим). Разгадывание ритма текста позволяет понять тайну авторских эмоций, подтолкнувших его к созданию этого произведения. Переживания автора становятся темой для импровизаций актера. Отношение к тексту автора как к теме сценической импровизации (актерской или режиссерской) обосновано концептуальным характером современного сценического творчества. Вы сохраняете неизменным текст автора в сценической версии, но имеете право на свою трактовку характеров, поступков персонажей, на свое видение затронутой автором проблемы. Сценическому воплощению концепции значительную помощь оказывает анализ ритмической структуры текста. Исследуя авторский ритм, вы находите рит-

мическую основу поведения своего персонажа. Благодаря глубокому проникновению в особенности ритмической структуры текста вам будет легче «увидеть» пластику и «услышать» голос воплощаемого сценического персонажа.

Третье условие. Отличительной особенностью рассматриваемого задания является необычное, часто не свойственное обыденной жизни голосо- и речеведение. Его необычность заключается в создании образа «голоса» и «речи» животного. Он рождается при помощи активизации того или иного резонатора, не используемого (или редко используемого) в обычной жизни.

Резонаторы – это естественные полости, находящиеся в теле человека и усиливающие звучание голоса

Самое сложное заключается в поиске «голоса» животного. Эта задача первоначально решается при помощи звукоподражания тому животному, которое действует в авторском тексте и выбрано для упражнения «Я в шкуре животного». При звукообразовании важно, с одной стороны – отталкиваться от звука, издаваемого животным в жизни (в естественной среде), а с другой – находить убедительный звуковой образ звучания животного, который может быть создан возможностями голосо-речевого аппарата человека. В поисках «голоса» животного понадобится прибегать к активизации разных резонаторов. Вживаясь в поведение того или иного животного, вы косвенным образом активизируете резонатор, являющийся базисным, ведущим в звучании исполняемого персонажа. У каждого животного (как, впрочем, и у каждого человека) есть свой ведущий резонатор, определяю-

щий индивидуальность его звукообразования. Так, например, тявканье гиены можно воспроизвести активизацией затылочного резонатора, ржание жеребца – поэтапным подключением нижнебрюшного, а затем брюшного дыхания, а также грудного и затем головного резонаторов; а крик лебедя – активизацией общего головного резонатора с большей степенью участия носового резонатора (резонатора гайморовых пазух). Подчеркнем еще раз, что совершенствование резонаторной системы благодаря предлагаемому упражнению «Я в шкуре животного» происходит опосредованным способом – через вживание в поведение в животного, разгадывание логики его восприятия, приближение к его пластическому и звуковому поведению. Здесь полезен опыт вокальной школы, помогающий в развитии навыков сознательного управления подъемом купола мягкого неба, раскрытием входа в гортань, нижней челюстью, движениями языка.

Однако, несмотря на задачи совершенствования голосо-речевой техники, подчеркнем: без пристального внимания к актерскому мастерству удачное выполнение этого упражнения невозможно. Ведь в процессе выполнения упражнения «Я в шкуре животного» вы используете как голосоведение, основанное на звукоподражании животному, так и речь с использованием авторского текста, опирающуюся на ранее заявленное звукоподражание. И здесь вам важно найти причину, заставившую персонажа (сценически воплощаемое животное) «заговорить». Поэтому с позиции актерского мастерства следует определить событие, послужившее причиной высказывания персонажа (животного). Перейти от одной формы голосо-речевого поведения (от звуковедения – воя, крика, рычания и т. д.) к другой – к речи (т. е. к лексически упорядоченной форме звучания) всегда сложно. Две формы звучания – звуковедение и речеведение – взаимосвязаны и обязаны органично «перетекать» одна в другую. При

этом (как уже отмечалось выше) нередко звуковой образ животного придумывается не только благодаря буквальному подражанию подлинному (встречающемуся в реальной жизни) вою, крику, рычанию и т. д., но часто и благодаря субъективному актерскому художественному восприятию. Ведь голосо-речевой аппарат человека не идентичен голосовому аппарату животных и птиц. Поэтому здесь важно не натуралистическое повторение, а убедительность, узнаваемость, понятность, действенность голосового образа крика, лая, воя, рычания и т. д. Найденный голосовой образ должен сохраняться не только при голосоведении, но и при переходе к речи. Кроме того, произнесение текста через воспроизведение лая, воя, крика и т. д. имеет свои сложности. Например, существует опасность снижения дикционной разборчивости. Однако решение этой проблемы возможно благодаря развитию подвижности и мобильности артикуляционных органов, чему и способствуют упражнения вокального характера.

Звуковедение – это способ связи звуков в процессе их возникновения и трансляции.
Основные виды звуковедения:
связное (legato) и дискретное
(staccato, non legato)

Отнеситесь с особым вниманием к осмыслению особенностей персонажа-животного. Общеизвестно, что актер накапливает профессиональное мастерство не только тренировкой тела, органов голосообразования, но и благодаря тренингу воображения, который невозможен без накопления новых знаний и впечатлений. Удача в поиске «голоса» животного, конечно, зависит от воображения, но его следует активизировать. Для этого всегда полезно узнать особенности звучания животного, избранного для наблюдения и подражания. Удачным находкам при выпол-

нении упражнения «Я в шкуре животного» поможет прослушивание записей звуков, издаваемых животным, а также ответы на следующие вопросы: 1) каковы особенности голосового аппарата животного: что это – клюв, пасть? Каков их объем? 2) Каковы особенности анатомического строения животного, объем и формы его грудной клетки, головы? 3) Как дышит это животное? 4) Какая резонаторная область наиболее активно участвует в усилении звука животного?

Приведем примеры работы по развитию навыков резонанса посредством упражнения «Я в шкуре животного». В качестве первого примера мы выбрали подражание птице. Во-первых, потому что пластика птиц отрабатывается во время освоения дисциплины «Сценическое движение», и это облегчает выполнение упражнения в процессе занятий сценической речью. Во-вторых, по исследованиям доктора биологических наук, профессора, специализирующегося в области физиологии человека, психофизиологии пения, биоакустики, В. П. Морозова, птицы «включаются» всем телом в звукообразование[54]. Известный ученый, указывая на то, что тайна птичьей голосистости в максимальном использовании резонаторов, отмечает: «Пение целиком захватывает птицу эмоционально и физически. Разнообразие в строении голосового аппарата и способах издавания звука соответствует и разнообразию самих звуков голоса пернатых певцов. Они простираются от низких басовых криков, характерных для гусей, уток, ворон, резонаторы которых имеют большой объем, до высочайших мелодических свистов у певчих птиц из семейства воробьиных, имеющих маленькие резонаторные полости»[55]. Широкий звуковой диапазон птиц обусловливает целесообразность звукоподражания им на занятиях по сценической речи.

---

[54] См.: Морозов В. П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники. – М., 2002. – С. 40.
[55] Там же. – С. 42.

Упражнение «Взлетающий альбатрос»

Это упражнение носит подготовительный характер. Его целью является погружение в пластику птицы (в данном случае пластику птенца альбатроса), отработка близких к образу полета птенца движений и, конечно, тренировка навыков дыхания.

Представьте себе, что вы птенец альбатроса, оказавшийся в открытом пространстве океана. И оказались вы здесь раньше, чем обрели навыки полета. В таких предлагаемых обстоятельствах вас поджидает масса опасностей, главная из которых – появление акулы, способной расправиться с любым птенцом, еще почти не умеющим летать. Поэтому вы – как птенец альбатроса, увидев опасность, стремитесь взлететь во что бы то ни стало.

Исходное положение: на корточках, тело хорошо сгруппировано, «сброшено» вниз, голова, руки, шея раскрепощены, «сброшены» вниз.

Цель: спастись, увернуться от акулы, взлететь.

Последовательность выполнения упражнения:

1) полет начинается с движений кончиков крыльев (то есть с кончиков пальцев рук, с кисти) и движений приседания и подъема. Поднимаясь и приседая, птенец раскачивает тело, готовится оторваться от воды и взлететь (выпрыгнуть вверх как можно выше). Ритму пластики подчиняется ритм вибрационного выдоха;

2) постепенно увеличивая амплитуду и скорость движений, вы делаете резкий прыжок вверх. Руки при этом максимально раскрываются. За счет этого происходит расширение объема грудной клетки, расширение объема легких.

Вибрационный выдох усиливается – происходит мощный выброс дыхательной и физической энергии;

3) попытка взлететь заканчивается падением и кувырком назад. В этот момент происходит автоматическое наполнение легких новой порцией воздуха;

4) оказавшись на коленях после кувырка, вы, не прерывая движения, стремитесь занять исходное положение. Попытка полета повторяется вновь и вновь.

Главными в пластической партитуре этого упражнения являются движения рук. Они как будто управляют полетом тела и дыханием. Амплитуда движений рук нарастает постепенно. Крылья альбатроса рождаются из кистей ваших рук. Затем в движение включается долоктевая часть рук. Потом предплечье. Наконец начинаются широкие взмахи руками (вам знакома эта часть упражнения – она отработана на уроках сценического движения), сопровождающиеся отведением назад лопаток (благодаря этому возникают условия для расширения грудной клетки и втекания большего количества воздуха в легкие).

Амплитуда выброса воздуха при выполнении упражнения соотносится с амплитудой и ритмом движения рук. Последнее означает, что первые вибрационные выдохи не очень сильные, дыхание не очень глубокое. Но впоследствии «единый воздушный столб» опускается все ниже и ниже, вибрационный выдох становится объемнее, энергичнее, насыщеннее.

Значение при выполнении упражнения «Взлетающий альбатрос» имеет степень резкости прыжка при «взлете». Чем резче прыжок вверх, тем активнее выброс воздуха и физической энергии, а значит, и степень психофизической свободы. Это является решающим для мягкого падения, переходящего, по инерции, в кувырок, и главное – для психофизической готовности к приему новой порции воздуха, автоматически втекающего в расширенные, свободные легкие.

Пластическая партитура упражнения «Взлетающий альбатрос» служит основой для выполнения всех упражнений, в основе которых наблюдения за поведением птиц. Сценический образ каждой конкретной птицы будет уточняться за счет новой актер-

ской задачи и ваших пластических и голосо-речевых возможностей, а также за счет естественного поведения той или иной птицы в реальных условиях ее обитания.

В этом упражнении вы не использовали слово. Вы пытались «вжиться» в существование птенца посредством воображения, пластики, дыхания. Это упражнение разминочного характера. Конечно, разминочные упражнения, подготавливающие овладение особенностями пластики животного, приближающие к логике его существования, должны предварять любую пробу с голосом. Полезно освоить пластику животного на занятиях сценическим движением. После этого этапа можно переходить к упражнениям, в которые добавляется слово.

Упражнение «Вырывающийся лебедь»

Основой предлагаемого задания является освоенное упражнение «Взлетающий альбатрос». Однако упражнение «Вырывающийся лебедь» сложнее, потому что вибрационный выдох становится фонационным. Перед вами возникает задача, связанная с резонансом, с созданием голосо-речевого образа – «голоса» птицы, особенностей ее «речи».

Импульсом к возникновению сценического голосо-речевого образа пленного лебедя может стать стихотворение К. Бальмонта «Лебедь»:

Заводь спит. Молчит вода зеркальная.
Только там, где дремлют камыши,
Чья-то песня слышится печальная,
Как последний вздох души.
Это плачет лебедь умирающий,
Он с своим прошедшим говорит,
А на небе вечер догорающий

И горит и не горит.
Отчего так грустны эти жалобы?
Отчего так бьется эта грудь?
В этот миг душа его желала бы
Невозвратное вернуть.
Все, чем жил с тревогой, с наслаждением,
Все, на что надеялась любовь,
Проскользнуло быстрым сновидением,
Никогда не вспыхнет вновь.
Все, на чем печать непоправимого,
Бедный лебедь в этой песне слил,
Точно он у озера родимого
О прощении молил.
И когда блеснули звезды дальние,
И когда туман вставал в глуши,
Лебедь пел все тише, все печальнее,
И шептались камыши.
Не живой он пел, а умирающий,
Оттого он пел в предсмертный час,
Что пред смертью, вечной, примиряющей,
Видел правду в первый раз.

Как мы уже отмечали, одним из важнейших требований голосо-речевых упражнений «Я в шкуре животного» является действенный анализ текста. Поэтому, опираясь на текст стихотворения К. Бальмонта, нужно определить событийный ряд этюда.

Исходным событием может быть разлучение лебедя с Любимой, а также его собственное пленение во время браконьерской охоты.

Центральным событием становится осознание потери Любимой и призывы к защите, жалобы и т. д.

Главное событие – сознательный отказ от собственной жизни. Сквозное действие этюда – стремление воссоединиться с Любимой. Оно может складываться из следующих поступков:

1) прислушаться и найти среди множества звуков голос своей спутницы;

2) установить при помощи голосо-речевых возможностей (конечно, посредством придуманного голоса лебедя) контакт со своей разлученной спутницей;

3) приободрить ее, заставить бороться;

4) попытаться вырваться из клетки с целью прийти на помощь Любимой;

5) попросить у окружающих помощи для того, чтобы выбраться из клетки и поспешить на помощь Любимой;

6) спросить у воображаемой спутницы, почему она умолкла;

7) попрощаться с окружающим миром.

Основой сценического голосо-речевого образа этого упражнения может стать звукоподражание крику лебедя. Подобный образ возникает при голосоведении, опирающемся на ведущую роль головного резонатора. При этом энергетический, дыхательный, звуковой импульс возникает в нижней частиживота и, пронизывая все тело, сначала устремляется вверх, в центр лба, а потом в носовой резонатор. Опорным звуком для начала звучания и первых проб, поисков «голоса» лебедя является гласный звук «у». При «прохождении» звука от нижней части живота до лобового и носового резонаторов необходимо удерживать мышцы пресса в рабочем напряжении, иначе напряжение переместится в гортань и усилится опасность травмы голосо-речевых мышц.

Главное в выполнении этого упражнения – звуковедение, являющееся образом лебединого крика и плача. Из них рождается и речеведение – так называемый монолог лебедя – лебединый

крик, плач и подобное им речеведение, составляющее основу гротескного голосо-речевого образа лебедя, страдающего от потери Любимой и рвущегося из плена.

Упражнение «Бунт скакуна»

В основе следующего упражнения уже поведение не птиц, а животных. Работа их мощных резонаторов способна помочь в активизации резонаторов будущих актеров. По свидетельству В. П. Морозова, «трубный глас оленя <…> раздается на километры в округе, усиленный мощным грудным резонатором-трахеей <…> У обезьян-ревунов (название вполне подходящее) имеются для усиления голоса огромные горловые мешки-резонаторы – по несколько литров воздуха! Это уже не просто голосовой аппарат. Это поистине “акустическое орудие”, пробивающее многие километры лесной чащи! Такова сила резонанса, взятого на вооружение этими лесными “вокалистами”»[56]. Экспериментальное использование на ряде актерских курсов упражнения-этюда «Я в шкуре животного» привело нас к выводу о том, что подражание крупным животным, таким как коровы, обезьяны, олени, лошади, позволяет наиболее быстро добиваться активизации работы грудного резонатора. Приведем описание упражнения, основанного на звукоподражании лошади.

Темой для этого голосо-речевого упражнения послужило стихотворение В. Высоцкого «Бег иноходца»:

Я скачу. Но я скачу иначе –
По камням, по лужам, по росе.
Бег мой назван иноходью – значит,
По-другому, то есть – не как все.
Мне набили раны на спине,

---

[56] Морозов В. П. Указ. соч. – С. 39–40.

Я дрожу боками у воды.
Я согласен бегать в табуне –
Но не под седлом и без узды!
Мне сегодня предстоит бороться, –
Скачки! – я сегодня фаворит.
Знаю, ставят все на иноходца,
Но не я – жокей на мне хрипит!
Он вонзает шпоры в ребра мне,
Зубоскалят первые ряды...
Ах, как я бы бегал в табуне –
Но не под седлом и без узды!
Нет, не будут золотыми горы –
Я последним цель пересеку:
Я ему припомню эти шпоры –
Засбою, отстану на скаку!...
Колокол! Жокей мой «на коне» –
Он смеется в предвкушенье мзды.
Ох, как я бы бегал в табуне, –
Но не под седлом и без узды!
Что со мной, что делаю, как смею –
Потакаю своему врагу!
Я собою просто не владею –
Я прийти не первым не могу!
Что же делать? Остается мне –
Вышвырнуть жокея моего
И бежать, как будто в табуне, –
Под седлом, в узде, но – без него!
Я пришел, а он в хвосте плетется –
По камням, по лужам, по росе...
Я впервые не был иноходцем –
Я стремился выиграть, как все!

Выясним особенности содержания авторского текста. Главным конфликтом является бунт скаковой лошади против своего жокея. С образом бунтующего скакуна соотносится личность, не желающая терпеть над собой чьей-то власти. Исходным событием этюда может стать обида, нанесенная жокеем, и осознание скакуном своей вторичности, своей незначительности в глазах жокея. Центральное событие – отказ от этой роли и, как следствие, отказ повиноваться жокею. Главное событие, в котором становится очевидной сверхзадача актера, – сбрасывание жокея со спины в самый разгар скачек. Сквозное действие – освобождение от власти жокея.

Сквозное действие является во многом определяющим для физического действия, а значит, и для пластической партитуры упражнения. Поэтому основным движением становится сбрасывание воображаемого жокея со своей спины, бунтарское вставание на «задние копыта». Последнее оправдывает выполнение второй части упражнения в положении стоя. Не будем описывать подробно пластическую партитуру, остановимся лишь на опорных движениях.

Исходное положение: опустившись на одно колено, спина круглая, голова опущена вниз; руки на полу, сжаты в кулаки.

Цель: сбросить воображаемого жокея со своей спины:

1) привставая с колена, выполнять плечами и спиной движения назад, как бы сбрасывая жокея;

2) вскочить на ноги, выбрасывая вперед руки (кулаки сжаты);

3) бег на месте. Руки перед грудью, сжаты в кулаки (сжатые в кулаки руки – образ копыт скакуна);

4) время от времени скакун бьет копытом – движения то одной, то другой ногой, назад, от себя.

Останавливаясь на голосо-речевой партитуре упражнения-этюда «Бунт скакуна», нельзя не вспомнить образ, созданный замечательным актером Е. Лебедевым при исполнении роли Холстомера в спектакле «История лошади» (режиссеры Г. Товстоногов, М. Розовский). Как известно, основным звуковым образом, из которого родилось речеведение актера, явилось ржание лошади. В предлагаемом упражнении-этюде ржание лошади также выбрано основой голосо-речевого образа.

При создании звукового образа в упражнении-этюде «Бунт скакуна» вам очень поможет ваше воображение. Нужно представить себе, что чуть ниже солнечного сплетения у вас застрял тяжелый шар, вспомните ржание лошади, услышьте его звучание, а также попытайтесь увидеть внутренним взором увязший внутри шар и протолкните его до груди, потом (через некоторую паузу) – чуть выше уровня груди. И наконец – с третьей попытки вытолкните его из своего тела. Голосо-речевой образ лошадиного ржания возникает благодаря постепенному, прерывающемуся «прокатыванию» дыхания и звука по основным резонаторным полостям – брюшной, грудной и головной. Однако, несмотря на прерывистое «выбрасывание» дыхания и звука, голосоведение должно быть постепенно нарастающим при каждом фрагменте ржания за счет поэтапной активизации названных резонаторных полостей. Также поэтапно меняется высота голоса: от низкого к среднему, от среднего к высокому, от высокого к низкому. Характер звуковедения пульсирующий.

Подчеркнем еще раз: в сценической речи рождению нужного звука помогает не только ваша индивидуальная техническая голосо-речевая оснащенность. Активизации определенного резонатора всегда помогает воображение, актерская задача, сквозное действие. Поэтому выполнению задачи – освободиться от жокея – предлагаем помочь представлением освобождения от

тяжелого шара, поселившегося в теле и не желающего выходить из него.

Когда найден звук, близкий ржанию лошади, попытайтесь (не теряя при этом обретенного звучания) действовать словом (текстом стихотворения В. Высоцкого). Подражание лошадиному ржанию может быть разным по своей динамике. Усиление возможно на гласных звуках стихотворной строки. На каких именно гласных, поможет решить действенный анализ. Лошадиное ржание – это не только звук, рожденный усилением определенных резонаторных полостей, но и своеобразный художественный акцент, значит, использовать названную краску следует для выделения внутреннего главного, а также для укрупнения ритмического рисунка стихотворного текста.

Мы привели упражнения, объединенные единым названием «Я в шкуре животного», используемые для воспитания навыков резонансной техники. Убеждены в том, что это упражнение способно быть эффективным на разных этапах обучения. Его достоинствами являются методическое единство с подобными упражнениями, используемыми на занятиях по мастерству актера, комплексный характер тренировки психофизического аппарата студента, опосредованный способ тренировки сложнейших голосо-речевых навыков (в частности, локального и тотального резонирования, а также управления архитектоникой артикуляторной полости), подготовка к разным сценическим формам голосоведения и речи.

Вопросы для проверки материала к главе 3

1. Объясните причины обращения театральных практиков к наблюдениям за животными.
2. Поясните целесообразность наблюдений за животными.

3. Поясните, на что именно следует обращать особое внимание в актерских наблюдениях за животными.
4. Сформулируйте значение резонаторов в создании «голоса» животного.
5. Объясните последовательность выполнения голосо-речевых упражнений.

ГЛАВА 4. СЦЕНИЧЕСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

4.1. Театральные практики о сценическом взаимодействии

Требования к освоению технологии сценического взаимодействия предъявляются к студентам на старших курсах. Однако задачи «видеть», «слышать», воспринимать партнера, вступать с ним в общение ставятся уже с первых дней обучения актерскому ремеслу. В соответствии с рабочей программой ГИТИСа тема «Взаимодействие с партнером» изучается в первом семестре. В программе отмечено: «Педагоги, начиная с самых простых упражнений, воспитывают у студентов умение логически и последовательно действовать в данных предлагаемых обстоятельствах для достижения поставленной цели. В упражнениях студенты осваивают элементы актерского мастерства: сценическое внимание (Тема 2), освобождение мышц (Тема 3), воображение (Тема 4), взаимодействие с партнером (Тема 5). Используя последние открытия психологии творчества, педагоги стараются перманентно обновлять и разнообразить упражнения, постоянно вносят в них игровые и “шоковые” элементы, свойственные театру, насыщают их образными ассоциациями, чтобы избежать механистичности и схоластики»[57]. Однако отметим, что указанная тема не во всех программах российских вузов заявлена в первом семестре первого курса. Так, например, в учебно-методическом комплексе дисциплины «Актерское мастерство» кафедры Кемеровского государственного института культуры тема «Сценическое общение. Взаимодействие» значится лишь в пятом семестре, то есть на третьем курсе. Однако авторы этого

---

[57] Рабочая программа учебной дисциплины «Актёрское мастерство». Специальность: 52.05.01 (070301) Актерское искусство; квалификация выпускника: артист драматического театра и кино. Форма обучения: заочная. – М.: ФГБОУ ВиПО «РУТИ – ГИТИС», 2015. – С. 11.

учебно-методического комплекса в краткой аннотации самой первой темы первого семестра формулируют значимость развития диалогичности, соучастия и соразмышлений[58]. Эти учебные программы указаны не только для того, чтобы подчеркнуть важность воспитания навыков сценического взаимодействия, но также и с другой целью. Дело в том, что требования к освоению навыков сценического взаимодействия (в соответствии с последовательностью подготовки будущего актера) предъявляются в полном объеме к студентам старших курсов. Однако уже на первом курсе (а именно этому периоду обучения и посвящено данное учебное пособие) студенты должны четко осознавать значимость партнерского взаимодействия в условиях сценического общения и делать первые шаги в овладении этим навыком. Глава «Сценическое взаимодействие» не претендует на полное изложение всего опыта, сложившегося в театральной школе в области воспитания навыков взаимодействия. Ее задача состоит в ознакомлении с процессом сценического взаимодействия и формировании самых первых навыков.

Для начала еще раз подчеркнем, что сценическое взаимодействие – это крайне значимый аспект профессионального обучения будущего актера. Актуализация сценического взаимодействия в подготовке актера связана, прежде всего, с развитием психологического театра и учением К. С. Станиславского. В книге «Работа актера над собой» К. С. Станиславский посвятил отдельные главы этому вопросу, определил значимость и сущность сценического общения. Он отмечал: «Какая мука иг-

---

[58] См.: Мирошниченко В. В., Латынникова И. Н., Мирошниченко К. В. Актерское мастерство [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс дисциплины по направлению подготовки 52.05.01 «Актерское искусство», по профилю подготовки «Артист драматического театра и кино», квалификация выпускника «Артист драматического театра и кино». – Кемерово: Кемеровский гос. ун-т культуры и искусств, 2015. – 61 с. – Режим доступа: http: // edu.kemguki.ru/course/view.php?id=4352 (дата обращения: 20.08.2017).

рать 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! Он легко вкореняется и трудно поддается исправлению <…> Повторяю: я усиленно настаиваю на том, чтобы ученики не общались с пустышкой, а упражнялись с живыми объектами и притом под присмотром опытного глаза»[59].

К. С. Станиславским сформулированы виды сценического общения, названы их особенности. Он подробно рассмотрел виды сценического общения (самообщение, взаимное общение с партнером, общение с воображаемым, ирреальным, несуществующим объектом).

Сценическое общение – это процесс внутренней взаимосвязи актеров в сценических условиях отдачи и восприятия, внимания, мысли, чувства

Благодаря К. С. Станиславскому в методологии театрального образования укрепились требования действия и контрдействия в сценическом общении. В настоящее время будущим актерам с первых дней обучения в театральной школе ставится задача наполнять действием свое присутствие на сцене, обеспечивать процесс сценического общения. Действие, совершаемое актером, может отличать слабое, среднее или сильное энергети-

---

[59] Станиславский К. С. Указ. соч. – С. 279–280.

ческое насыщение. Не это ли подразумевал К. С. Станиславский, размышляя о «лучевпускании» и «лучеиспускании»? Названные термины в XXI веке звучат несколько наивно, тем не менее, довольно точно отражают суть такого явления, как энергетика актера. «Впускать» энергетику партнера, расшифровывать его эмоциональное состояние, понимать его переживания, «слышать» его внутренний мир – означает владеть навыками восприятия. Выплескивать, «испускать» актерскую энергию – означает уметь мобилизоваться и воздействовать на партнера. Чувствовать (расшифровать) чужую энергетику и управлять своей (т. е. воздействовать) можно лишь через активизацию сенсорной сферы. Не случайно один из самых авторитетных режиссеров второй половины XX столетия П. Брук отмечал: «Если бы у меня была своя драматическая школа, то обучение будущих актеров я бы не начинал, как это делается обычно, с работы над характером, с упражнений на предлагаемые обстоятельства, с анализа логики поведения персонажа. Если бы мы вспоминали эпизоды из жизни, я бы сосредоточивался в рассказах студентов не на самих событиях, а на их качестве: на том чувстве, которое лежит за этими событиями, на том, что скрывается внутри события»[60]. Предложение вглядеться в чувство, эмоциональное состояние неизбежно приведет нас к анализу энергетики партнера, поможет расшифровать его параязыковые реакции.

Параязыковые реакции – это интонации, жесты, мимика, движения

[60] Брук П. Блуждающая точка… – С. 254.

Именно параязыковые реакции содержат то, что в жизни мы тщательно скрываем от других, прячем глубоко и проявляем лишь на бессознательном уровне. На сцене через интонации, жесты, движения прорывается актерская неправда, незаинтересованность в действии.

Впоследствии учение К. С. Станиславского о сценическом общении развивали его ученики: М. О. Кнебель, Л. П. Новицкая. Значимый вклад в осмысление технологии сценического взаимодействия внесен русским актером, режиссером, теоретиком театра П. М. Ершовым. Он также настаивал на значимости общения и отмечал: «Правдивое исполнение роли невозможно без общения с партнерами, и в этом каждый актер зависит от других, а практически, в подавляющем большинстве случаев и в наибольшей степени – от режиссера. И если режиссер заботится об *общении*, то он добивается не только того, чтобы каждый в отдельности был живым действующим человеком на сцене, но чтобы каждый находился *во взаимодействии* с другими»[61]. Следует обратить внимание на использование П. М. Ершовым двух терминов: «общение» и «взаимодействие».

Взаимодействие в процессе сценического общения осуществляется партнерами по сцене и состоит во взаимозависимом обмене психофизическими реакциями, во взаимозависимом обмене действиями

[61] Ершов П. М. Режиссура как практическая психология. Взаимодействие людей в жизни и на сцене. Режиссура как построение зрелища. – М.: Мир искусства, 2010. – С. 19.

Есть ли разница между терминами «сценическое общение» и «взаимодействие»? Очень внятный ответ на этот вопрос дают педагоги ГИТИСа Н. А. Зверева и Д. Г. Ливнев в «Словаре театральных терминов». Они отмечают следующее: «На протяжении ста лет развития многие понятия “системы” Станиславского получили новые названия и в театральной теории и в практике, появились новые названия привычных понятий <…> То же происходит и с термином “взаимодействие”, который пришёл в теорию и практику позднее термина “общение”, но имеет то же значение. К. С. Станиславский во всех своих работах писал об “общении”. Сейчас всё чаще употребляют слово “взаимодействие”, особенно в педагогике. Может быть, потому, что слово “общение” обозначает в нашем быту очень широкий круг взаимоотношений, тогда как “взаимодействие” точнее выражает процессы сценические, хотя взаимодействие между людьми, конечно же, происходит и на бытовом уровне»[62]. Как видим, педагоги ГИТИСа, одного из главных российских театральных вузов, указывают на равнозначность этих терминов. Однако как добиться подлинного взаимодействия – то есть взаимообмена реакциями, поступками? Как сделать так, чтобы в актерском этюде вы были готовы и к действию, и контрдействию? Кроме того, зрителям интересно только яркое, активное противодействие. Не случайно П. М. Ершов обращал внимание на обнажении борьбы. Он настаивал: «Обострять борьбу – это значит *обнажать* даже и ту, которая в натуре бывает скрыта, какой бы ни была она сложной, запутанной, противоречивой. Натуралистический театр боится такого обнажения: раз в жизни нам часто совершенно не ясно, что вообще происходит и в чем заключается борьба между мирно беседующими людьми, то так же, мол, это должно быть не ясно и на сцене.

---

[62] Зверева Н. А., Ливнев Д. Г. Указ. соч. – С. 6.

В театральном искусстве термины «общение» и «взаимодействие» используются как синонимы

Но обнажение борьбы вовсе не искажает натуру и не изменяет правде жизни. Наоборот, это делает реально ощутимой сущность происходящего. Каждое действующее лицо, поскольку оно борется, обнаруживает верность самому себе, своим целям, в то время как “в натуре” это далеко не всегда бывает так»[63]. Конечно, для того, чтобы борьба и взаимодействие были яркими и видимыми, должен быть понятным, прежде всего, сам предмет борьбы – то есть то, из-за чего идет эта борьба.

Выяснения предмета борьбы крайне важно, без этого взаимодействие будет иллюзорным, не настоящим. Вот как формулировал понятие «предмет борьбы» П. М. Ершов: «Если для достижения своей цели одному нужен тот самый *предмет*, который находится в распоряжении другого или нужен другому, и если нужда в нем того или другого достаточно значительна, то *из-за этого предмета* они вступают в борьбу. Любой конкретный процесс борьбы начинается в тот момент, когда что-то единое оказывается своего рода “яблоком раздора”, объектом разных хотений, устремлений, интересов. *Предмет борьбы* – это всегда настолько значительная цель одной из борющихся сторон, что сторона эта затрачивает повторные и все возрастающие усилия, чтобы принудить противную сторону к уступке»[64].

---

[63] Ершов П. М. Режиссура как практическая психология... – С. 32.
[64] Там же. – С. 35.

Предмет борьбы – это объект хотений разных людей

Предмет борьбы является причиной конфликта

Именно четко установленный предмет борьбы, а также отчетливо сформулированная мотивация обладать этим предметом придает конфликту ясность, а борьбе – высокий градус накала.

Нужно сказать, что вопросы сценического общения, взаимодействия, партнерской борьбы были очень интересны театральным педагогам второй половины XX – начала XXI столетий. В программах обучения разных вузов значатся этюды на конфликт (активное воздействие на партнера), этюды на действие и контрдействие. Театральные педагоги стремятся в учебно-методических и научных работах охарактеризовать природу конфликта, разворачивающегося в сценических условиях. Так, авторитетный педагог ГИТИСа, профессор Н. А. Зверева аргументирует значимость определения конфликта как в самых первых упражнениях на ПФД (память физических действий), выполняемых на первом курсе, так и в упражнениях и этюдах, направленных на физическое самочувствие. Она убеждает, что конфликт может быть даже «в простом упражнении на беспредметное действие». Н. А. Зверева убеждена: «Зерно конфликта заключено в каждом, даже простейшем упражнении и этюде. Если оно не выявляется, упражнения и этюды, как правило, выполняются вяло, безынициативно. Конфликт всегда обостряет восприятие, организует и направляет внимание, мобилизует волю, делает действие эмоционально насыщенным, внутренне динамичным»[65].

---

[65] Зверева Н. А. Конфликт и взаимодействие // Мастерство режиссера / под общей ред. Н. А. Зверевой. – М.: ГИТИС, 2002. – С. 16.

Условия реализации конфликта – препятствия (даже незначительные)

Н. А. Зверева, говоря об упражнениях на ПФД, акцентирует внимание на придумывании маленьких препятствий, способных сообщить действию жизненную достоверность. Вот ее подсказка: «Какой-то предмет слишком мал, и его трудно ухватить, что-то выскальзывает из рук, одно не смыкается с другим и т. д. Предметы перестают быть послушными: нитка не лезет в иголку, мыло выскальзывает, клей пачкает руки и т. п. Даже самый маленький конфликт, внесенный в такое упражнение, немедленно обостряет внимание студента, требует от него большей собранности, четкости, проверки всей физической линии поведения»[66]. Полагаем, это замечание Н. А. Зверевой очень полезно: с придумывания маленьких препятствий можно начать овладение искусством действия и взаимодействия.

Таким образом, процесс сценического взаимодействия возникает при наличии предмета борьбы, в ситуации четко установленного конфликта. Реализация конфликта возможна при условии возникновения препятствий (даже самых маленьких), при условии действий и контрдействий партнеров по сцене.

4.2. Тренинг восприятия и взаимодействия

Сценическое взаимодействие не состоится, если у актера не будет развито активное восприятие, если его воображение способно лишь слабо включаться в процесс действия. Восприятие и воображение – это процессы, связанные друг с другом. Воспри-

[66] Зверева Н. А. Конфликт и взаимодействие… – С. 16.

ятие – это процесс чувственного познания предметов окружающего мира. Воображение – процесс творческого преобразования представлений, отражающих реальную действительность, и создание на этой основе новых представлений.

Восприятие – это процесс чувственного познания предметов окружающего мира

Воображение – процесс творческого преобразования представлений, полученных в процессе восприятия

Оба процесса чрезвычайно значимы для актера. Профессор Н. А. Зверева настаивает на объединении этих двух понятий в одно: восприятие-воображение. Она отмечает: «В актерском творчестве без работы воображения – восприятия нет. <…> Способность не только логически понять, проанализировать драматургический материал, но эмоционально воспринять его, проникнуться им, увлекаясь и ощущая пьесу (ситуации, характеры, конфликты, атмосферу) во всей почти чувственной конкретности, – необходимейшее качество артистического дарования»[67]. Предлагаемые в этом параграфе упражнения направлены на активизацию процессов восприятия и воображения, на отработку навыков взаимодействия.

Упражнение «Дирижер»

В основе упражнения музыкальное произведение для оркестра. Почему мы обращаемся к музыкальному материалу. Музыка словно «растягивает» во времени возникшие эмоциональные ощущения, усиливает их, делает их длящимися, как будто фик-

[67] Зверева Н. А. Восприятие и воображение... – С. 98–99.

сируя их. Это происходит в силу повышенной выразительности музыки, ее высокой эмоциональной концентрации. Человек, слушающий музыку, отстраняется от обыденности, но не от жизни. Музыка парадоксальным образом сочетает произвольность, стихийность, непосредственность, а с другой стороны – стремление к продуманной выразительности, образности, строгой форме. Сегодня молодому человеку трудно сориентироваться в современном сокрушающем звуковом потоке, обрести вкус к подлинному искусству. Предлагаемое упражнение – скромная попытка что-то сделать на этом поле.

Итак, мы слушаем музыкальные тексты для оркестра, но слушаем их особым образом. Студенты становятся «дирижерами», своего рода проводниками, творческого музыкального замысла композитора. Прежде всего, они являются проводниками для исполнителей, реализующих этот замысел. Как известно дирижер – это человек, обладающий потрясающим чувством композиции. Он, безусловно, наделен музыкальным слухом и чувством ритма. У него отличная память и творческая фантазия. Кроме того, он обладает гибкими, подвижными пальцами рук и хорошей координацией. В предлагаемом варианте упражнения будем «дирижировать» оркестром. Остановимся поочередно на условиях выполнения упражнения.

Первое условие. Упражнение является групповым, выполняется одновременно всеми студентами группы. На сценическую площадку выходят все студенты группы, и каждый из них занимает свое, удобное для себя место. Предлагаемые обстоятельства для каждого: я – дирижер воображаемого оркестра. При выполнении этого упражнения не предполагается партнерское взаимодействие с теми, кто находится на сценической площадке. Вы дирижируете воображаемым оркестром, а значит, ваше внимание направлено на воображаемых партнеров.

Второе условие. Основой упражнения является оркестровая музыка. Для всех будет звучать одно произведение, но каждый будет управлять рождением своей истории в этой звучащей музыке. Для выполнения упражнения «Дирижер» в качестве начального музыкального материала возьмем Увертюру к опере «Севильский цирюльник» Дж. Россини. Она всем знакома и доступна для восприятия уже на первом этапе обучения актерскому мастерству. Однако названное выше произведение выбрано и по другой причине.

Как известно увертюра (фр. ouverture, от лат. aperture – открытие, начало) – является началом или вступлением. Когда-то она служила знаком к началу спектакля, знаком того, что действие вот-вот начнется: во время ее исполнения зрители рассаживались по своим местам. В ходе исторического развития содержание и структура увертюры значительно поменялись. В XVIII веке оперный реформатор К. В. Глюк указал на то, что увертюра должна быть «вступительным обзором содержания»[68], обязана оповещать о характере и содержании предстоящего действия. Для этого виделось необходимым строить увертюру на тех музыкальных темах, которые будут определять драматургию оперы. Таким образом, увертюра стала представлять собой сжатое изложение всех основных тем оперы, некий сгусток, квинтэссенцию того, что мы увидим, услышим и поймем в течение спектакля.

Все сказанное об увертюре полезно знать для верного выполнения упражнения «Дирижер». Важно понимать, что в основе музыкального произведения лежит строгая форма, своего рода четкий план, в который композитор органично «уложил» свое музыкальное содержание. Выполнение упражнения «Дирижер»

---

[68] См.: Крауклис Г. В. Увертюра // Музыкальная энциклопедия / под ред. Ю. В. Келдыша. – М.: Советская энциклопедия, 1981. – Т. 5. – С. 674.

позволяет научиться слушать музыку, хотя бы на самом простом уровне вычленять тему, чувствовать ее движение, развитие, взаимодействие с другими темами. Иными словами, упражнение «Дирижер» открывает возможность обретения самых первых навыков разгадывания музыкальной драматургии.

Итак, будем слушать Увертюру к опере «Севильский цирюльник» Дж. Россини, «пропуская ее через себя», погружаясь в суть содержания, откликаясь на малейшие звуковые импульсы, выражая пластически, всем телом мелодические нюансы, соответствуя тому насыщению напряжения, которое есть в музыкальном тексте. Слушаем и «дирижируем», слушаем и управляем воображаемым оркестром, слушаем и «транслируем» драматургию музыки посредством пластики тела: через шевеление пальцев, жесты рук, включение в процесс движения всего тела. Но пластическая трансляция драматургии музыки не должна быть отвлеченной, умозрительной. Делаем это детально, конкретно, отражая мельчайшие нюансы, а не абстрактно машем руками. Подчеркнем, в процесс «дирижирования» необходимо включиться всей психофизикой, всем телом, всем организмом.

Третье условие. Упражнение выполняется без слов, выразительным средством является пластика тела. Тело – это центр реакций. Необходимо научиться отвечать телом на все, даже участвуя в разговорах. Постепенно стараемся изгнать из тела физические стереотипы – например, скрещенные на груди руки, которые блокируют телесные реакции. Подчеркиваем: все должно идти из тела, происходить через тело. Необходимо телесно, физически реагировать на все, что совершается вокруг вас. Однако эта реакция должна быть не только исключительно телесной, физической. Смысл заключается в том, чтобы вы «думали» телом. Театральные педагоги часто говорят: «Не надо думать», «Не надо через голову». Иными словами нельзя путать эмоционально-чувственное включение и переживание с отвлеченно-теоретическими представлениями.

«Думать телом» – означает непроизвольно, эмоционально-чувственно включаться в действие, реагировать, переживать

Эти разные процессы вредно подменять друг другом, потому что умозрительное знание опасно для актера («понять» для нас – означает «почувствовать»). Поэтому важно научиться мыслить телом, мыслить точно, конкретно и ответственно. При этом важно следить за тем, чтобы «не танцевать». Это ошибочный путь, потому что является схождением с переживания на иллюстрирование ритмической структуры музыкального произведения. Здесь упомянем о значимом условии выполнения этого упражнения: на протяжении всего времени следует находиться в одной точке сценического пространства – подобно дирижеру, стоящему перед оркестром. Еще раз подчеркиваем – ноги стоят в одной точке сценического пространства. Дирижируя, сосредотачиваем внимание на поиске внутреннего содержания, внутренней драматургии, внутреннего конфликта. Поэтому не иллюстрируем музыкальную партитуру. Важно «идти» (следовать) за музыкой, реально слышать ее, выражая телесно все малейшие импульсы – события в развитии содержания. Главное – свои импульсы точно транслировать воображаемым музыкантам, передавать мобильно, посылать адресно. Обязательно думаем о том, какая внутренняя амплитуда должна соответствовать звучанию симфонического оркестра. Подготовившись, тщательно запомнив мельчайшие детали и нюансы музыкального произведения, во время показа педагогу стремимся к тому, чтобы все происходило «здесь и сейчас». Здесь главное – воспитание потребности

живого творческого процесса, любви к нему, ощущение его, когда не думается о результате, а движение к нему происходит органично и естественно через живые импульсы.

Иллюстрировать восприятие события – означает демонстрировать заранее подготовленную реакцию

Проживать событие – означает принимать его всем психофизическим аппаратом

Конечно, при выполнении упражнения возникают вопросы. Например, как устранить временнóй разрыв между внутренним импульсом и внешней реакцией? Как исключить из творческого процесса сопротивление организма – и физическое, и психическое составляющие, по сути своей – единое целое? Как публично раскрыть самое сокровенное, что есть в тебе? Как подойти к процессу, который связан с открытием самого себя? Ведь только полное доверие к самому себе будет выражено в готовности к реализации активной внутренней партитуры. Актеру необходимо учиться чувствовать, при этом ощущая форму, «пролезать» внутрь чужого сочинения, становиться сотворцом – всей кожей, всеми нервами, без остатка погружаться в чужое содержание, органично соединяя эмоциональное и рациональное.

Еще раз уточним, что эффективность выполнения упражнения «Дирижер» требует: внимательного слушания музыкального произведения; погружения в суть содержания музыкального произведения, «пропускания через себя» музыкального произ-

ведения, отклика на малейшие звуковые импульсы эмоционально и пластически, трансляции эмоционального, драматического напряжения звучащей музыки посредством тела, включенности в процесс «дирижирования» всей актерской психофизики.

Упражнение «Противостояние»

Контакт – это одна из важнейших составляющих актерской технологии. «Перерождение» актера, его эмоционально-чувственное, телесно-пластическое, голосо-речевое изменение происходит тогда, когда он вступает в контакт, в отношения с кем-то или с чем-то, когда начинает ощущать импульсы своего тела в процессе взаимообмена. Контакт заставляет актера думать. Актер должен следить за партнером, слушать и наблюдать, чтобы отвечать на все его реакции.

Контакт – взаимодействие, связь, сотрудничество

Он должен видеть и слышать всем телом, всем своим «Я» – просто видеть и слышать. Контакт настолько эпизодичен, детален, что его, как правило, почти невозможно рационально проанализировать. М. О. Кнебель отмечала: «Вовсе не всегда контрдействие можно найти в окружающих. Иногда надо заглянуть и во внутренний мир человека, посмотреть, что у него там творится…»[69]. В этом секрет человеческих отношений. Развить будущим актерам способность чувствовать другого человека, развить

[69] Кнебель М. О. Указ. соч. – С. 270 .

способность перерождения поможет упражнение «Противостояние».

На сценическую площадку выходят двое. В связи с тем, что это упражнение требует активной формы движения, то наиболее целесообразно выполнять его в очень удобной, легкой одежде. Идеально выполнение этого упражнения с минимумом одежды, потому что ничего не должно стеснять движения. Прежде всего – никакой обуви, она не дает ступням возможности «жить», двигаться. Ступни соприкасаются с полом, и этот контакт оживляет их.

Содержание упражнения состоит в противостоянии двух партнеров, в конфликте их движений. Два человека на сцене. Они ни о чем не договариваются. Взаимодействие возникает «здесь и сейчас» через движение. Кто первым вступает в диалог, открывает «историю» – решается на площадке. Если кто-то начинает движение, то другой должен мгновенно реагировать на это обстоятельство, т. е. отражать его – включиться в заданный вектор движения, точно ощутив напряжение, внутреннее насыщение, «температуру кипения» жизни партнера, но не повторяя ее буквально, а тут же сочиняя свое телесное существование. Любой имеет право, неожиданно погасив инерцию движения, остановиться, и это сразу же должен отразить партнер. Сколько длится пауза, решается «здесь и сейчас». Но при этом важно следующее: если один разрушает ее, то другой мгновенно откликается на это. Таким образом, партитура упражнения такова: движение – пауза – движение – пауза и так далее. Периоды движения различны и по длительности, и по насыщению. Различны и паузы: внезапные или ритмичные, короткие или длинные (и, возможно, – очень длинные). Инициатива на протяжении всего процесса выполнения упражнения переходит от одного к другому. При этом необходимо осваивать все сценическое пространство, в котором выполняется упражнение.

Таким образом вырабатывается верное ощущение партнера: когда всем своим телом, всем своим «Я» удерживаешь его, улавливаешь все мельчайшие поступки, изменения в логике его движения, перехватываешь у него инициативу, подчиняешь его своей логике жизни, не пропускаешь ни одного импульса, ни одного живого поступка.

Впоследствии усложняем упражнение – добавляем в него звучащее слово. И опять, приступая к выполнению упражнения, специально не уславливаемся, не уточняем, о чем пойдет разговор и кто начнет первым. Спонтанность – это необходимое условие упражнения. Слово должно родиться, исходя из той конфликтной ситуации, которая возникнет «здесь и сейчас». Ведь главное не *О ЧЕМ ГОВОРИМ*, а то, *ЧТО ПРОИСХОДИТ* между нами.

Упражнение «Инь-Янь»

Сегодня сочетание «Инь-Янь» широко используется в разных контекстах. Этот китайский символ Инь-Янь соотносится с пониманием главного закона – единства и борьбы противоположных начал. Древнекитайские мудрецы трактовали Инь-Янь как символ единства целого, как противоположные части его, взаимодействующие между собой, взаимопереходящие друг в друга, составляющие вместе общую, сильнейшую энергию «ци». Эта неразрывная связь частей определяет развитие энергии «ци».

Названный символ часто используют и театральные педагоги. Например, профессор, кандидат искусствоведения Ю. Л. Альшиц в своей книге «Тренинг forever» пишет: «”Инь” и “ян” – два неразлучных начала. Две энергии. Бывает, что нужен тренинг, энергия которого перед спектаклем наполнит актера. В этом случае, когда зритель входит, актер уже в пути – в роли. Спектакль и актер идут впереди публики. Тогда зритель вынужден их

догонять. Это тренинг “ян” – наполняющий, мужской тренинг. Но есть тренинг “инь” – женский, который перед спектаклем очищает, освобождает и опустошает актера, для того чтобы во время спектакля он мог набирать. Актер начинает спектакль с нуля и наполняется энергией на глазах у зрителя. Тогда спектакль – это время, когда роль постепенно наполняется содержанием, чувством, смыслом и т. д. Для этого должен быть иной тренинг и иные упражнения. Это подготовка поля, чтобы на нем появились всходы, это земля, ожидающая дождя, чтобы ответить травами. Но запомните, что “инь” и “ян” всегда вместе, их диалог не прекращается»[70]. Использование названных китайских символов вполне объяснимо: их противопоставленность друг другу так близка природе театрального конфликта. В предлагаемом здесь упражнении также использованы китайские символы «Инь» и «Янь». По своим задачам упражнение «Инь-Янь» направлено на воспитание навыков спонтанной импровизации.

Импровизация –
это сочинение в момент
исполнения, то есть
без предварительной подготовки

Приведем высказывание современного актера Станислава Глушко об импровизации: «В импровизации понятия контакт и диалог всегда напрямую связаны с Событием, Оценкой, Пристройкой. Бывают исключения, когда диалог партнеров не содержит событий и работает на создание атмосферы при наличии контакта, однако происходить такое может ограниченный период времени, так как импровизацию нужно постоянно менять и

[70] Альшиц Ю. Л. Указ. соч. – С. 187.

развивать, так или иначе, используя С. О. П. Это в равной степени относится и к ситуации, когда есть контакт, но нет диалога, то есть актеры играют молча: во-первых – рано или поздно диалог появится, – значит, и С. О. П. будет, во-вторых – оценки и пристройки можно давать без слов, – мимикой и пластикой»[71.] Это высказывания приведено здесь для того, чтобы акцентировать внимание на понятиях «контакт», «диалог», «событие», «оценка», «пристройка». Эти понятия крайне важны в любом упражнении по актерскому мастерству, однако в тех упражнениях, где все построено на импровизации, их значимость особенно возрастает.

В упражнении «Инь-Янь», которое мы предлагаем, целостность достигается благодаря импровизационному партнерскому существованию двух человек, взаимодействующих посредством разных средств выразительности. На сценической площадке два человека. Они будут работать одновременно, но как бы в разных системах координат: *Первый* – только через голосо-речевые средства выразительности, *Второй* – только через телесно-пластические. Иными словами, один звучит, другой – в соответствии с этим звучанием двигается. Но при этом оба человека должны ощутить себя единым целым. Один несет ответственность за невидимую, внутреннюю сторону существования, другой – за внешнюю, физическую составляющую. В этом упражнении партнерское взаимодействие возникает подобно противоположным силам диалектической схемы китайской философии мироздания: инь-янь. Иными словами: инь-янь – это взаимодействие противоположностей: светлого и темного, твердого и мягкого, неба и земли, положительного и отрицательного и так далее. Целью человеческого существования является достижение баланса и гармонии противоположностей.

---

[71] Глушко С. Система театральной импровизации. – Киев: Освита Украины, 2010. – С. 6.

Обговорим обязательные условия существования в данном упражнении.

Первое условие – свобода (на сцене возможно все). При этом ничего не придумывается заранее. Отсутствует договоренность о какой-либо конкретной теме. Следует просто отдаваться возникающим впечатлениям от собственного движения/звучания, а также движения/звучания партнера. «Будучи абсолютно свободными, в импровизации, актеры могут себе позволить быть абсолютно искренними, идти от своих собственных чувствований, при этом искренность, в условиях импровизационного спектакля, – вещь эксклюзивная и на конвейер быть поставлена не может. Актеру имеет смысл попробовать сделать это один раз, запомнить этот опыт и спонтанно использовать в игре»[72]. Важно предельное откровение и эмоционально-чувственная открытость. Здесь необходимо работать с полным доверием к себе. Главное – полагаться не только на сознательное понимание происходящего, но и на свои подсознательные импульсы, свои ощущения. Крайне важно доверяться своему подсознанию, развивать в себе способность слышать свое подсознание, делать то, что оно подсказывает. Требуется полное личное присутствие.

Второе условие – обостренное внимание к партнеру, вчувствование в партнера (то есть вхождение в мир его представлений) – в его пластику, его дыхание, его микрореакции. В процессе выполнения упражнения следует не только разгадывать, но стремиться предугадывать поведение партнера, не бояться того, что будет неожиданностью для вас самих. «Сценическое взаимодействие – это процесс взаимодействия партнёров друг на друга, их взаимосвязь. Причём не тогда, когда оно обозначается, а когда происходит фактически “здесь, сегодня, сейчас”. Тогда мы говорим, что партнёры подлинно взаимодействуют»[73].

---

[72] Глушко С. Указ. соч. – С. 9.
[73] Зверева Н. А., Ливнев Д. Г. Указ. соч. – С. 6.

Начинаем работать. Первым в процесс взаимодействия вступает тот человек, который по изначальной договоренности взял на себя обязанности «звучащего». На возникший звук сразу же должен откликаться второй участник упражнения, который действует в системе телесно-пластических координат. Как видно из предыдущего объяснения, это упражнение выполняется в опоре на два выразительных средства: голос и движение. При этом голос «ведет», организует движение, но и движение, в свою очередь, формирует звук, корректирует его. Приступив к выполнению упражнения, каждый из участников работает относительно друг друга сначала аккуратно, затем смелее, улавливая оттенки и нюансы в существовании партнера. Работать следует легко и смело, пробуя «бросать себя» в самые разные направления, как в звучании, так и в движении. Не отрываясь друг от друга, то есть – не теряя друг друга из объекта внимания, нужно искать яркое, неожиданное, небытовое (то есть не свойственное для повседневной жизни) как в голосоведении, так и в пластической партитуре. Каждый участник упражнения, стремясь расширить диапазон своих возможностей, должен и партнера постоянно провоцировать на увеличение амплитуды его актерских средств выразительности. При этом, выполняя упражнение, важно нести ответственность за его композиционную стройность. Немаловажно удерживать логику развития, иными словами – определенная «история» обязана начинаться, двигаться, развиваться до своей высшей, кульминационной точки и приближаться к некоему завершению. Такой процесс воспитывает необходимое чувство структуры, чувство формы.

В процессе выполнения упражнения «Инь-Янь» важно:

1) предельно обостренное отношение к мельчайшим фактам, происшествиям и событиям внутренней жизни партнера;

2) пристальное внимание к нюансам, оттенкам живого процесса взаимодействия с партнером;

3) умение укрупнять, увеличивать каждое возникающее в процессе сценического общения обстоятельство.

Упражнение «Ансамбль»

Если в упражнении «Дирижер» управляли оркестром, то сейчас будем управлять одним из инструментов ансамбля. Как известно, ансамбль (от фр. ensemble – вместе, множество) – это совместное исполнение музыкального произведения несколькими участниками и само музыкальное произведение для небольшого состава исполнителей. В зависимости от количества исполнителей (от двух и более) ансамбль называется дуэтом, трио, терцетом, квартетом, квинтетом, секстетом, септетом, октетом, нонетом, дециметом, ундециметом, дуодециметом (по аналогии с латинскими названиями чисел). Как известно, основу камерно-музыкального репертуара составляют сочинения классиков. Например, квартеты и струнные трио Вольфганга Амадея Моцарта и Франца Иозефа Гайдна, струнные квартеты Луиджи Родольфо Боккерини, квартеты Людвига вана Бетховена и Франца Петера Шуберта. Для выполнения упражнений можно обратиться к одному из этих произведений.

Уточним условия выполнения упражнения «Ансамбль».

Первое условие. Музыкальное произведение для этого упражнения выбирается самостоятельно. Распределение на группы – дуэты, трио, квартеты и т. д. также осуществляется без помощи педагога.

Второе условие. Выполнение этого упражнения требует большой самостоятельной работы по осмыслению музыкальной драматургии. Ему предшествуют многочисленные прослушивания музыкального произведения. При этом, до его выполнения на занятии перед педагогом необходимо внимательно и неоднократно посмотреть видеоматериал разных вариантов исполнения избранного музыкального произведения. Не менее важно осуществить самостоятельные репетиционные пробы работы в ансамбле, предваряющие выполнение упражнения на занятии перед педагогом.

Третье условие. Упражнение «Ансамбль» является парным или мелкогрупповым, оно выполняется двумя или несколькими студентами. Соответственно на сценическую площадку выходят двое студентов (или трое – в зависимости от избранного музыкального произведения). Каждый из них занимает место, удобное для взаимодействия с партнером (партнерами). Предлагаемые обстоятельства для каждого: я – «дирижирую» партией только одного инструмента, входящего в ансамбль, то есть темой своего инструмента.

Приведем пример. Предположим, взято произведение Моцарта Квартет соль минор, часть 1. На сцене четверо студентов. Каждый несет ответственность за свой инструмент – фортепиано, скрипку, альт, виолончель. Звучит фонограмма. Слушаем, ищем точные ощущения, возникающие от звучания различных инструментов – фортепиано, скрипки, альта, виолончели. Начинается работа на площадке: каждый «дирижирует» тему своего инструмента, но работает в ансамбле, слаженно и согласованно. Выполнение этого упражнения требует общения и понимания партнеров друг с другом. Необходимо вступать в партнерское взаимодействие с теми, кто находится на сценической площадке, потому что каждый из членов ансамбля ведет лишь одну из драматургических линий произведения. Однако для того, чтобы «здесь и сейчас» возникло единое, целостное произведение, нужно переплетение всех линий.

4.3. Слово в тренинге взаимодействия

Нужно сказать, что вопросы сценического общения, взаимодействия, партнерской борьбы очень интересовали режиссеров и театральных педагогов второй половины XX века. Не только преподаватели актерского мастерства, но и педагоги сценической речи разрабатывали упражнения, воспитывающие на-

выки взаимодействия. Одной из задач, требующих своего разрешения, являлась проблема взаимодействия в момент диалога. Известно, что слово, возникающее в процессе взаимодействия, нередко разрушает наладившийся партнерский контакт. В связи с этим с конца 1980-х годов совершенствование голосо-речевых навыков в условиях диалога утвердилось как актуальное направление в воспитании актера. Поэтому с первых занятий сценической речью, при выполнении самых простых упражнений на дыхание, ставится задача «видеть» и «слышать» партнера. Необходимо вступать с партнером в контакт: приближать его (или приближаться самому) – если он нравится, уклоняться от сосуществования с ним, если он неприятен, добиваться с ним сцепки и схватки, стремиться одержать победу над ним. При выполнении упражнений, в которые уже включается слово, особенно важно помнить об элементах актерской психотехники. Эти упражнения сложнее, потому что к задаче владения элементами актерской психотехники добавляется еще и совершенствование навыков сценического дыхания и звучания.

Подчеркнем, в предлагаемых упражнениях общим обязательным условием является воспитание сценического дыхания и звучания в партнерском взаимодействии. Для создания рельефных, выпуклых, обнаженных условий партнерского взаимодействия в этих упражнениях участвуют два человека.

Упражнение «Предмет борьбы»

Начнем с упражнения, в котором используется уже знакомый вам мяч для большого тенниса. В упражнении участвуют двое. Мяч в руках лишь у одного из вас, назовем его – *Первый*. *Первый* подкидывает мяч ладонью, как ракеткой. Ваш партнер, назовем его – *Второй*, стоит за вашей спиной. У него нет мяча, но он желает обладать им и подкидывать его. Мяч является предметом борьбы: каждый из вас будет стремиться обладать

мячом. Задача *Первого* – удержать мяч, не позволить партнеру перехватить его. Задача *Второго* – отнять мяч.

Первое условие – запрет физического воздействия. В ситуации обострения борьбы запрещается толкать и ронять партнера, ставить ему подножки и т. д. Но в борьбе за мяч разрешены различного рода уловки и ходы, основанные на телесной пластичности. Можно убегать и подкидывать мяч, идти на корточках и подкидывать мяч и т. д.

Второе условие. Партнер всегда должен быть в центре вашего внимания. Нельзя оставлять партнера без наблюдения: если вы упускаете партнера из поля своего внимания – взаимодействие прерывается. Если мяч у вас и вашему партнеру не удается отнять его, нельзя увлекаться собственной ловкостью и забывать о партнере. Если ему станет скучно от того, что он не может составить вам конкуренцию, борьба потеряет остроту – взаимодействие ослабнет или прервется вовсе. Помните, партнерская сцепка возникает лишь при условии действий одного и контрдействий другого.

Действие – это линия активной стороны, которая возбуждает и ведет своими поступками конфликт

Контрдействие – это линия, противостоящая активной стороне

И *Первому,* и *Второму* необходимо разгадывать логику партнера. Овладевайте навыками концентрации основного внимания на партнере. Учитесь «погружению» во внутренний мир

другого человека, пониманию его сильных и слабых сторон, поиску средств воздействия на них и овладению ими. Выполняя упражнение, добивайтесь сцепки и схватки с партнером, стремитесь одержать победу над ним. Вступая в борьбу по сквозному действию, пытайтесь найти ахиллесову пяту вашего противника, определить его слабое место с точки зрения пластической культуры и голосоведения. Разгадав, перехватывайте инициативу и задавайте свои правила: свою манеру телесной пластики и голосоведения, провоцируйте партнера на работу в предлагаемой вами звуковысотной, динамической, темпоритмической шкале.

Третье условие. В упражнение добавлено слово. Это означает, что вам необходимо воздействовать на партнера не только физически, но также при помощи голоса и речи. Причем действует звуком или словом тот, кто в данный момент владеет мячом (то есть – предметом борьбы). Как только мяч переходит от одного партнера к другому, в тот же момент переходит и «право голоса», то есть – право действовать словом. При этом материалом для голосо-речевого действия первоначально служат лишь междометия, скороговорки, дразнилки, впоследствии – короткие (в 3–5 фраз) литературные тексты. Отрабатывайте навыки восприятия психофизической энергии партнера, разгадывайте его мотивации, выраженные не столько в самом слове, сколько в содержании его интонаций. Вслушивайтесь в интонации партнера, считывайте содержательные слои его интонаций. Они формируются из психофизических особенностей личности, сложившихся в повседневной жизни социальных ролей, профессиональной принадлежности, осознания своей позиции в социуме, из сегодняшнего настроения и т. д. Интонации содержат всю информацию о человеке, услышать ее – означает разгадать особенности внутреннего мира другого человека, разгадать переживаемые им

чувства. В процесс тренировки входит не только считывание содержания интонаций, анализ переживаемых партнером чувств. Главное – это поиск пластических и интонационных пристроек и приспособлений, то есть таких подходов, которые способны менять партнера – расположить его, ослабить его бдительность, воздействовать на него и т. д.

Упражнение «Я в драке»

В основу упражнения положен механизм партнерского взаимодействия. Особенностью, отличающей его от других парных упражнений, является обнаженная борьба, острая партнерская схватка. Конечно, тренировка в пластике сценической драки во многом ужесточает условия совершенствования навыков взаимодействия, но вместе с тем и провоцирует активизацию вашей психофизики, мобилизует на мощный энергетический выплеск, который, как правило, возникает только в экстремальной ситуации. Такой экстремальной ситуацией и является борьба партнеров за лидерство, за достижение своей цели. В этих условиях тренировки слово, соединяясь с физическим действием (например, ударом, падением и т. д.), само становится действием. Пластика тела служит своего рода «буксиром» для звучащего слова. Произнесение авторского текста, положенного на пластику сценической драки, обретает энергетическую насыщенность, волевой посыл, становится поступком.

Предлагаемое упражнение «Я в драке» отличает комплексный характер. В нем очень тесно переплетены задания, связанные с актерским мастерством, сценическим движением, сценической речью. Это упражнение строится на основе навыков, которые вы получили при изучении данных дисциплин. Поэтому достоинством упражнения «Я в драке» следует считать опору на межпредметные связи, что крайне важно в процессе овладения

актерской профессией. Подчеркнем, что целью предлагаемого упражнения является провокация на голосо-речевой поступок, совершенствование звуко- и речеведения в условиях конфликта.

С чего начать такую тренировку? Начните с озвучивания элементов сценической драки. Озвучивайте удары ногой, рукой, плечом, головой. При этом старайтесь, чтобы интенсивность вашего звучания совпадала с интенсивностью совершаемого вами движения. Кроме того, реагируйте звучанием не только на тот удар, который вы сами наносите противнику, но и на тот, который противник наносит вам. При этом нельзя забывать о том, что все голосо-речевые и пластические реакции являются актерскими оценками, а значит – обязаны быть мотивированными и убедительными. Если ваше тело, приняв удар, группируется, то и звук (как оценка на удар) как бы «собирается». И наоборот, если тело готовится к прыжку, к удару и «разворачивается», то и звук голоса как бы «раскручивается», «разрастается».

Актерская оценка – это реакция на новые предлагаемые обстоятельства

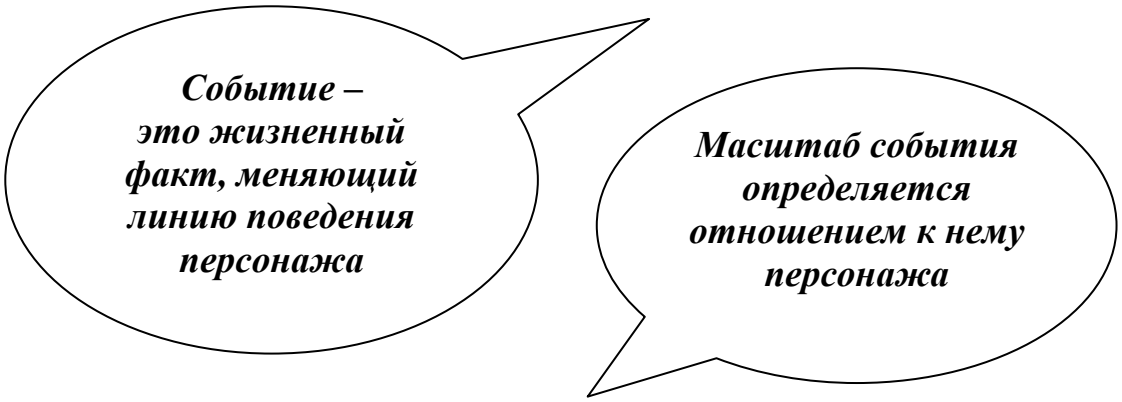
Актерская оценка – это процесс формирования отношения к объекту «здесь и сейчас»

В жизни примером такого гармоничного сосуществования движения и звучания является восточная борьба. Если при помощи движения оказывается физическое воздействие на противника, то при помощи голоса – психическое. Итак, освоение упражнения «Я в драке» начинается с озвучивания отдельных

жестов, движений. В дальнейшем, с обретением более серьезных навыков в области актерского мастерства, сценического движения и сценической речи, задания усложняются за счет включения в тренинг таких элементов сценической пластики, как кувырки, перекаты, разные виды падений, и т. д. Озвучить такую пластическую партитуру уже значительно сложнее. Последнее объясняется тем, что положение тела при кувырках, падениях, перекатах некомфортно для дыхания и звукообразования. Однако тренировка лишь в комфортных условиях довольно быстро становится малоэффективной и не способствует развитию выносливости голосо-речевого аппарата. К тому же, гармоничное соединение движения и звука в такой сложной сценической пластике вполне возможно. Более того, именно сложная пластика помогает формировать энергетический посыл голосо-речевого действия. Пластика выступает в качестве опоры голосо-речевого действия, помогает укрупнению голосо-речевого поступка. Сформулируем условия выполнения упражнения.

Первое условие. Выяснение предмета борьбы, конфликта, уточнение причин его возникновения, установление решаемых задач обязательны при выполнении упражнения «Я в драке». В случае если основой упражнения избирается авторский текст, необходим его действенный анализ. Обязательно следует установить: кто из персонажей ведет действие, кто обороняется, кто наносит удар, кто наносит контрудар. Сценическое воплощение авторского текста всегда требует четкого выявления конфликта и распределения инициативы между персонажами. П. В. Ершов справедливо замечает: «К сожалению, в спектаклях, претендующих даже на реализм, определенное и ответственное распределение инициативы между действующими лицами иногда либо вовсе не предусматривается, либо предусматривается только на словах и “в общих чертах”. Отсюда нечеткость, неясность содержания и темы в отдельных сценах, а далее и спектакля в це-

лом. Ассоциации надлежащим образом не подготовлены»[74]. Если упражнение «Я в драке» выполняется без конкретного авторского текста, то изменения в противостоянии партнеров, принадлежность инициативы являются результатами происходящего «здесь и сейчас» противоборства. Развитие конфликта и переход инициативы от одного партнера к другому носят характер импровизации. Оперирование междометиями, каскадами звуков, скороговорками также носит характер импровизации. К тому же бессюжетная основа (или почти бессюжетная, если речь идет о скороговорках) названного вербального материала также не препятствует импровизации в поворотах борьбы, в перехвате инициативы. Однако, если в упражнении «Я в драке» используется авторский текст, не обойтись без анализа текста, выявления событий, разбора поведения персонажей, выяснения принадлежности инициативы и ее перехода от одного персонажа к другому. Распределение инициативы помогает решению вопросов, связанных с наступлением и отступлением в сценической борьбе.



Второе условие. Владение навыками сценической драки, элементами акробатики необходимо. Телесно-пластические действия служат средствами сценической борьбы. Выбор пластиче-

---

[74] Ершов П. М. Искусство толкования: в 2 ч. – Дубна, 1997. – Ч. 1. Режиссура как практическая психология. – С. 72.

ского «оружия» зависит от причин вступления в борьбу, придуманных вами предлагаемых обстоятельств. В случае использования авторского текста выбор пластического «оружия» диктует содержание авторского произведения. В связи с этим, основой пластической партитуры может быть и кулачная драка, и бой на шпагах, и схватка на мечах и т. д. Выбранный вид борьбы должен быть мотивирован, обусловлен предлагаемыми обстоятельствами. В свою очередь, правила нанесения ударов определяет вид борьбы, сложившиеся в том или ином виде боя нормативы.

Третье условие. Звуко-речевой основой действия служат вибрационный выдох, междометия, скороговорки, отрывки из прозаических, поэтических, драматургических текстов. Выбор звуко-речевой основы зависит от уровня умений и навыков. На первом этапе целесообразно озвучивание жеста лишь дыханием (вибрационным выдохом), позже – междометиями, каскадами звуков, скороговорками. Затем могут использоваться поэтические тексты для детей, на основе которых рождаются веселые шуточные бои.

В дальнейшем задачи создания пластической и голосоречевой партитуры усложняются за счет сценического воплощения лирико-философской поэзии. Этот этап требует не только богатого пластического арсенала (навыков борьбы на шпагах, мечах, навыков коллективной драки и т. д.), но и более глубокого психофизического погружения в авторский текст.

На третьем этапе в качестве вербальной основы упражнения «Я в драке» целесообразно использовать драматические диалоги и полилоги. Однако независимо от этапа выполнения упражнения и уровня сложности звуко-речевой основы – уже с первых проб помните о стратегии и тактике. Нельзя допускать, чтобы единственным видом словесного действия в такой схватке персонажей становилось повышение голоса. «В словесной борь-

бе, чтобы привлечь к себе внимание, овладеть инициативой и удержать ее, люди обычно повышают и усиливают голос. Поэтому борьба за инициативу часто выражается в стремлении перекричать друг друга, и в спорах по неотложным делам люди легко переходят на крик. От этого всегда страдает ясность целей борющихся – явление, характерное для многих ситуаций»[75]. Для того чтобы преодолеть этот недостаток, очень важно найти такой вид голосо-речевого воздействия, которым трудно было бы воспользоваться противнику. Если основой словесного действия соперника являлся быстрый темп – воспользуйтесь медленным темпом. Если противник стремится достичь своей цели посредством высокого звучания голоса – «положите его на лопатки» при помощи более низкого голосо-речевого действия. Однако механически выбирать в качестве «оружия» то или иное звучание нельзя. Верное звучание голоса должно родиться в процессе борьбы, в результате противопоставления своих сил силам соперника.

В то же время найденные приемы голосо-речевого воздействия отрабатывайте, доводя до филигранности, но при этом мотивируйте всякий раз актерской задачей. Соединение звука и движения требует подробной, детальной работы. Ритм, динамика движения и речи должны быть едиными (их существование в контрапункте крайне редко, всегда мотивировано концепцией сценического воплощения, но также ритмически упорядочено). Слияние пластики и звучания усиливает воздействие на партнера.

Достоинством упражнения «Я в драке» следует назвать широкие возможности его применения на протяжении всего периода обучения в театральной школе. Поскольку конфликт – это основа сценического действия, осваивать авторский текст этюда борьбы вполне оправданно. Например, сценическое воплощение

---

[75] Ершов П. М. Искусство толкования... – С. 34.

текста пушкинской поэмы «Бахчисарайский фонтан» может быть начато с борьбы Заремы и Марии. Заметим, что в окончательном варианте сценического воплощения этого авторского текста вовсе не обязательно оставлять этюд сценической драки. Пластическая партитура необходима как начальный этап тренировки навыков взаимодействия в ситуации острого конфликта персонажей. Открытая схватка Заремы с Марией за счет телесной пластики борьбы впоследствии придаст «мускулистость» и рельефность словесному действию, наполнит его энергетическим посылом наступления или поражения, послужит эмоционально-чувственному накоплению подтекста. Конечно, в дальнейшем движения сценического боя могут быть заменены такой пластической партитурой, которая наиболее уместна для выбранного литературного или драматургического материала. Но благодаря упражнению «Я в драке» (своего рода этюдам борьбы) эмоциональная память в момент новых выходов на сценическую площадку будет провоцировать вас на голосо-речевое наступление или отступление, помогать выполнению сквозного действия персонажа.

Вопросы для проверки материала к главе 4

1. Поясните значения терминов «общение» и «взаимодействие» в трактовке театральных практиков.
2. Объясните содержание тренинга восприятия и взаимодействия.
3. Поясните термины «действие», «контрдействие», «событие», «актерская оценка».
4. Объясните целесообразность применения пластики в воспитании навыков взаимодействия.
5. Объясните условия рождения слова в тренинге взаимодействия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Стремительно меняется современная реальность, переживает трансформации театральное искусство, в театральных вузах один федеральный государственный образовательный стандарт по специальности «Актерское искусство» сменяется другим. Однако базовыми направлениями в обучении мастерству актера остаются: освобождение от психофизических зажимов, освоение навыков сценического внимания, наблюдения, сценического взаимодействия. Эти направления присутствуют в каждом федеральном государственном образовательном стандарте по специальности «Актерское искусство». Это обусловлено традициями, сложившимися в русской театральной школе, в соответствии с которыми обучение актера начинается с освобождения от психофизических зажимов, воспитания сценического внимания, наблюдений, сценического взаимодействия. Это и определило содержание предлагаемого учебного пособия «Актерское мастерство».

Конечно, темы, связанные с освобождением от психофизических зажимов, сценическим вниманием, наблюдениями, сценическим взаимодействием, не исчерпывают всего содержания учебного процесса на первом курсе. Однако, темы, соотносимые с внутренним самочувствием актера, являются крайне важными. Поэтому в предлагаемом учебном пособии им отдано предпочтение.

Обучение актерской профессии требует не только отработки навыков, связанных с внутренним самочувствием, но и умений, соотносимых с внешней техникой. Поэтому в упражнениях учебного пособия «Актерское мастерство» задания на внутреннее самочувствие, пластическое и речевое поведение крепко переплетены.

Каждая глава учебного пособия «Актерское мастерство» содержит теоретический материал, в котором в сжатой форме изложены основные позиции наиболее авторитетных театральных деятелей относительно освобождения от психофизических зажимов, освоения навыков сценического внимания, наблюдений, сценического взаимодействия. Безусловно, сжатое изложение теоретического материала предполагает обязательное обращение к книгам упомянутых в учебном пособии авторов: режиссеров, актеров, театральных педагогов.

ПЕРЕЧЕНЬ КЛЮЧЕВЫХ СЛОВ

Автор
Актер
Актуальность
Акцент
Борьба
Взаимодействие
Вибрационный выдох
Визуальное
Внимание многоплоскостное
Внимание сценическое
Воображение
Восприятие
Действенная задача
Действенный анализ
Действие
Действие психическое
Действие психофизическое
Действие словесное
Действие физическое
Диалог
Драматург
Драматургия
Завязка
Зажим психофизический
Зритель
Игра
Импровизация
Контрдействие
Конфликт
Круг внимания
Кульминация
Метод действенного анализа
Метод физических действий
Мизансцена
Наблюдения актерские
Общение сценическое
Объект внимания
Оценка актерская
Перспектива
Подтекст
Предмет борьбы
Прием аутотренинга
Прием медитации
Приспособления актерские
Психофизика
Психофизическая релаксация
Развязка
Ритм
Самораскрытие актера
Событие
Способ освобождения от зажимов
Сценическая информация
Сюжет
Текст
Темпо-ритм
Упражнение
Этюд актерский

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Актерский тренинг. Мастерство актера в терминах и определениях Станиславского [Текст] / под ред. Л. Макарьева. – Москва: АСТ, 2010. – 512 с.
2. Захава, Б. Е. Мастерство актера и режиссера [Текст]: учеб. пособие. – Санкт-Петербург: Лань; Планета музыки, 2013. – 432 с.
3. Зверева, Н. А., Ливнев, Д. Г. Словарь театральных терминов (создание актерского образа) [Текст] / Н. А. Зверева, Д. Г. Ливнев. – Москва: Российская академия театрального искусства – ГИТИС, 2007. – 136 с.
4. Новицкая, Л. П. Элементы психотехники актерского мастерства. Тренинг и муштра [Текст] / Л. П. Новицкая. – Москва: Школа сценического мастерства, 2013. – 186 с.
5. Создание актерского образа: Теоретические основы / сост. и отв. ред.: Н. А. Зверева, Д. Г. Ливнев. – Москва: РАТИ-ГИТИС, 2008. – 224 с.
6. Станиславский, К. С. Работа актера над ролью [Текст] / К. С. Станиславский. – Москва: АСТ, 2010. – 480 с.
7. Станиславский, К. С. Работа актера над собой: Работа над собой в творческом процессе воплощения [Текст]: дневник ученика / К. С. Станиславский. – Москва: Азбука, 2012. – 416 с.
8. Станиславский, К. С. Моя жизнь в искусстве [Текст] / К. С. Станиславский. – Москва: Азбука, 2013. – 608 с.

Дополнительная литература

1. Альшиц, Ю. Л. Тренинг forever [Текст]: учеб. издание / Ю. Л. Альшиц. – Санкт-Петербург: ГИТИС, 2009. – 250 с.

2. Бочкарева, Н. В. Актерское наблюдение в контексте современных профессиональных требований [Текст] / Н. В. Бочкарева // Вестник Санкт-Петербургского университета. – Сер. 15. – Вып. 3. – 2011. – С. 58–71.
3. Васильев, Ю. А. Сценическая речь: ощущение – движение – звучание. Вариации для тренинга [Текст]: учеб. пособие / Ю. А. Васильев. – Санкт-Петербург: СПГАТИ, 2005. – 342 с.
4. Гиппиус, С. В. Гимнастика чувств. Тренинг актерского мастерства [Текст] / С. В. Гиппиус. – Санкт-Петербург: Азбука, 2010. – 378 с.
5. Грачева, Л. В. Актерский тренинг: теория и практика [Текст] / Л. В. Грачева. – Санкт-Петербург: Речь, 2003. – 163 с.
6. Грачева, Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала [Текст] / Л. В. Грачева; Санкт-Петерб. гос. акад. театрального искусства. – Санкт-Петербург: Речь, 2006 . – 60 с.
7. Грачева, Л. В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой [Текст]: самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования / Л. В. Грачева. – Санкт-Петербург: Речь, 2004. – 120 с.
8. Гротовский, Е. Оголенный театр [Текст] / Е. Гротовский // Актер в современном театре: сб. науч. тр. – Ленинград: ЛГИТМиК, 1989. – С. 128–136.
9. Дрознин, А. Б. Дано мне тело... Что мне делать с ним? [Текст] / А. Б. Дрознин. – Москва: Навона, 2009. – 464 с.
10. Ершов, П. М. Соч.: в 3т. Т. 1. Технология актерского искусства [Текст] / П. М. Ершов. – Москва: ТОО «Горбунок», 1992. – 288 с.
11. Кокорин, А. К. Вам привет от Станиславского [Текст]: учеб. пособие / А. К. Кокорин. – Москва: Советский писатель, 2002. – 192 с.

12. Копылова, Е. Е. Все об этюдном методе [Электронный ресурс]: метод. материалы / Е. Е. Копылова. – Режим доступа: http: // padaread.com/?book=68210&pg=1. – Загл. с экрана.
13. Кнебель, М. О. Поэзия педагогики. О действенном анализе пьесы и роли [Текст] / М. О. Кнебель. – Москва: ГИТИС, 2005. – 573 с.
14. Кнебель, М. О. Слово в творчестве актера [Электронный ресурс] / М. О. Кнебель. – Режим доступа: http://www.proza.ru/2010/12/19/202. – Загл. с экрана.
15. Корогодский, З. Я. Этюд и школа [Электронный ресурс] / З. Я. Корогодский. – Москва: Советская Россия, 1975. – 112 с. – Режим доступа: http: //copy.yandex.net/?lang=ru&fmode=envelope&tld=ru&text=КорогодскийЗ.Я%2С Этюд и школа&url=http%3A%2F%2Fww. – Загл. с экрана.
16. Кристи, Г. В. Воспитание актера школы Станиславского [Текст]: учеб. пособие для театр. ин-тов и уч-щ / ред. и предисл. В. Прокофьева. – 2-е изд. – Москва: Искусство, 1978. – 430 с.
17. Мастерство режиссера / под общ. ред. Н. А. Зверевой. – Москва: ГИТИС, 2002. – 472 с.
18. Немирович-Данченко, В. И. Рождение театра: воспоминания, статьи, заметки, письма [Текст] / В. И. Немирович-Данченко. – Москва: АСТ, 2009. – 654 с.
19. Фильштинский, В. М. Открытая педагогика [Текст] / В. М. Фильштинский. – Санкт-Петербург: Балтийские сезоны, 2006. – 368 с.
20. Чехов, М. А. Путь. Жизнь и встречи. О технике актера [Текст] / М. А. Чехов. – Москва: Астрель, 2001. – 416 с.
21. Чехов, М. А. Уроки для профессионального актера [Текст] / М. А. Чехов. – Москва: ГИТИС, 2011. – 166 с.

22. Шихматов, Л. М., Львова, В. В. Сценические этюды [Текст] / Л. М. Шихматов, В. В. Львова. – Москва: Граница, 2010. – 240 с.
23. Школа Бориса Зона. Уроки актерского мастерства и режиссуры [Текст] / ред.-сост. В. Львов. – Санкт-Петербург: Мастерская СЕАНС, 2011. – 608 с.

Цитируемая в учебном пособии литература

1. Актер в современном театре: сб. науч. тр. – Л.: ЛГИТМиК, 1989. – 135 с.
2. Альшиц Ю. Л. Тренинг forever: учеб. издание. – Санкт-Петербург: ГИТИС, 2009. – 250 с.
3. Арто А. Театр и его двойник. – Москва: Мартис, 1993. – 192 с.
4. Богданова П. Логика перемен. Анатолий Васильев: между прошлым и будущим. – Москва: Новое литературное обозрение, 2007. – 376 с.
5. Бочкарева Н. В. Актерское наблюдение в контексте современных профессиональных требований // Вестник Санкт-Петербургского университета. – Сер. 15. – Вып. 3. – 2011. – С. 58–71.
6. Брук П. Блуждающая точка: Статьи. Выступления. Интервью: [пер. с англ.] / [вступ. ст. Л. Додина]. – Санкт-Петербург: Акад. Малый драм. театр; Москва: Артист. Режиссер. Театр, 1996. – 288 с.
7. Брук П. Нити времени: Воспоминания. – Москва: Артист. Режиссер. Театр, 2005. – 380 с.
8. Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. – Санкт-Петербург: ПРАЙМ ЕВРОЗНАК, 2003. – 320 с.
9. Глушко С. Система театральной импровизации. – Киев: Освита Украины. – 2010. – 48 с

10. Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 60 с.
11. Ершов П. М. Режиссура как практическая психология. Взаимодействие людей в жизни и на сцене. Режиссура как построение зрелища. – Москва: Мир искусства, 2010. – 408 с.
12. Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера: учебное пособие. – Санкт-Петербург: Лань; Планета музыки, 2013. – 432 с.
13. Зверева Н. А., Ливнев Д. Г. Словарь театральных терминов (создание актерского образа). – Москва: Российская академия театрального искусства – ГИТИС, 2007. – 136 с.
14. Кнебель М. О. Поэзия педагогики / вступ. ст. Г. А. Товстоногова; ред. Н. А. Крымова. – Москва: ВТО, 1976. – 526 с.
15. Мастерство режиссера / под общ. ред. Н. А. Зверевой. – Москва: ГИТИС, 2002. – 472 с.
16. Мейерхольд. К истории творческого метода. Публикации. Статьи. – Санкт-Петербург: КультИнформПресс, 1998. – 247 с.
17. Морозов В. П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники. – Москва: ИП РАН, МГК им. И. П. Чайковского, Центр «Искусство и наука», 2002. – 496 с.
18. Новицкая Л. П. Уроки вдохновения: монография. – Москва: Всерос. театр. о-во, 1984. – 383 с.
19. Создание актерского образа: Теоретические основы / сост. и отв. ред.: Н. А. Зверева, Д. Г. Ливнев. – Москва: РАТИ-ГИТИС, 2008. – 224 с.

20. Станиславский К. С. Работа актера над собой в творческом процессе переживания: дневник ученика. – Москва: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 520 с.
21. Судакова И. И. Восприятие и внимание // Создание актерского образа: Теоретические основы / сост. и отв. ред.: Н. А. Зверева, Д. Г. Ливнев. – Москва: РАТИ-ГИТИС, 2008. – 224 с.
22. Театральные термины и понятия. Материалы к словарю. Вып. 1. – Санкт-Петербург.: РИИИ, 2005. – 250 с.
23. Теория и практика сценической речи: сб. науч. тр. / Ленингр. гос. ин-т театра, музыки и кинематографии им. Н. К. Черкасова; [редкол.: В. И. Тарасов (ред.-сост.) и др.]. – Л.: ЛГИТМИК, 1985. – 145 с.
24. Фильштипский В. М. Открытая педагогика. – Санкт-Петербург: Балтийские сезоны, 2006. – 368 с.
25. Шкуратова И. П. Самораскрытие // Психология общения. Энциклопедический словарь / под общ. ред. А. А. Бодалева. – Москва: Когито-Центр, 2011. – С. 139–140.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Современная педагогика актерского мастерства требует особой изощренности в работе театрального педагога. С одной стороны, потребность в ней продиктована большим количеством бытующих в настоящее время направлений, методов, теорий, систем подготовки драматического актера – от известных и высоко ценимых мировым театром (имею в виду концепции воспитания драматического актера, тренинги актерской техники и психотехники Станиславского, Мейерхольда, Михаила Чехова, Гротовского, Барбы, Вахтангова и др.) до зародившихся и проявивших себя в последние два десятилетия. С другой стороны, театральная практика столь многообразна, что чуть ли не каждый театр, почти каждый драматический спектакль требует от актеров своеобразных, только для конкретного спектакля необходимых приемов актерского воплощения роли. Невозможно в такой связи готовить актеров по схемам, актеров раз и навсегда, актеров одного стиля, одного театра. Вот тут-то и требуется самобытное чутье педагога, особый его подход к воспитанию театральной молодежи. Тут-то и требуется глубинное знание теоретических накоплений театральной педагогики и опыта предшественников и современников в воспитании актеров.

Таким чутьем, таким особенным взглядом на процессы подготовки актеров обладают, по моему глубокому убеждению, авторы рецензируемого учебного пособия, подлинные театральные педагоги, известные театральные режиссеры И. Н. Латынникова и В. Л. Прокопов, и опытнейший театральный педагог и серьезный теоретик драматического искусства Н. Л. Прокопова. Хорошо ориентируясь в разнообразных театральных теориях, используя глубокие знания и навыки работы со студентами, авторы пособия сумели изложить подробную, многоаспектную теоретическую систему подготовки актеров на первом году обу-

чения. Совершенно оправданно выделив четыре звена в процессе овладения начальными навыками актерской профессии (освобождение от психофизических зажимов и самораскрытие актера – сценическое внимание – наблюдения за животными – сценическое взаимодействие) – авторы пособия проводят учеников, к которым это учебное пособие обращено в первую очередь, а заодно и их учителей, по тернистому и, чего греха таить, достаточно запутанному пути первых учебных месяцев обучения в театральной школе.

Очень точно, серьезно составлена композиция учебного пособия: все главы и подглавки, следуя одна за другой, с легкостью вводят в целостный мир особого взгляда на преподавание актерского мастерства в театральной школе. Каждый раздел пособия изложен ясно, понятно и для обучающего, и для обучающихся. Авторы во Введении вполне конкретно очертили механизмы изложения материала в каждой из четырех глав. И предложенный ими принцип представления материала нигде не нарушается. Авторы убеждены (и в этом удачное отличие данного пособия от пособий по «актерскому мастерству, предлагаемых, порой, другими специалистами), что, прежде чем вводить обучающихся в систему упражнений, – их следует ознакомить с разнообразными направлениями и теориями преподавания того или иного аспекта обучения актера. Расклад мнений, существующих в теории преподавания актерского мастерства, неимоверно широк, подчас сложен для постижения для непосвященного. И вот благодаря интересным, подробным описаниям существующих мнений и идей в театральной педагогике по основным аспектам воспитания актера, авторам удается многое, очень многое систематизировать, высветить главное, сконцентрировать внимание учеников на ключевых положениях современной театральной педагогики.

Привлекает в пособии разнообразный спектр взглядов, идей, поисков, открытий яркой плеяды российских театральных педагогов. Изучены и осмыслены методические и теоретические работы М. Кнебель, Б. Голубовского, Н. Зверевой, Д. Ливнева, З. Корогодского, Л. Новицкой, Б. Захавы, Ю. Альшица, И. Судаковой, В. Галендеева, В. Фильштинского, П. Ершова и др. Используются работы ученых физиологов, психоаналитиков, психиатров, театроведов. Немалое место в пособии отведено анализу и постижению театральных теорий и теорий актерского искусства В. Мейерхольда, П. Брука, Е. Гротовского. Все это свидетельствует о широком диапазоне интересов авторов пособия и об их желании приблизиться к истине в обучении актера, к истине в их личном понимании.

Обращаясь к опыту выдающихся отечественных театральных педагогов и деятелей театра, в достаточной мере цитируя их высказывания, Латынникова, Прокопов и Прокопова не копируют слепо чужой опыт, а, опираясь на мнения и поиски предшественников, излагают свое собственное понимание теории и методологии обучения драматических актеров.

Авторы пособия «Актерское мастерство» хорошо понимают, что будущий актер выковывается не только и не столько в классе «актерского мастерства», но в единой, совокупной деятельности педагогов всех без исключения учебных дисциплин. Истинного актера создает единение педагогов по танцу, по речи, по сценическому движению, по вокалу, по всем теоретическим дисциплинам. Истинный актер рождается только тогда, когда на всех уроках по всем дисциплинам он обучается основам техники и выразительности мастерства актера, но с акцентом на танец, сценическую речь, пластику и т. п. Хорошо понимая это, Латынникова, Прокопов и Прокопова большое внимание уделяют актерской пластике, звучащему слову, особенностям искреннего актерского голосоведения, вокальной подготовке актера.

Пособие содержит несколько комплексов актерских упражнений. Эти упражнения тщательно и прозрачно описаны, ученики вполне могут самостоятельно пробовать то или иное упражнение, используя свои индивидуальные возможности. Авторы, хорошо чувствуя возможные ошибки при выполнении упражнений, особо очерчивают вероятные нарушения в овладении теми или иными актерскими навыками. Авторы не просто фиксируют упражнения, а стремятся настроить учеников на нужную творческую волну, подталкивают их к самораскрытию, к самостоятельному познания механизмов внимания, воображения, достижения физической и психологической свободы, звукоизвлечения, взаимодействия с партнером и т. д. Такой ракурс в описании упражнений представляется мне и разумным, и полезным, и крайне необходимым.

Заслуженный деятель искусств РФ,
кандидат искусствоведения,
профессор Российского государственного
института сценических искусств Ю. А. Васильев

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие…….. 3

Введение……. 6

Глава 1. Освобождение от психофизических зажимов и самораскрытие актера

1.1. Театральные практики о самораскрытии актера……..… 8

1.2. Освобождение от психофизических зажимов. Движение и игра..…….. 17

1.3. Освобождение от психофизических зажимов. Приемы аутотренинга и медитации…… 26

Вопросы к главе 1……..… 42

Глава 2. Сценическое внимание

2.1. Театральные практики о сценическом внимании…… 43

2.2. Произвольное сценическое внимание в реальной плоскости…… 52

2.3. Произвольное сценическое внимание в воображаемой плоскости……..……. 62

2.4. Многоплоскостное сценическое внимание……..…… 69

Вопросы к главе 2……. 78

Глава 3. Наблюдения за животными

3.1. Театральные практики о тренинге «Наблюдения за животными»…… 79

3.2. Актерская проба «Животные» в освоении элементов психотехники……. 91

3.3. Слово в тренинге «Наблюдения за животными»……. 102

Вопросы к главе 3……..… 120

Глава 4. Сценическое взаимодействие

4.1. Театральные практики о сценическом взаимодействии…… 122

4.2. Тренинг восприятия и взаимодействия……..…….. 130

4.3. Слово в тренинге взаимодействия…… 145

Вопросы к главе 4……..…… 155

Заключение…… 156

Перечень ключевых слов…….. 158

Список литературы……. ……. 159

Послесловие…… 165

Учебное издание

Латынникова Ирина Николаевна,
Прокопов Виктор Леонидович,
Прокопова Наталья Леонидовна

АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО

Учебное пособие

Редактор *В. А. Шамарданов*
Дизайн обложки *Н. П. Давыденко*
Компьютерная верстка *Я. А. Кондрашовой*

Подписано в печать 07.12.2017. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Уч.-изд. л. 6,1. Усл. печ. л. 9,9.
Тираж 500 экз. Заказ № 4.

Издательство КемГИК: 650056, г. Кемерово,
ул. Ворошилова, 19, корпус А. Тел. 73-45-83.
E-mail: izdat@kemguki.ru