

КОНСТАНТИН  
СТАНИСЛАВСКИЙ

**РАБОТА НАД СОБОЙ  
В ТВОРЧЕСКОМ  
ПРОЦЕССЕ  
ВОПЛОЩЕНИЯ.  
СМЫСЛ  
ТВОРЧЕСТВА – В  
ПОДТЕКСТЕ**

# Константин Сергеевич Станиславский

## Работа над собой в творческом процессе воплощения. Смысл творчества – в подтексте

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25445956](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25445956)*

*Работа над собой в творческом процессе воплощения. Смысл творчества – в подтексте: Эксмо; Москва; 2017  
ISBN 978-5-699-97425-2*

### Аннотация

«Смысл творчества – в подтексте» – эта фраза Константина Сергеевича Станиславского могла бы стать эпиграфом ко всей его творческой деятельности. Категорический противник как «замшелого консерватизма», так и натужного новаторства в театральном искусстве, Станиславский ратовал за естественность, логичность игры, за то, чтобы происходящее на театральных подмостках воспринималось зрителем непосредственно и живо. Созданная Станиславским знаменитая система овладения актерским мастерством была представлена на страницах написанных им многочисленных книг и опробована в созданном в конце XIX столетия Московском Художественном театре.

Книга, которую вы держите в руках, – избранные главы из знаменитого труда Мастера «Работа актера над собой в творческом процессе воплощения».

# Содержание

Его жизнь в искусстве	8
Предисловие	10
Физкультура	12
Важность пластики	12
Сценическая походка	29
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Константин Станиславский**  
**Работа над собой в**  
**творческом процессе**  
**воплощения. Смысл**  
**творчества – в подтексте**



*К. С. Станиславский в 1900 году*

# Его жизнь в искусстве

5 (17) января 1863 года – К. С. Станиславский (настоящая фамилия Алексеев) родился в Москве.

1877 год – первые выступления в домашнем театре: отец Константина, промышленник Сергей Алексеев, увлекался драматическим искусством.

1886 год – совместно с Ф. П. Комиссаржевским работает над проектом Московского общества искусства и литературы.

Конец 1880-х годов – пробует себя не только как актер, но и как театральный режиссер.

1897 год – вместе с В. И. Немировичем-Данченко разрабатывает проект реформирования классического театра.

1898 год – начинаются выступления труппы нового Художественного театра, провозглашавшего отказ от «рутины», «ложного пафоса», декларировавшего общедоступность театрального искусства.

1920-е годы – выходят в свет первые книги Станиславского (например, «Моя жизнь в искусстве»), в которых была представлена его «система».

1932 год – Художественный театр, одним из основателей которого был Станиславский, получает название «МХАТ СССР им. Горького».

1936 год – Константин Сергеевич первым получил звание

«Народный артист СССР».

7 августа 1938 года К. С. Станиславский умер в Москве и был похоронен на Новодевичьем кладбище.

# Предисловие

Самая, пожалуй, известная фраза Константина Сергеевича Станиславского – «Не верю!» В ней – суть его системы, признанной во всем мире. На сцене не должно быть места игре как таковой, актер должен не играть, а жить, пропуская через себя все чувства, мысли и эмоции своего героя: только тогда зритель поверит ему, а значит, происходящее на сцене обязательно найдет отклик в его сердце...

Но как достичь подобного совершенства? Станиславский подробно рассказывает об этом в книге «Работа актера над собой», вышедшей в СССР в 1930-е годы. Она переведена на десятки языков, выдержала бесчисленное множество переизданий и стала настольной книгой для нескольких поколений артистов. В книге, которую вы сейчас держите в руках, мы представляем избранные главы из второй части труда Мастера – «Работа актера над собой в творческом процессе воплощения». Вас ждут новые встречи в школе актерского мастерства с ее преподавателями и студентами, вы продолжите знакомство с «системой Станиславского». «Но если я не планирую покорять театральные подмостки или студии Голливуда?» – спросите вы. Поверьте, в этой книге немало интересного для себя может найти человек любой профессии! «Весь мир – театр», – сказал однажды Уильям Шекспир...

Как сделать так, чтобы услышать от режиссера и, что самое главное, от зрителя заветное «Верю»? Развитие пластики и тренировка дикции, постановка голоса и создание внешнего образа персонажа, физические аспекты перевоплощения и моральная, духовная составляющая актерской игры – вот лишь малая часть секретов «актерской кухни», которые Константин Сергеевич раскрывает на страницах своей книги. Он работал над ней много лет, и стоит ли говорить, что все рекомендации опробованы и подтверждены самым непосредственным образом!

Итак, желаем вам приятного чтения и напутствуем известной фразой Станиславского: «Чаще всего для вдохновения не нужно „сверхчеловеческого“ порыва, а нужно едва заметное „чуть“».

# Физкультура

## Важность пластики

Аркадий Николаевич был на уроке ритмики. Вот что он говорил нам:

– С сегодняшнего дня вводится класс *пластики*, который поведет Ксения Петровна Сонова параллельно с ритмической гимнастикой Далькроза.

Надо, чтоб вы отнеслись к новому предмету с полным сознанием. Поэтому, прежде чем приступать к уроку, давайте разговаривать.

После минутной паузы он продолжал:

– Я придаю классу пластики большое значение. Принято считать, что ею ведает учитель танцев обычного ремесленного типа, что хореографическое искусство с его банальными приемами и «па» является той самой пластикой, которая нужна и нам, драматическим артистам.

Так ли это?

Вот, например, есть немало балерин, которые, танцуя, машут ручками, показывают зрителям свои «позы», «жесты», любуясь ими извне. Им нужны движения и пластика ради самих движений и пластики. Они изучают свой танец как «па», вне зависимости от внутреннего содержания, и создают фор-

му, лишённую сути.

Нужно ли драматическому артисту такое внешнее, бессодержательное пластическое действие?

Кроме того, вспомните служительниц Терпсихоры вне сцены, в их домашних платьях. Так ли они ходят, как это требуется у нас, в нашем искусстве? Пригодны ли их специфическая грация и неестественное изящество для наших творческих целей?

Среди драматических артистов мы тоже знаем таких, которым пластика нужна, чтоб покорять сердца поклонниц. Эти актеры комбинируют *позы* из красивых изгибов своего тела; они вычерчивают руками по воздуху внешние замысловатые линии движения. Эти «жесты» начинаются в плечах, в бедрах, в спинном хребте; они прокатываются по поверхностной линии рук, ног, всего тела и возвращаются обратно, к исходной точке, не свершив никакого продуктивного творческого действия, не неся с собой внутреннего стремления выполнить задачу. Такое движение бежит, точно рассыльные на побегушках, которые разносят письма, не интересуясь их содержанием.

Пусть эти жесты пластичны, но они так же пусты и бессмысленны, как махания ручками танцовщиц ради одной красоты. Не надо нам ни приемов балета, ни актерских поз, ни театральных жестов, идущих по внешней, поверхностной линии. Они не передадут жизни человеческого духа Отелло, Гамлета, Чацкого и Хлестакова.

Лучше постараемся приспособить эти актерские условности, позы и жесты к выполнению какой-нибудь живой задачи, к выявлению внутреннего переживания. Тогда жест перестанет быть жестом и превратится в подлинное, продуктивное и целесообразное действие.

*«Движение и действия, зарождающиеся в тайниках души и идущие по внутренней линии, необходимы подлинным артистам драмы, балета и других сценических и пластических искусств»*

Нам нужны простые, выразительные, искренние, внутренне содержательные движения. Где же их искать?

Есть танцовщицы и драматические артисты иного толка, чем первые. Они однажды и на всю жизнь выработали в себе пластику и не думают больше об этой стороне физического действия. Пластика стала их природой, свойством, второй натурой. Такие балерины и артисты не танцуют, не играют, а действуют и не могут этого делать иначе, как пластично. Если б они внимательно прислушались к своим ощущениям, то почувствовали бы в себе энергию, выходящую из глубоких тайников, из самого сердца. Она проходит по всему телу не пустая, а начиненная эмоцией, хотениями, задачами, которые толкают ее по внутренней линии ради возбуждения того или иного творческого действия.

Энергия, согретая чувством, начиненная волей, направленная умом, шествует уверенно и гордо, точно посол с важной миссией. Такая энергия выявляется в созна-

тельно, прочувствованном, содержательном, продуктивном действии, которое не может совершаться как-нибудь, механически, а должно выполняться в соответствии с душевными побуждениями.

Прокатываясь по сети мышечной системы и раздражая внутренние двигательные центры, энергия вызывает внешнее действие.

Вот такое движение и действия, зарождающиеся в тайниках души и идущие по внутренней линии, необходимы подлинным артистам драмы, балета и других сценических и пластических искусств.

Только такие движения пригодны нам для *художественного воплощения жизни человеческого духа роли*.

*Только через внутренние ощущения движения можно научиться понимать и чувствовать его.*

Как же добиться всего этого?

В этом вопросе поможет вам Ксения Петровна.

Аркадий Николаевич временно передал ей ведение урока.

– Смотрите, – обратилась к нам Сонова, – здесь у меня в руке ртуть, и вот я осторожно, остороженько вливаю вам ее во второй, указательный, палец правой руки. В самый, самый кончик пальца.

При этих словах она сделала вид, что впустила мнимую ртуть внутрь пальца, в самые двигательные мышцы.

– Переливайте ее дальше по всему вашему телу, – командовала она. – Не торопясь! Постепенно! Постепенно!

ко! Сначала по суставам пальцев, пусть они выпрямляются и пропускают ртуть дальше через кисть, к ее сгибу, потом дальше, по руке к локтю. Дошла? Перекатилась? Чувствуете ясно? Не торопитесь, причувствуйте! Отлично! Отличненько! Теперь не спеша, внимательно, дальше – по руке, к плечу! Вот так, хорошо! Чудесно, чудесно, чудесненько! Вот вся рука развернулась, выпрямилась и поднялась по всем суставам и сгибам кверху. Теперь переливайте ртуть в обратном направлении. Нет, нет, отнюдь нет и трижды нет! Зачем опускать всю руку сразу, как палку. Так ртуть перельется в конец пальца и выльется вон, на пол. Вы перелейте ее тихохонько, тихохонько! Сначала от плеча к локтю. Сгибайте, сгибайте в локте!

Вот так! Но остальную часть руки пока не опускайте. Ни под каким видом, а то вся ртуть прольется. Вот так. Теперь пойдете дальше! Осторожненько, осторожненько! Тихохонько! Переливайте ртуть от локтя к началу кисти. Не сразу, не сразу. Следите внимательно, внимательно. Зачем же вы опустили кисть? Держите ее кверху, а то ртуть прольется! Тихо, тихо, отлично! Теперь переливайте осторожно, чтобы не пролить, от кисти по порядку к ближайшим суставам пальцев. Вот так, опускайте их ниже, ниже. Тихохонько! Вот так. Последний сгиб. Вся рука опущена, и ртуть вылилась... Отлично.

– Теперь я волюю вам ртуть в самую макушку головы, – обратилась она к Шустову. – А вы переливайте ее вниз че-

рез шею, по всем позвонкам спинного хребта, через таз, через правую ногу, потом обратно, до таза; пропускайте ртуть дальше, в левую ногу до первого пальца, и обратно наверх, в таз. Оттуда по позвонкам кверху, к шее и, наконец, через шею и голову в макушку.

Мы докатывали в себе мнимую ртуть до пальцев ног и рук, до плечей, до локтей, до колен, до носа, до подбородка, до самой макушки и выпускали ее.

Чувствовали ли мы прохождение движения по нашей мускульной системе или мы лишь воображали, что ощущаем внутри себя перекачивание мнимой ртути?

Учительница не давала нам задумываться над этим вопросом и заставляла упражняться без всяких рассуждений.

– Все, что нужно, объяснит вам сейчас сам Аркадий Николаевич, – говорила нам Сонова. – А пока работайте внимательно, внимательно, еще, еще, еще! Нужно время, нужно много упражняться дома, к ощущениям привыкать незаметно, и тогда привычка набьется прочно; мнимая ли ртуть, двигательная ли энергия – все равно, – приговаривала успокоительно учительница, делая вместе с нами движения и поправляя руки, ноги и туловище то одному, то другому ученику.

– Подойдите скорее сюда! – позвал меня Аркадий Николаевич, – и скажите мне откровенно: не находите ли вы, что все ваши товарищи стали *пластичнее* в своих движениях, чем были раньше?

*«Важно, чтоб такое внимание двигалось вместе с энергией беспрерывно, так как это помогает созданию бесконечной линии, столь необходимой в искусстве»*

Я стал наблюдать за толстяком Пузиным. Округленность его движений удивила меня. Но тут же я решил, что ему помогает в этом полнота его фигуры.

Но вот сухопарая Дымкова с ее заостренными углами плеч, локтей, колен. Откуда у нее явилась плавность и намек на пластику?! Неужели же мнимая ртуть с ее непрерывным движением создали такой результат?

Дальнейшую часть урока повел сам Аркадий Николаевич. Он нам сказал:

– Отдадим себе отчет в том, чему вас сейчас научила Ксения Петровна.

Она привлекла ваше физическое внимание к движению энергии по внутренней мышечной сети. Такое же внимание нам нужно для отыскивания в себе зажимов в процессе ослабления мышц, о котором мы много говорили в свое время. А что такое мышечный зажим, как не застрявшая по пути двигательная энергия.

Вы знаете также по опытам лучеиспускания, что энергия движется не только внутри нас, но и исходит из нас, из тайников чувства, и направляется на объект, находящийся вне нас.

Как в тех процессах, так и теперь, в области пластического движения, физическое внимание играет большую роль. Важ-

но, чтоб такое внимание двигалось вместе с энергией беспрерывно, так как это помогает созданию бесконечной линии, столь необходимой в искусстве.

К слову сказать, эта непрерывность необходима не только у нас, но и в других искусствах. В самом деле, как вы думаете: в музыке нужна такая линия звука?

Ясно, что пока смычок не начнет плавно и безостановочно двигаться по струнам, скрипка не запоеет мелодию.

А что будет, если вы отнимете от художника беспрерывную линию в рисунке? – допрашивал далее Торцов. – Сможет ли он без нее очертить простой контур рисунка?

Конечно, не сможет, и линия до последней степени нужна художнику.

А что вы скажете о певце, который будет отрывочным звуком кашлять, вместо того чтобы тянуть непрерывную звучащую ноту? – спрашивал Торцов.

– Я посоветовал бы ему идти не на сцену, а в больницу, – сострил я.

– Теперь попробуйте отнять тянущуюся линию движения у танцора. Сможет ли он без нее создать танец? – допрашивал Аркадий Николаевич.

– Конечно, не сможет, – согласился я.

– Непрерывная линия движения нужна и драматическому артисту. Или вы думаете, что мы можем обойтись без нее? – допытывался Торцов.

Мы согласились с тем, что линия движения необходима

и нам.

– Таким образом, она необходима всем искусствам, – резюмировал Аркадий Николаевич. – Но и этого мало. *Само искусство зарождается с того момента, как создается непрерывная, тянущаяся линия звука, голоса, рисунка, движения. Пока же существуют отдельные звуки, вскрики, нотки, возгласы вместо музыки, или отдельные черточки, точки вместо рисунка, или отдельные судорожные дергания вместо движения – не может быть речи ни о музыке, ни о пении, ни о рисовании и живописи, ни о танце, ни об архитектуре, ни о скульптуре, ни, наконец, о сценическом искусстве.*

Я хочу, чтоб вы сами проследили за тем, как создается бесконечная линия движения.

Смотрите на меня и повторяйте то, что я буду делать, – обратился к нам Торцов. – Сейчас, как видите, моя рука с мнимой ртутью в пальцах опущена. Но я хочу поднимать ее, а метроном пусть отбивает удары в самом медленном темпе... Каждый удар изображает четвертную ноту. Четыре удара составляют такт в четыре четверти, который я отдаю на поднятие руки.

Аркадий Николаевич пустил в ход метроном и сказал, что он начинает сеанс.

– Вот вам первый счетный момент – одна четверть, во время которой выполнено одно из составных действий: поднятие руки и прохождение внутренней энергии от плеча до

локтя.

Та часть руки, которая осталась неподнятой, должна быть освобождена от напряжения и висеть, как плеть. Свободные мышцы делают руку гибкой, и тогда она разворачивается при выпрямлении, как шея у лебедя.

Заметьте себе, что поднимание и опускание, как и всякие другие движения рук, надо производить ближе к туловищу. Отставленная от тела рука подобна палке, поднимаемой за один конец. Надо отдавать руку от себя и по окончании движения вновь принимать ее к себе. Жест идет от плеча к конечностям и обратно, от конечностей к плечу.

Продолжаю дальше! – командовал себе через минуту Торцов. – Два... Вот вам еще вторая четверть такта, во время которой проделано другое очередное действие, поднятие второй части руки и переливание мнимой ртути из локтя в кисть.

Дальше! – объявил Аркадий Николаевич. – *Три!*.. Вот вам следующий счетный момент, составляющий третью четверть, которая отдана на поднятие кисти и на движение энергии по суставам пальцев.

И, наконец: *четыре!*.. Вот вам последняя четверть, которая отдается на поднятие всех пальцев.

Совершенно таким же образом я опускаю руку, отдавая каждому из четырех ее сгибов по одной четвертной доле.

*Раз!*.. *два!*.. *три!*.. *четыре!*..

Аркадий Николаевич произносил команду обрывисто,

резко, коротко, по-военному.

*Раз!*.. перерыв в ожидании следующего счетного момента. *Два!*.. – опять молчание. *Три!*.. – снова пауза. *Четыре!*.. – остановка, и т. д.

Ввиду медленности темпа промежутки между словами команды были продолжительны. Удары, прослоенные молчаливым бездействием, мешали плавности. Рука двигалась толчками, точно телега по глубоким ухабам, застревая в них.

– Теперь повторим еще раз проделанное упражнение, но только при ином, вдвое мельче раздробленном делении счета. Пусть каждая четвертная заключает в себе не одно только «раз», а целые два: «раз-раз», наподобие дуолей в музыке; не просто «два», а «два-два»; не просто «три», а «три-три»; не просто «четыре», а «четыре-четыре». В результате в каждом такте сохранятся прежние четыре четвертные доли, но только измельченные на восемь drobных моментов, или восемь восьмых.

Мы сделали и это упражнение.

– Как видите, – сказал Аркадий Николаевич, – промежутки между счетными моментами стали короче, так как последних стало больше в такте, и это до некоторой степени способствовало плавности движений.

Как странно! Неужели же частое произношение цифр счета влияет на плавность поднятия и опускания? Конечно, секрет не в словах, а во внимании, направленном на движение энергии. Она поднимается по счетным моментам, за которы-



лась беспрерывно и очень медленно, так как темп оставался прежним. Создалась великолепная плавность. Рука развертывалась и свертывалась.

Аркадий Николаевич сказал нам:

– Опять напрашивается сравнение с автомобилем. При первом сдвиге он тоже дает редкие, обрывчатые вспышки, но потом они становятся непрерывными, как и само движение.

Так и у вас в счете; прежде команда точно выплевывалась, а теперь эти обрывки счета соединились в одну сплошную линию гудения и медленного пластичного движения. В таком виде оно стало пригодно для искусства, так как получилась кантилена, непрерывность в движении.

Вы это еще лучше почувствуете при действии под музыку, которая заменит вам голосовое гудение счета красивой и такой же непрерывной линией звука.

Иван Платонович сел за рояль, заиграл что-то тягучее и медленное, а мы под звуки вытягивали руки, ноги и изгибали спинной хребет.

– Чувствуете ли вы, – говорил Аркадий Николаевич, – как ваша энергия важно шествует по бесконечной внутренней линии?!

*Такое шествие создает плавность и пластичность движения, которые нам нужны.*

Эта внутренняя линия может выходить из глубоких тайников, а энергия может быть насыщена побуждениями чувства, воли и интеллекта.

*Когда вы, с помощью систематических упражнений, привыкнете, полюбите и начнете смаковать ваши действия не по внешней, а по внутренней линии, вы узнаете, что такое чувство движения и самая пластика.*

Когда мы кончили упражнения, Аркадий Николаевич сказал:

– Бесперывная, сплошная линия движения является в нашем искусстве тем сырым материалом, из которого можно создавать пластику.

Наподобие того, как безостановочно текущая бумажная или шерстяная нить в прядильной машине обрабатывается во время своего прохождения, так точно и в нашем искусстве непрерывная линия движения подвергается художественной отделке: в одном месте можно облегчить действие, в другом усилить, в третьем ускорить, замедлить, задержать, оборвать, ритмически акцентировать, наконец, согласовать движения с ударными местами темпо-ритма.

Какие же мгновения в производимом движении должны совпадать с мысленно отсчитываемыми ударами такта?

Таковыми этапными моментами являются едва уловимые секунды, во время которых энергия проходит по отдельным сочленениям, суставам пальцев или позвонкам спинного хребта.

Именно эти мгновения отмечаются нашим вниманием. На прежнем упражнении, переливая мнимую ртуть из одного сустава в другой, мы отмечали своим вниманием такие же

моменты прохождения ее через плечо, локоть, сгибы суставов. Такие же упражнения делались вами и под музыку.

Пусть совпадения происходили не в те секунды, когда это полагалось, а с опозданием, с пропуском большого количества счетных моментов, пусть они пролетали мимо и обгоняли вас. Пусть, наконец, отсчитываемые такты являлись не правильным, а лишь приблизительным мерилом времени. Важно то, что даже и такое размеренное действие насыщало вас темпо-ритмом, что вы все время ощущали размеренность и догоняли вниманием измельченный счет, который не успевал произносить язык. Это и создавало непрерывную линию внимания, а вместе с ней и сплошную линию движения, которую мы искали.

Как приятно сочетать внутреннее движение энергии с мелодией!

Вьюнцов, который в поте лица работал рядом со мной, находил, что «музыка точно смазывает движения, отчего энергия катается как сыр в масле».

Звуки и ритм помогают плавности и легкости движения, благодаря чему кажется, что руки точно сами отлетают от туловища.

Такие же упражнения с двигающейся энергией мы проделали не только руками, но и спинным хребтом и шеей. Там движение по позвонкам спинного хребта совершалось так же, как это происходило много раньше, при упражнениях по «освобождению мышц».

Когда энергия скользила сверху вниз, казалось, что опускаешься в преисподнюю. Когда же она поднималась вверх, по спинному хребту, чудилось, что сам точно отделяешься от пола.

Нас заставили также совсем остановить движение энергии. И это тоже производилось в ритме и темпе. Создавалась неподвижная поза. Ей верилось, когда она была изнутри оправдана.

*«Внутреннее ощущение проходящей по телу энергии мы называем чувством движения»*

Такая поза превращалась в остановившееся *действие*, в ожившую скульптуру. Приятно не только действовать оправданно изнутри, но даже и бездействовать в темпо-ритме.

В конце урока Аркадий Николаевич говорил:

– Прежде, во время гимнастики и класса танца, вы имели дело с внешней линией движения рук, ног и туловища. Сегодня же, на уроке пластики, вы узнали другую, *внутреннюю линию движения*.

Теперь решите, какую из обеих линий, внутреннюю или внешнюю, вы считаете более подходящей для художественного воплощения создаваемой на сцене жизни человеческого духа.

Мы единогласно признали *внутреннюю линию движения энергии*.

– Таким образом, – заключил Торцов, – оказывается, что *в основу пластики надо поставить совсем не видимое*

*внешнее, а невидимое внутреннее движение энергии. Это-то и нужно сочетать с ритмическими ударными моментами темпо-ритма.*

Это внутреннее ощущение проходящей по телу энергии мы называем чувством движения.

# Сценическая походка

Сегодня занятия по пластике происходили в театральном фойе. Был Торцов и вел урок. Он говорил:

– Энергия движется не только по рукам, по спинному хребту, по шее, но и по ногам. Она возбуждает действие ножных мышц и вызывает походку, которая имеет чрезвычайно важное значение на сцене. Однако разве сценическая походка особенная, не такая, как в жизни? Да, она не такая, как в жизни, именно потому, что мы все ходим неправильно, тогда как *сценическая походка должна быть такой, какой ее создала природа, по всем ее законам.* В этом-то и заключается ее главная трудность.

Люди, лишенные от природы хорошей, естественной походки, не умеющие развить ее в себе, придя на сцену, пускаются на всевозможные ухищрения, чтоб скрыть свой недостаток. Для этого они учатся ходить как-то особенно, неестественно торжественно и картинно. Они не ходят, а шествуют по подмосткам. Однако эту театральную, актерскую походку не следует смешивать со сценической походкой, основанной на естественных законах природы.

Поговорим же о ней, о способах ее выработки для того, чтобы однажды и навсегда изгнать со сцены обычную теперь в театрах ходульную, актерскую, театральную походку.

Иначе говоря, давайте сызнова учиться ходить как на сце-

не, так и в жизни.

Не успел Аркадий Николаевич окончить свое выступление, как Вельяминова выскочила и прошлась мимо него, хвастаясь своей походкой, которую она, по-видимому, считает образцовой.

– Да!.. – протянул многозначительно Аркадий Николаевич, пристально смотря на ее ножки. – Китайки с помощью узкой обуви переделывали человеческую ступню в коровье копыто. А что делают современные дамы, искажая самый лучший, самый сложный, самый прекрасный аппарат нашего тела – человеческие ноги, в которых играет важную роль ступня. Какое варварство, особенно для женщины! Для актрисы! Красивая походка – одна из самых обаятельных ее прелестей. И все это приносится в жертву глупой моде, нелепым каблукам. Впредь я прошу всех наших милых дам являться в класс пластики в обуви с низкими каблуками или, еще лучше, в туфлях. Наш театральный гардероб предоставит все необходимое для этого.

После Вельяминовой ходил Веселовский, хвастаясь своей легкой поступью. Правильнее было бы сказать, что он не ходил, а порхал.

– Если у Вельяминовой ее ступни и пальцы ног не выполняют своего назначения, то у вас они чересчур усердны, – сказал ему Аркадий Николаевич. – Но это не беда. Трудно развить ступню, но успокоить ее несравненно легче. За вас я не боюсь.

Пушину, который грузно проковылял мимо Аркадия Николаевича, он сказал:

– Если б у вас перестала гнуться одна из коленок от ушиба и болезни, вы бы объездили всех докторов, потратили бы на них целое состояние, лишь бы только вернуть необходимое движение. Почему же теперь, когда у вас обе коленки почти атрофированы, вы так индифферентны к вашему недостатку? А между тем при ходьбе, для походки, движение колен имеет огромное значение. Нельзя же ходить на прямых негибающихся ногах.

У Говоркова оказался недостаточно подвижным спинной хребет, который тоже участвует и играет большую роль в походке.

Шустову Аркадий Николаевич предложил «смазать» бедра, которые точно заржавели и заедают. Это мешает им в должной мере выкидывать ногу вперед, что уменьшает шаг, делая его непропорциональным росту и длине ног.

У Дымковой выражен присущий женщинам недостаток. У нее от бедра до коленки ноги ввернуты внутрь. Надо их вывернуть в бедрах наружу с помощью станковой гимнастики.

У Малолетковой ступни направлены внутрь, так что пальцы ног почти сходятся.

У Умновых же, напротив, ступни слишком вывернуты наружу.

У меня Торцов нашел аритмию в движении ног.

– Вы ходите так, как некоторые южане говорят: одни сло-

ва слишком медленно, другие вдруг почему-то и неожиданно слишком быстро, точно просыпанный горох. Так и у вас в походке – одна группа шагов размеренна, а потом вдруг точно проскоки и семенения ногами. У вас перебои в походке, какие бывают в сердце при его пороке.

Результат смотра походок тот, что мы, поняв свои собственные и чужие недостатки, разучились ходить.

Надо, как самым маленьким детям, вновь учиться этому важному и трудному искусству.

Чтоб помочь нам в этой работе, Торцов стал объяснять строение человеческой ноги и основы правильной походки.

– Надо быть не столько актером, сколько инженером и механиком, чтоб понять и до конца оценить роль и действие нашего ножного аппарата, – сказал он нам в виде предисловия.

– Человеческие ноги, – говорил он дальше, – от таза и до ступней – напоминают мне хороший ход пульмановского вагона. У него благодаря множеству рессор, сгибающихся и умеряющих удары во всех направлениях, верхняя часть, где сидят пассажиры, остается почти неподвижной, даже при бешеном движении вагона и при толчках во все стороны. То же должно происходить при человеческой походке или при беге. В эти моменты верхняя часть туловища с грудной клеткой, плечами, шеей и головой должны оставаться без толчков, спокойными и совершенно свободными в своих движениях, как пассажир первого класса в своем удобном купе.

Этому прежде всего во многом помогает спинной хребет.

Его назначение – наподобие спирали изгибаться во всех направлениях при малейшем движении, для того чтобы соблюдать равновесие плеч и головы, которые, по возможности, должны оставаться спокойными и без всяких толчков.

Роль рессор выполняют бедра, колени, щиколотки и все суставы пальцев ног. Их назначение – умерять толчки при ходьбе и беге, а также при раскачивании тела вперед, назад, направо, налево, то есть, так сказать, при килевой и носовой качках.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.