

Вера Полищук

# АКТЕРСКИЙ

## ТРЕНИНГ

**Михаила Чехова,**  
сделавший звездами

Мэрилин Монро,

Джека Николсона,

Харви Кейтеля,

Брэда Питта,

Аль Пачино,

Роберта де Ниро

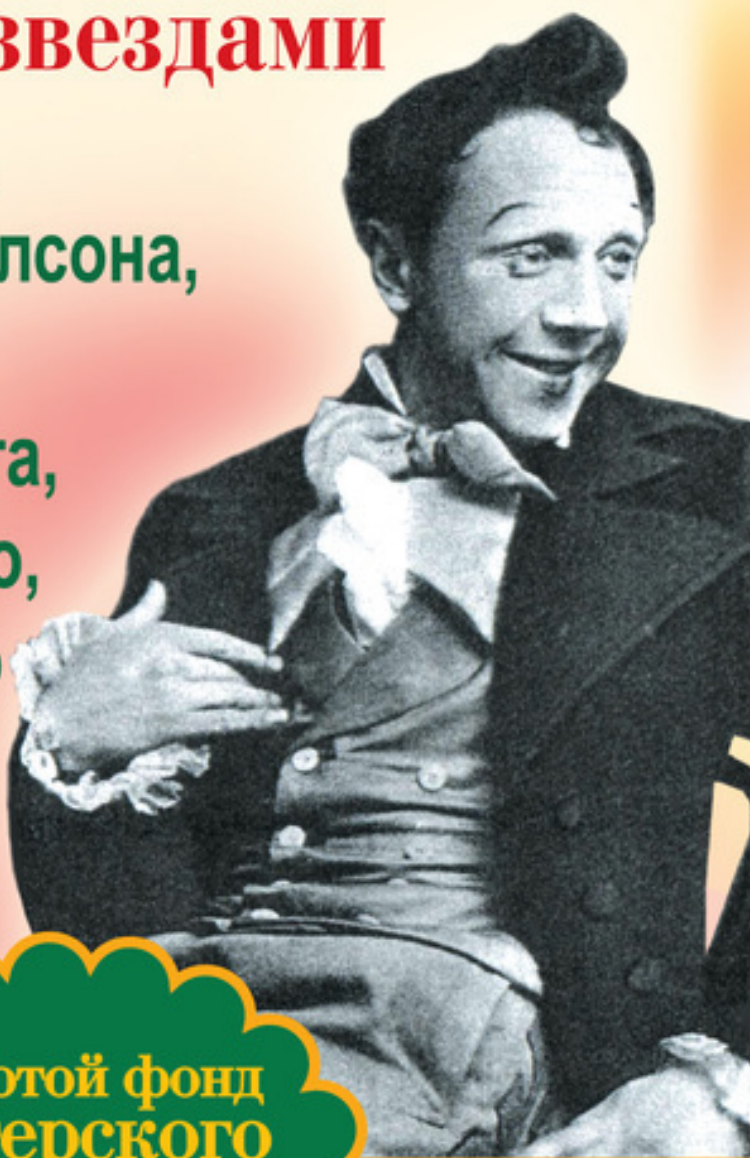
и еще

**165**

обладателей

премии

«Оскар»



**Золотой фонд  
актерского  
мастерства**

Золотой фонд актерского мастерства (АСТ)

Вера Полищук

**Актерский тренинг Михаила  
Чехова, сделавший звездами  
Мэрилин Монро, Джека  
Николсона, Харви Кейтеля,  
Брэда Питта, Аль Пачино,  
Роберта де Ниро и еще 165  
обладателей премии «Оскар»**

«АСТ»

2010

## **Полищук В.**

Актерский тренинг Михаила Чехова, сделавший звездами Мэрилин Монро, Джека Николсона, Харви Кейтеля, Брэда Питта, Аль Пачино, Роберта де Ниро и еще 165 обладателей премии «Оскар»  
/ В. Полищук — «АСТ», 2010 — (Золотой фонд актерского мастерства (АСТ))

ISBN 978-5-17-070040-0

Это уникальное пособие поможет вам на практике освоить опыт профессиональной подготовки актеров по системе великого режиссера Михаила Чехова, чье творчество стало основой воспитания блистательной плеяды отечественных и зарубежных актеров. Для самого широкого круга читателей: для начинающих и профессиональных актеров, режиссеров, преподавателей театральных и культурных вузов страны, для всех поклонников театрального и киноискусства. Кроме того, освоение метода Чехова поможет не только научиться управлять своим творческим ресурсом, но и раскрепоститься, стать увереннее в себе – эти умения пригодятся не только на сцене, но и в повседневной жизни. Поэтому книга может быть также полезна психологам-консультантам и тренерам.

ISBN 978-5-17-070040-0

© Полищук В., 2010

© АСТ, 2010

## Содержание

Вступление	6
Человек, который изменил Голливуд	6
По следам Мастера	7
Поверить алгеброй гармонию?	8
Познай самое себя	9
Кому адресована эта книга	11
О чем вы узнаете из этой книги	12
Творческий путь	13
Теория Чехова	17
Чувства и чувствительность	17
Внешние стимулы: польза или вред?	19
Как бороться с упадком сил?	19
Пять принципов внутренней актерской техники	20
Как проводить занятия	23
Наставление от самого Мастера	24
Разминка	26
Дыхательная разминка: семь йоговских упражнений	27
Очистительное дыхание йогов	27
Задерживание дыхания	27
Проветриваем легкие	28
Растягивание ребер	28
Расширение грудной клетки	29
Упражнение на ходу	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Вера Полищук**  
**Актерский тренинг Михаила Чехова,**  
**сделавший звездами Мэрилин Монро,**  
**Джека Николсона, Харви Кейтеля, Брэда**  
**Питта, Аль Пачино, Роберта де Ниро и**  
**еще 165 обладателей премии «Оскар»**

© В. Полищук, 2010

© Издательство АСТ, 2010

## Вступление

### Человек, который изменил Голливуд

Этот актер и режиссер навсегда останется одной из самых таинственных фигур театра и кино, причем не только русского, но и мирового. О Михаиле Александровиче Чехове говорят, что подобные ему рождаются раз в столетие. Однако точнее будет сказать, что Чехов был единственным и неповторимым в своем роде. Актер-легенда, автор нескольких книг, яркий, самобытный режиссер, наконец, блестящий преподаватель, оставивший след не только в русской, но и в зарубежной культуре. Долгое время мало кто знал, что именно Чехову Голливуд обязан целым созвездием своих звезд.

Благодаря Чехову засияли звезды Грегори Пека и Юла Бриннера, Гэри Купера и Энтони Куина. В методике Чехова коренится тайна магнетического очарования самой Мэрилин Монро, единственной из сонма красавиц-блондинок той поры, кому удалось стать актрисой-символом, актрисой-идеалом, актрисой-эталоном! Монро брала у Чехова частные уроки драматического искусства и дружила с самим мастером и его семьей.

Тайна успеха голливудских звезд разъяснилась сравнительно недавно, когда маститый актер Энтони Куин в своей книге мемуаров рассказал, что зажигателем голливудских звезд был не кто иной как эмигрант из России, Михаил Чехов. Он натаскивал американских актеров даже в те годы, когда отношения США с Россией были напряженными. Но, хотя к русским как таковым в Америке не благоволили, для Чехова-преподавателя всегда делалось исключение, и актеров возили к нему на уроки тайно. Из уст в уста передавались слухи о том, что Чехов владеет каким-то секретом и что никто лучше него не умеет сделать из актера профессионала высшей пробы.

Факты говорят сами за себя – из 300 номинантов за все время существования премии Американской киноакадемии «Оскар» 165 актеров были учениками Чехова или его школы. Более того, многие звезды, которые сияют нам и поныне, тоже прошли школу Чехова. Джек Николсон, Харви Кейтель, Брэд Питт, Аль Пачино, Роберт де Ниро – все они обучались по чеховскому методу, в студии его имени или у его последователя Ли Страсберга. Высот славы и успеха все эти актеры достигли только благодаря методике Михаила Чехова. Она остается актуальна и по сей день – разумеется, не только в Америке, но и по всему миру.

В лице М. А. Чехова Мэрилин Монро нашла горячего сторонника своего таланта, наличие которого многие вообще ставили под сомнение. По воспоминаниям биографа Чехова, при их первой встрече после неудачно сыгранной Монро сцены он «гневно стукнул кулаком по столу и воскликнул: «Вот видите, что они (кинематографисты) с вами сделали! Довольно играть роли секс-бомб! Вам надо работать над собой, работать над большими, серьезными ролями!» И они стали репетировать: Корделию из «Короля Лира», Грушеньку из «Братьев Карамазовых», Елену Андреевну из «Дяди Вани»... Целых три года Мэрилин брала уроки актерского мастерства у Чехова. Ее благодарность выражалась весьма трогательно. Так, она подарила Михаилу Александровичу портрет президента Линкольна с подписью: «Он был моим идолом, теперь им стали Вы». А на Рождество 1954 года, праздник, который Чехов очень любил, Монро преподнесла ему старую икону Святителя Николая. После смерти Монро оказалось, что актриса оставила наследство вдове режиссера.

## По следам Мастера

Почти до середины 1980-х годов колоссальный вклад Чехова в театральное искусство в России старательно замалчивался (по тем же причинам, по которым замалчивались и имена многих других выдающихся деятелей культуры из рядов русской эмиграции). Долгое время имя Чехова встречалось лишь в отдельных мемуарах (С. Г. Бирман, М. О. Кнебель, С. В. Гиацинтовой и др.). На Западе метод Чехова за эти годы приобрел значительное влияние на технику актерского мастерства, с 1992 регулярно организуются Международные мастерские Михаила Чехова в России, Англии, США, Франции, Прибалтике, Германии с участием российских артистов, режиссеров, педагогов. Во всем мире и особенно в США профессиональные актеры до сих пор опираются на методику Чехова, которая служит неизменным фундаментом для дальнейших поисков. В 1953 г. Михаил Чехов разослал копии своей книги «О технике актера» университетам и колледжам для их библиотек. Поскольку текст начал привлекать внимание театральных студентов за эти годы, интерес к Чехову и его методу начал развиваться. Голливудским актерам М. А. Чехов прочитал цикл из пяти лекций о драматическом мастерстве, вошедших в мировую сокровищницу театральной педагогики. В 1975 г., через 20 лет после смерти Чехова, его ученики осознали, что назрела необходимость основать студию или школу, где систематически преподавалась бы чеховская методика. В 1980 Беатрис Стр-эйт и Роберт Коул открыли Студию Михаила Чехова в Нью-Йорке. А в 1999 г. преподаватели американской Студии Михаила Чехова в США организовали Ассоциацию Михаила Чехова, (МСНА). Главная задача ассоциации – распространение системы учителя. Зарождение Ассоциации МСНА относится ко времени начала работы Чехова в этой стране и к театру Дартингтон, с которым он работал в Англии. Сходная студия активно работает и в Англии, где Чехов начинал свою зарубежную деятельность. Студии Чехова существуют в Берлине, Франкфурте, Нью-Йорке (и не одна, а несколько).

Итак, за рубежом учение Чехова осмыслено и принято на вооружение гораздо больше, чем на его родине. Но теперь и у нас появился шанс наконец-то приобщиться к одной из самых оригинальных и масштабных школ театрального мастерства. Учение Чехова уникально, поскольку впитало в себя и уроки К. С. Станиславского, и личные находки и открытия, сделанные самим Чеховым. Его методика сложилась полвека назад, но до сих пор не утратила своей актуальности и даже наоборот – сегодня она звучит современно как никогда! Ведь в наши дни многие актеры и режиссеры, пройдя искушение авангардом, снова возвращаются к истокам – к методике Чехова. Несмотря на торжество цифровых технологий в кино и дерзких инноваций на сцене, классические основы актерского мастерства всегда остаются востребованы.

## Поверить алгеброй гармонию?

Возможно, уникальность методики Михаила Чехова в том, что, фиксируя свои идеи и открытия на бумаге, он писал о том, что пропустил через себя, осмыслил и пережил на собственном опыте, а не просто наблюдал, работая с актерами. Неповторимость учения Чехова и в том, что оно позволяет нам взглянуть на сцену сразу с двух точек зрения – и актера, и режиссера, а значит, предлагаемый читателю блиц-тренинг пригодится не только начинающим актерам, но и тем, кто видит свое будущее в режиссуре.

Да, Михаил Чехов остался в истории театра и кино и как преподаватель и режиссер, но прежде всего как гениальный актер. Гений – это всегда и прежде всего неразгаданная тайна. По отзывам тех, кому посчастливилось видеть М.Чехова на сцене, кинороли лишь наполовину передают впечатление от его игры – так тонко он нюансировал каждое свое движение и слово, так мастерски владел телом и лицом. Как и все профессионалы высочайшего уровня, Чехов-актер никогда не останавливался на достигнутом, постоянно дорабатывал роль, вносил в нее новые штрихи. Однако секрет его мастерства заключался не только в полной отдаче каждой роли, в ответственном подходе к делу.

Рассказывают, что Чехов обладал даром едва ли не гипнотического воздействия на зрителя и что созданные им образы потрясали до глубины души. Например, когда в одном из спектаклей Чехову нужно было сыграть глубокого старика, он сыграл эту роль с такой силой, что казалось, будто на сцене не только конкретный человек со своей судьбой, но само воплощение старости и немощи, – он дряхлел на глазах, и у зрителей мурашки бежали по коже. Когда Чехов играл принца датского, в глазах его Гамлета светилось подлинное безумие. Он входил в образ, как шаман входит в транс.

Никому из современников так и не удалось разгадать секрет этого уникального таланта. Великий Игорь Ильинский точно обозначил дар Чехова словом «непостижимо». Часто звучало в адрес Чехова и определение «чудо». Сергей Эйзенштейн говорил, что отдал бы многое, лишь бы проникнуть в тайну Чехова. Коллеги-актеры неоднократно ходили на спектакли с участием Чехова и пытались смотреть их с точки зрения рационального наблюдателя, однако раз за разом обнаруживали, что смеются и плачут, будто по мановению волшебной палочки – и не могут, говоря словами А. С. Пушкина, «поверить алгеброй гармонию», то есть разложить чудо чеховского актерства на отдельные составляющие.



## Познай самое себя

Возможно, М. Чехов и сам не знал, в чем заключается его секрет, однако в каждой написанной им строке сквозит желание разгадать это и донести до тех, кому такое знание может принести ощутимую пользу. Отчасти такое стремление объясняется тем, что Чехов всю жизнь упорно трудился над собой. Его безусловно можно назвать «человеком, который сделал себя сам». Прежде всего, Чехов всю жизнь страдал от неуверенности в себе и порой его обуревал панический страх перед выходом на сцену. Приведем пример. Евг. Вахтангов вспоминает, что как-то раз перед премьерой спектакля «Потоп» ему пришлось буквально вытаскивать Чехова из-за кулис на сцену, поскольку актер упирался и бормотал «Я не знаю, как играть Фрэзера» [персонажа пьесы Бергера]. Следует заметить, что это произошло после множества репетиций, но Чехов ощутил прилив сильнейшего недовольства собой и понял, что нужно внести в образ персонажа новые краски. Выйдя на сцену, он мгновенно взял себя в руки и, к изумлению коллег, внезапно заговорил с сочным, колоритным еврейским акцентом, сообразив, что его персонаж-коммивояжер – еврей, и это многое определяет в образе. Зрители были в восторге, а Чехов в очередной раз одержал победу над собой и поразил товарищей по ремеслу.

Оттачивая свое актерское мастерство, Чехов вынужден был исходить из более чем скромных данных. Природа одарила его невысоким ростом, щуплым телосложением, тихим, хрипловатым голосом небольшого диапазона, отнюдь не идеальной дикцией (Чехов шепелявил) и бесцветным, непримечательным лицом.

Казалось бы, какой уж тут Гамлет или царь Иоанн Грозный? Однако Чехов, как всякий хороший актер, умел быть разным. Бесконечная и упорная работа над собой позволила ему превратить недостатки в достоинства. Он добился того, что голос и тело слушались его во всем, он одинаково блестяще играл комические и трагические роли, роли молодых людей и стариков. Он заставил свою внешность служить себе чистым листом бумаги, на котором с помощью актерского искусства «рисовал» то, что считал нужным в соответствии с ролью. И в итоге завоевывал сердце зрителя куда больше, чем записные красавцы и герои-любовники.

Каждый образ, созданный Чеховым, был на редкость многогранным. Так, например, очевидцы вспоминают, что, когда Чехову выпало играть легкомысленного Хлестакова в «Ревизоре», зрители увидели прежде всего несчастного человечка, буквально умирающего от голода (кстати, впоследствии эту находку использовал, переосмыслив, блистательный Андрей Миронов в Театре Сатиры). Когда Чехов взялся за комическую роль спесивого дворецкого Мальволио в «Двенадцатой ночи» Шекспира, он сумел отыскать в образе этого напыженного фанфарона что-то, достойное сочувствия. Традиционно Мальволио предстает персонажем полностью комическим, не внушающим жалости. Но Чехов пошел иным путем: когда по ходу пьесы Мальволио выяснял, что был обманут и что графиня Оливия его вовсе не любит, горе его было так велико и пронзительно, что зрители не могли удержаться от слез. А коллеги снова и снова ломали голову над вопросом: «Как он это делает?!»

Ответ прост: как подлинно интеллигентный человек, Чехов все пропускал через себя. Именно поэтому те, кто видел его в ролях Гамлета и безумного и несчастного короля Эрика XIV в одноименной пьесе Стриндберга, опасались, что если актёр будет продолжать так играть, то на самом деле сойдёт с ума.

Нельзя умолчать о том, что Чехов платил за достигнутые высоты дорогой ценой – он страдал сильной неврастенией и как-то раз даже ушел с репетиций у К. С. Станиславского и долго не появлялся в театре. Тем не менее, с болезнью он боролся, стараясь найти гармоничное равновесие между умением настраиваться на ту или иную волну, сопереживая героям, и в то же время владеть собой. Гений Чехова был гением прежде всего русским, недаром любимым его писателем был Ф. М. Достоевский. И в своей работе Чехов всегда шел от интуиции. Рассказывают такую историю: перед началом работы над ролью сановника Аблеухова в постановке по роману Андрея Белого «Петербург» Чехов сделал карандашный набросок того, каким видится ему его герой. Набросок этот он отдал собеседнику и попросил спрятать до премьеры. Прошло время, и вот на премьере пораженный знакомый Чехова убедился, что сенатор на сцене выглядит именно так, как с самого начала подсказало актеру чутье. Рисунок и фотография сохранились в архивах и, если вы обратитесь к книге «Михаил Чехов. Воспоминания. Письма» (см. библиографию), то сможете сравнить их.

Из воспоминаний Марии Осиповны Кнебель:

«Игру Чехова помню до мельчайших деталей, и воздействие его на зрителей считаю чудом, ради которого, может быть, и существует театр. Отделить полностью Чехова-актера от Чехова-педагога, его игру на сцене от его уроков в студии мне трудно. Он был прежде всего художником».

М. О. Кнебель также вспоминает, что при первой встрече ее поразили глаза Чехова: «куда-то устремленные, ни на кого не смотрящие и точно ждущие какого-то ответа. Меня так тогда поразили эти светлые глаза, полные боли и одиночества, и какого-то немного вопроса, что я совсем забыла о себе».

## **Кому адресована эта книга**

Наследие Михаила Чехова включает обширную переписку с множеством друзей и коллег, мемуары, несколько эссе и, наконец, две работы теоретического толка – «Путь актера» и «О технике актера». И в каждом из этих текстов наставления и откровения Чехова тесно переплетены со сведениями личного характера. Неподготовленному читателю было бы крайне трудно вычленивать из литературного наследия Чехова именно то, что необходимо для практических занятий. Поэтому и появился на свет данный блиц-тренинг.

Эта книга предназначена в помощь широкому кругу читателей – начинающим актерам, преподавателям театральной студии, психологам-тренерам, а также мечтающим о профессии режиссера. Мы постарались отобрать самое основное из учения М. Чехова, по возможности структурировать материал для вашего удобства, изложить его сжато и доступно. Таким образом при работе с этой книгой вы сэкономите время – вам не потребуется подбирать упражнения и искать дополнительные сведения. Единственное, что вам нужно – это проработать книгу, чутко настроившись на волну Чехова. Конечно, мы постарались сделать акцент прежде всего на практических заданиях, упражнениях, этюдах, – всем том, что требуется для развития практических актерских навыков. Подобный отбор материала облегчит вам занятия, независимо от того, собираетесь ли вы учиться или учить. Но в то же время, поскольку Чехов при всей скрупулезности своего подхода к изучению актерских реакций и эмоций, был человеком озарения, мы предлагаем вам также и материал для обсуждения (если вы занимаетесь группой) или самостоятельного осмысления (если вы прорабатываете книгу в одиночку).

Если вы намерены учиться, то книга дает вам еще одно существенное преимущество. Методика Чехова изложена в этом блиц-тренинге таким образом, что у вас появляется возможность заниматься самостоятельно – в одиночку или, что лучше, группой, но не прибегая к услугам репетитора. В то же время, если в ваши планы входит преподавательская деятельность, но нет времени на то, чтобы самостоятельно разрабатывать план занятий на обширном чеховском материале, эта книга послужит вам готовой методической основой.

## **О чем вы узнаете из этой книги**

Методика Чехова дает любому желающему серьезную профессиональную базу, позволит стать разносторонним актером, преодолеть неуверенность и, главное, как говорили древние, познать самого себя. Наш блиц-тренинг основан на всем творческом наследии Михаила Чехова. Известно, что интуитивные озарения и откровения сложнее всего поддаются систематическому и рациональному изложению. Тем не менее, усилия Чехова, предпринятые, чтобы поделиться профессиональными находками с коллегами, оправдали себя.

В основу блиц-тренинга положены обе книги мастера, «Путь актера» и «О технике актера», а также статьи и многочисленные письма. Составляя тренинг, мы постарались отобрать самое главное и важное из всего наследия Чехова, причем акцент был сделан на книге «О технике актера» как на наиболее систематизированном изложении методики. Благодаря этой книге мы и в наши дни имеем блестящую возможность учиться у Чехова. Практический материал также дополнен упражнениями и тренингами, собранными Михаилом Кипнисом, поскольку они во многом следуют методам и самого М. Чехова, и его учителя – К. С. Станиславского.

В своей методике актерского мастерства Михаил Чехов отчасти опирался на находки и приемы, описанные его учителем, К. С. Станиславским. Но во многом Чехов пошел дальше Станиславского. Он старался облечь в слова собственные актерские откровения, донести до читателя секреты, которые позволяли ему играть на сцене не просто блестяще, но, по воспоминаниям современников, гениально.

Данный блиц-тренинг обучает актеров на созданных Чеховым фундаментальных психофизических (душа тела) упражнениях, которые развивают способности актера для концентрации, воображения и спонтанности. Действующая программа обучения по Чехову включает упражнения на воображаемый центр и воображаемое тело, импровизацию и ансамбль, психологический жест, атмосферы и создание образа. В частности, в блиц-тренинг включен раздел, представляющий уникальные авторские упражнения М. А. Чехова, посвященные ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ЖЕСТУ – тайному ключу к любой роли и любому образу.

Однако, прежде чем приступить непосредственно к занятиям, мы настоятельно советуем читателю внимательно изучить главку, посвященную биографии Чехова. Мастер недаром уделял такое внимание своим жизненным обстоятельствам; в «Пути актера» он сделал попытку рассказать именно о том, «из какого сора» растут творческие находки. Однако первая книга была написана им на середине жизненного пути, а наш краткий очерк дает вам возможность получить представление о его биографии в целом. Впоследствии, когда вы начнете заниматься по методике Чехова и смотреть фильмы с его участием, постарайтесь проследить взаимосвязь между фактами его биографии и его творчеством. Возможно, как многое в таинственной сфере театра, связь эта иррациональна, но она существует. И, поняв ее, вам будет гораздо легче отыскать внутренние творческие ресурсы в самих себе, разобраться в том, что из накопленного жизненного опыта может быть использовано при работе на сцене. Поэтому обязательно проштудируйте следующую главу, а еще лучше – обсудите ее на занятиях, если вы занимаетесь по книге группой.

## Творческий путь

Михаил Чехов прожил короткую, но насыщенную жизнь. Его биография вмещает в себя многое: он учился у великого К. С. Станиславского и стал продолжателем его дела, был знаком с самыми знаменитыми и яркими представителями русской культуры рубежа XIX–XX веков (Андреем Белым, В. Качаловым, Евг. Вахтанговым, Вл. И. Немировичем-Данченко), гениально играл на сцене... На его долю выпали роли, о которых мечтает каждый актер, например, Гамлет и Иоанн Грозный, Хлестаков и Мальволио. В России Чехов плодотворно работал, общался с единомышленниками, преподавал. Первую книгу мемуаров, «Путь актера», он выпустил в 37 лет. Его деятельность как актера и режиссера оставила неизгладимый отпечаток в истории русского театра и кино. Затем последовала эмиграция, поиски нового поприща, основание театра в Англии, наконец, преподавательская и актерская карьера в Голливуде, навсегда изменившая американское кино.

Михаил Александрович Чехов родился 16 августа 1891 г. в Петербурге и был сыном литератора Александра Павловича Чехова (старшего брата великого русского писателя Антона Павловича Чехова) и Натальи Александровны Гольден, гувернантки старших детей отца. Творческий ген чеховской династии получил у него своеобразное преломление – в отличие от отца и дяди, Михаил потянулся к театру, хотя в то же время глубоко знал литературу и всерьез интересовался философией, особенно Ницше, и антропософским учением Рудольфа Штайнера (благодаря дружбе с Андреем Белым).

Будучи учеником Константина Сергеевича Станиславского, М. Чехов одним из первых высоко оценил его легендарную систему и в свое время отстаивал ее от нападок профанов, опубликовав на эту тему публицистическую статью. Впоследствии он обогатил методику учителя своими собственными находками. После смерти Л. Сулержицкого и Е. Вахтангова М. Чехов возглавил студию МХАТа. Чехов разыгрывал со своими студийцами бесчисленные этюды и потом разбирал их. И это было захватывающе интересно. Он преподавал им не систему Станиславского, а то, что сам перенял от общения со Станиславским и Вахтанговым – своим ближайшим другом, партнером и соучеником. Студийцы работали вдохновенно, одержимо, не обращая внимания на голод и голод. Хотя студия была объявлена платной, Чехов никогда не требовал у своих учеников денег. Приступив к постановке «Гамлета», на этой шекспировской трагедии он хотел отработать свою давнюю мечту – подход к тексту через движение. Так как у него не было исполнителя на роль Гамлета, Чехов решил играть сам. Никто не верил, что он может сыграть Гамлета – настолько это была не его роль. Но Чехов сыграл – и сыграл блестяще. Воистину, он не казался Гамлетом, а был им. «Гамлет» имел успех, хоть и не всеми был принят. Сам Чехов со свойственным ему самокритицизмом считал, что он не дотянулся до того Гамлета, который ему виделся.

В 1917 г. Чехов пережил душевный кризис, поскольку боялся попасть на фронт. Болезнь настигла его с такой силой, что Чехов сначала безо всяких объяснений исчез в середине репетиции «Чайки», а затем, испугавшись вида солдат, про ходивших мимо театра, сбежал со спектакля прямо в гриме. Он письменно извинился перед Станиславским, мэтр посочувствовал тонкой душевной организации ученика и предоставил ему полугодовой отпуск, за время которого Чехов все-таки сумел справиться с недугом, проявив поразительную силу воли. Он вернулся в театр, однако революция все-таки слишком сильно нарушила его покой и планы... Перед отъездом за рубеж, в середине 1920-х годов, Михаил Александрович успел сняться в фильме «Человек из ресторана» – гениальном творении режиссера номер один дореволюционного русского кино, Якова Протазанова. Эта лента по мотивам повести Ивана Шмелева выдержана в традиции мелодрамы, но в то же время дала простор самовыражению Чехова и его любви к психологизму в духе Достоевского.

Летом 1928 года Чехов и его жена Ксения Карловна выехали на лечение и отдых в Германию, в Брейтбрунн. Чехов не мог свободно работать в России в условиях чекистской цензуры, на него, как на тогдашнего руководителя МХАТ-2, опочковавшегося от Художественного театра, оказывалось страшное давление, которого он не выдержал. После всего пережитого у него созрело решение остаться за границей. Вскоре он подписал двухгодичный контракт со знаменитым немецким режиссером Максом Рейнгардтом. Так началась эмигрантская эпопея Михаила Чехова. Действительной причиной отъезда был конфликт внутри МХАТа 2-го, а также преследования властями инакомыслящих театральными деятелями. Тем не менее Чехов не считал этот отъезд эмиграцией и долгие годы сохранял советское гражданство. Играл в театрах М. Рейнхардта в Вене – Скида в «Артистах» Г. Уоттерса и А. Хопкинса (1928), в Берлине – Юзика в «Юзике» по повести О. Дымова «Певец своей печали» (1929) и Князя в пьесе «Феа» Ф. фон Унру (1930). Снимался в фильмах: «Тройка», «Глупец из-за любви», «Призрак счастья». В театре «Габима», гастролировавшем в Германии, поставил «Двенадцатую ночь» В. Шекспира (1930). В Берлине организовал из русских актеров-эмигрантов и учеников маленькую студию; готовил с ними спектакль «Гамлет», но серьезное искусство не интересовало Германию тех лет. Предполагавшийся переезд в Прагу, о чем Чехов вел переговоры с президентом Чехословакии Т. Масариком, не состоялся, т. к. Чехов не хотел оставить своих студийцев. Ему предлагали вернуться на родину приезжавшие в разные годы в Берлин Станиславский, Мейерхольд, З. Райх. Однако, получив информацию, что в случае возвращения он будет арестован, Чехов предпочел остаться за границей.

Начались гастроли по Европе с уже нажитым и беспроектным репертуаром: Эрик, Гамлет, Хлестаков, Муромский, Мальволио, Фрезер. К этим ролям добавился Иван Грозный и Фома Опискин из «Села Степанчикова». В поисках «своего» театра Чехов сменил много городов: Берлин, Париж, Вена, снова Берлин, Рига, Вильнюс. В конце 1930 переехал в Париж. Дал ряд концертов, в которых выступал с монологами из «Гамлета» и инсценированными рассказами А. Чехова. Латвийский и литовский периоды были особенно плодотворными. В Литовском государственном театре (Каунас) ставил «Гамлета» (1932), «Ревизора» (1933) и «Двенадцатую ночь» (1933). А о его постановке в Риге оперы Р. Вагнера «Парсифаль» газета «Часовой Латвии» писала: «На сцене Национальной оперы мы уже давно не видели столь тщательно, артистически серьезно отработанную, сценически блестяще воплощенную оперную постановку». В Прибалтике Чехов также много сил отдавал педагогике: в Риге создал театральную школу, вел циклы занятий и лекций для актеров в Сигулде, преподавал технику актерского мастерства в Литовском государственном театре. Но здоровье Чехова пошатнулось, и он поехал в Италию на лечение.

В это время в жизни Чехова происходит знаменательное событие: он знакомится с английской актрисой и продюсером Беатрис Стрейт и ее родителями-меценатами Элмхерстами. Стрейт предлагает Чехову свою театральную студию и школу при ней на юге Англии, в Дартингтоне, где театр был перестроен из старинного амбара, и была еще одна сцена под открытым небом. Это было воплощением чеховской мечты, и он с радостью принял предложение Стрейт. Умная, образованная Беатрис Стрейт заинтересовалась искусством русского актера и его педагогическим методом, ему была предоставлена возможность создать Театральную студию – часть большого культурного центра. Чехов стремился воспитать здесь актера нового типа, что предполагало, помимо профессионального обучения, формирование нравственно полноценной личности, ответственной за влияние, оказываемое на зрителя. Было набрано 20 учеников, и в 1936 начались занятия по разработанной Чехов новой системе. Он практически прекратил свою актерскую деятельность, сосредоточившись на преподавательской работе. Но в 1938 году политическая обстановка в Европе накалилась, фашизм активизировался, и студия переехала в Америку, обосновавшись в городке Риджфилд (Коннектикут), в 50 милях от Нью-Йорка. Студия разместилась в специально купленном для нее имении в Риджфилде; в начале

1939 преобразована в театр со школой при нем. Первый спектакль – «Одержимый» («Бесы»), показанный 24.10.1939 в Нью-Йорке на Бродвее, – был создан по методу Чехова, когда работа драматурга Г. Жданова велась параллельно с работой режиссера и актера (оформление М. Добужинского). Среди других спектаклей Чехова – «Двенадцатая ночь», «Сверчок на печи», «Король Лир». Театр совершал гастрольные поездки по Америке. После распада театра в 1942, когда всех актеров забрали в армию, Чехов поставил в нью-йоркской Новой опере «Сорочинскую ярмарку» М.Мусоргского.

Из всей труппы американская пресса выделяет Чехова. Художник Сомов пишет Рахманинову: «Чеховы уехали гастролировать в Филадельфию и Бостон. К сожалению, русская колония и там и здесь невелика, а американцы, несмотря на великолепные отзывы газет, ... все же посещают спектакли не в очень большом количестве. Боюсь, что Юрок, не сделав на них денег, не захочет их привезти на будущий год, и мы лишимся этого наслаждения».

В 1944–1945 в «Новом журнале» была опубликована книга воспоминаний Чехова «Жизнь и встречи». Повторяя в некоторой степени «Путь актера», книга освещала и годы пребывания в Западной Европе: воспоминания утратили прежнюю исповедальность, появилась ранее не свойственная Чехову самоирония. Книга «О технике актера» (1946) стала результатом работы, начатой Чеховым еще в России и систематизированной в Англии. Чехов развил свое понимание роли «атмосферы», «фантазии», по-новому поставил вопрос о взаимоотношениях актера и образа, разработал понятия «психологический жест», «центр». Книга стала настольной для американских актеров. С начала 1950-х Чехов писал «биографические повести» о А. Чехове, К. Станиславском и Вл. Немировиче-Данченко, раскрывая процесс творческого становления личности художника путем жертв и отказа от первоначального призвания.

В 1942, когда Чехов остался без своего театра, С. Рахманинов, с которым он познакомился в 1929 в Париже, помог ему устроиться в Голливуд. Первая роль – старый крестьянин в картине «Песнь о России»; снимался также в фильмах «В наше время» (1944), «Зачарованный» (1945), «Клянусь!» (1946), «Призрак розы» (1946), «Ирландская роза Эбби» (1946), «Приглашение» (1952), «Рапсодия» (1952). Хотя эта работа и не удовлетворяла Чехова, за роль доктора Брулова в кинофильме А. Хичкока «Зачарованный», исполнение которой, по отзыву критика, «было поистине сенсацией», он получил премию и медаль Общества театральной кассы «Голубая лента». Давал уроки актерам Голливуда, среди его учеников Мэрилин Монро, Грегори Пек, Юл Бринер, Херт Хатфилд. Читал циклы лекций по мастерству актера («Характер и характерность», «О многоплановости актерской игры», «О чувстве ансамбля», «О любви в нашей профессии», «О пяти принципах внутренней актерской техники», «О пяти великих русских режиссерах»). В 1946 работал с актерами голливудского Лабораторного театра над «Ревизором»; пресса отметила: «Постановка Михаила Чехова придала пьесе характер гротеска, и это впечатляет. Режиссура гениальна».

Влияние Чехова на американский театр гораздо более значительно, чем на русский, его имя получило мировую известность после того, как стало известно в Америке. На Западе Чехов сумел осуществить свою мечту об особом нравственно-художественном театре, но он сохранял духовную связь с Россией. Во время 2-й мировой войны давал концерты в пользу Красного Креста, направлявшего собранные средства в СССР. Увидев в 1945 кинофильм С.Эйзенштейна «Иван Грозный», обратился к участникам этой работы с письмом, в котором подробно ее разбирал и давал множество профессиональных советов. В переписке Чехова последних лет не раз упоминались Станиславский, МХАТ, Россия, Москва.

Чехов долгие годы страдал болезнью сердца и умер скоропостижно. Урна с прахом артиста похоронена на кладбище Форест Лаун Мемориел, в Голливуде.

Итак, вы познакомились с удивительной судьбой одного из самых ярких режиссеров и актеров XX века – Михаила Чехова. Мы надеемся, что нам удалось пробудить у вас интерес

к этой необычной фигуре. На протяжении всей книги вас будут поджидать цитаты из статей, писем и трудов Чехова. Они предназначены для обдумывания и обсуждения и помогут вам лучше понять как мастера, так и самих себя. А в заключение блиц-тренинга мы еще поговорим о том, как глубже проникнуть в тайну Чехова.



## Теория Чехова

В этом разделе вкратце приводится теоретический костяк чеховского метода. Как и выдержки из его статей и книг, которые будут встречаться вам в дальнейшем, он приведен здесь не только для простого ознакомления, но и чтобы проанализировать и обсудить суждения и принципы Мастера.

Хотя большинство актерских и режиссерских находок Михаила Александровича Чехова были интуитивными, он верил в возможность донести до своих учеников (и в бытность свою в России, и позже, на Западе) основные *теоретические* принципы актерского мастерства. Разумеется, он был в большей степени практиком, загружавшим студийцев и позже голливудских актеров бесконечным разнообразием этюдов. Тем не менее, Чехов написал несколько лекций об актерском мастерстве, в которых и постарался изложить свои теоретические соображения. Отчасти эти лекции возникли вследствие его стремления ответить восхищенным ученикам и поклонникам на вопрос «в чем ваша тайна, тайна актерского дарования?» Следует сказать, что все пять лекций вошли в золотую копилку театральной теории, однако, поскольку Чехов писал и говорил так же эмоционально, как и играл на сцене, для неподготовленного читателя тексты его лекций – «крепкий орешек». Чтобы облегчить вам задачу, предлагаем своего рода выжимку, выборку наиболее значимых положений теории Чехова.

## Чувства и чувствительность

По словам Чехова, главная задача актера – это научиться вызывать у себя определенные чувства и эмоциональные реакции. «Для того чтобы пробудить наши чувства, потребуется определенная психологическая подготовка», – утверждает Чехов<sup>1</sup>.

Чехов выделяет существенное отличие повседневной жизни от театральной:

«Мы можем понимать то или иное чувство, мы можем хотеть его испытать, потому что это требуется персонажу, которого мы играем, но мы не находим прямого пути к этому чувству. Оно может оказаться весьма капризным и не возникнуть в нашей душе так же легко и спонтанно, как это происходит в обычной жизни. Значит, нам надо прибегнуть к каким-то способам, чтобы пробудить, вызвать в себе чувства, необходимые по роли».

По Чехову, существует два способа вызвать в себе нужные по роли чувства.

1. Эмоциональная память. «Обратившись к «эмоциональной памяти», мы вспоминаем пережитые нами чувства, подобные тем, которые, как нам кажется, должен испытывать наш герой. Надо вспомнить их и пережить их заново, нужно извлечь их из нашего подсознания и оживить их в надежде на то, что эмоциональная память пробудит в нас сценические чувства, которые, вспыхнув в нашей душе, станут переживаниями героя».

1. Ощущение – «непосредственный, прямой, спонтанный способ пробудить, вызвать чувства».

У каждого из способов есть свои недостатки. Минус первого заключается в том, что «он требует длительного времени и является очень и очень сложным и тонким средством пробуждения необходимых чувств... (...) С этим процессом использования личных, реально пережитых чувств связаны две опасности. Одна из них заключается в том, что можно «завязнуть» в чувствах, вызванных из прошлого и вновь переживаемых нами. Завязнуть и не суметь избавиться от них, и они так и будут следовать за нами, как призраки. Это обеднит наши сценические чувства, сделает их слишком личными, эгоистичными, то есть такими, какими они и

---

<sup>1</sup> Чехов М. Воспоминания. Письма. М. – «Локид-Пресс», 2001. – С. 507–509.

были в соответствующий момент в прошлом. Такие чувства непригодны для сцены, они слишком субъективны, личностны, и наблюдать их очень неприятно. Зрителя они отталкивают – он всегда чувствует, что эти чувства чересчур уж личны, и не хочет видеть, как вы *действительно* страдаете, *действительно* плачете, *действительно* радуетесь».

Поясним, о чем речь, на примере. Конечно, читателю знаком классический роман Сомерсета Моэма «Театр» (или его экранизации – отечественная с Вией Артмане или зарубежная с Аннет Беннинг). Помните эпизод, когда главная героиня-актриса, Джулия Ламберт, начинает вкладывать в свою сценическую игру подлинную боль отвергнутой любви, которую переживает в реальной жизни? Стоит ей доиграть и удалиться за кулисы, как режиссер тотчас беспощадно сообщает ей, что она, опытейшая примадонна, сегодня играла отвратительно – истерично, натуралистично. Именно о подобной опасности и предупреждает Чехов, когда призывает четко различать сценическую жизнь и повседневную явь:

«Сценическая жизнь имеет свои законы. Переживаемые на сцене чувства не вполне они пронизаны неким художественным ароматом, что совершенно несвойственно тем чувствам, которые мы испытываем в жизни и которые так же безвкусны, как разогретое вчерашнее блюдо».<sup>2</sup>

Вторая опасность, по мнению мэтра, коренится в исконных свойствах человеческой психики, которые крайне трудно перебороть: «Сама наша природа требует, чтобы мы забывали личные переживания, давали им погрузиться в наше подсознание. Если же мы не в состоянии забыть наши переживания или если мы постоянно извлекаем их из памяти и «подогреваем» их, это может привести к опасным последствиям. Мы можем утратить душевное равновесие, мы можем стать психически неуравновешенными, беспокойными, в нашем сознании, в нашей душе могут возникнуть всякого рода отрицательные явления». Чехов знал, о чем говорил: он не раз переживал приступы неврастения. Те из читателей, кто отличается тонкой душевной организацией и ранимостью, но все же хочет быть актером, должны принять во внимание это предостережение и поберечь себя!

В своей работе актер должен использовать:

◆ подсознание – хранилище архетипических чувств, то есть таких, которые знакомы всем людям и объединяют их на уровне бессловесного понимания. Чехов сравнивает наше подсознание с лабораторией, где можно синтезировать что угодно.

◆ личную чувственную/эмоциональную память, которая хранит воспоминания, впечатления и образы, понятные лишь нам самим и способные сработать «катализаторами» только для одного конкретного человека. Например, для кого-то чувственное воспоминание о запахе опавшей листвы будет катализатором для радости, для кого-то – воскресит чувство обиды или горя. Это глубоко индивидуально, но и этим источником актер должен уметь пользоваться в совершенстве.

По мнению Чехова, чтобы воскресить то или иное чувство, достаточно усилия воли: «Все, что вам требуется, это *приказать себе* испытать то или иное ощущение. Эти ощущения настолько сильны и могущественны, что немедленно пробудят в вас необходимые чувства. Мы не можем приказывать себе почувствовать печаль или радость. Но мы можем приказывать себе испытать *ощущение* печали или радости. Есть различие между чувствами и ощущениями. Чувства, как я вам уже говорил, капризны и, возможно, не подчинятся вам, в то время как ощу-

---

<sup>2</sup> Чехов М. Воспоминания. Письма. М. – «Локид-Пресс», 2001 г. – с. 509.

щения всегда в вашем распоряжении. Вы всегда можете вызвать их у себя, сказав себе: «Я хочу испытать *ощущение* радости, отчаяния, счастья».<sup>3</sup>

## Внешние стимулы: польза или вред?

Очень важным Чехов считал ответ на вопрос о правомерности применения внешних стимулов (произведений искусства – живописи, музыки, поэзии), которые помогали бы вызвать нужные чувства. Этот вопрос в наши дни стал еще актуальнее, поскольку к данному списку добавилось и кино, проделавшее огромный рывок вперед со времен Чехова. Будучи человеком разносторонне эрудированным и очень начитанным, как многие представители русской культуры рубежа XIX–XX веков, Михаил Александрович все-таки призывал своих учеников обходиться без внешних стимулов:

«Конечно, все другие формы искусства полезны для развития творческих способностей актера – в этом не приходится сомневаться. Но, строго говоря, нет необходимости использовать какую-либо другую форму искусства для того, чтобы испытывать ощущения. Почему? Потому что наши чувства, эмоции, побуждения и все, что мы называем своей личной жизнью, пройдя в нашей тайной лаборатории испытание страхом забвения, становится составной частью, элементом нашей психики». И далее читаем: «Эти ощущения так же непосредственны и элементарны, как и ощущения, связанные с нашими чувствами. Сами чувства могут быть чрезвычайно сложными, но ощущения всегда очень просты. Вот почему я рекомендую прибегать при работе над ролью к ощущениям, а не к чувствам. Как я уже сказал, чувства сами откликнутся, сами явятся на наш призыв, если мы будем стараться вызвать их с помощью ощущений. Другого пути нет».<sup>4</sup>

«Работая над ролью, мы должны забыть о своих чувствах и концентрироваться только на ощущениях, особенно в самом начале работы». – М. А. Чехов. Лекция «О пяти принципах внутренней актерской техники».<sup>5</sup>

## Как бороться с упадком сил?

В ходе лекции Чехов подробно ответил на вопрос о том, как справиться с упадком сил и отсутствием вдохновения для роли. Этот вопрос в наши дни тоже стоит остро как никогда, поскольку уровень стресса у современного человека в силу разных причин зачастую значительно выше, чем сто лет назад. Отвечая, Чехов опирался на собственный опыт:

«Отсутствие творческого настроения – свидетельство того, что вы потеряли интерес к своему актерскому пребыванию на сцене... необходимо пробудить интерес к тому, что вы уже не раз делали на сцене во время предыдущих спектаклей. Как пробудить этот интерес? (...) Прежде чем начать репетицию или спектакль, нужно каждый раз выбрать в качестве отправной точки, трамплина какой-то определенный пункт нашего метода. Это может быть все что угодно: излучение, атмосфера, задача, чувство целого, чувство формы – что хотите. Вы начнете репетировать или играть спектакль, постоянно имея в виду этот конкретный пункт, и ваше внимание сосредоточится на творчестве, на одной из его проблем. (...) Ручаюсь вам, чувство вялого равнодушия тут же исчезнет само собой, и вы можете смело забыть о том пункте нашего метода, который вы выбрали, – он был нужен только как опора, чтобы начать репетировать или играть».

---

<sup>3</sup> Чехов М. Воспоминания. Письма. М. – «Локид-Пресс», 2001. – С. 510.

<sup>4</sup> Чехов М. Воспоминания. Письма. М. – «Локид-Пресс», 2001. – С. 511.

<sup>5</sup> Там же.

## **Пять принципов внутренней актерской техники**

Исходя из знаний и опыта, накопленных за много лет работы режиссера и актера, М. А. Чехов говорил о пяти основных принципах актерской техники. Думается, они ничуть не устарели и в наши дни.

### **1. Принцип первый**

**Необходимо развивать тело с помощью психологических средств, а не в отрыве от души.**

Чехов советует развивать тело «...изнутри, с помощью нашей психики, а не только внешними средствами, которые, возможно, очень хорошо развивают нас физически, но мало что дают нам, актерам, в творческом плане».

Это означает, что любые физические упражнения нужно понимать и выполнять как психофизические, то есть иметь в виду именно психологический аспект: «пусть наше тело наполнится психологическими ценностями, будет насквозь пронизано ими».

Как этого добиться? «Все средства подключения психики – развитие нашего воображения или, например, использование психологического жеста – превращают физические упражнения в психофизические».

### **2. Принцип второй**

**Для актера важно использовать не только физические, но и скрытые, неявные выразительные средства.**

Этот принцип можно обозначить как «невидимые выразительные средства». Профессиональная актерская игра, по Чехову, несводима к простому произнесению текста и движению на сцене, пусть даже актер великолепно владеет телом и голосом. Чехов подчеркивает, что актер должен применять и иные средства. Среди них – атмосфера, которая имеет две разновидности.

- ◆ общая атмосфера, которая характерна для пьесы в целом или для части ее;
- ◆ личная, индивидуальная атмосфера того или иного персонажа.

(Обратите внимание: подробнее речь о чеховском понимании атмосферы пойдет в том практическом разделе книги, где изложены его авторские упражнения на проработку атмосферы и психологического жеста. Такая структура изложения материала нужна для того, чтобы перед выполнением упражнений вы могли настроиться на соответствующий лад и полностью осознать, зачем и для чего нужны эти упражнения).

Следуя за Станиславским, Чехов говорит и о важности других средств:

- ◆ излучение или психологический жест;
- ◆ идея пьесы.

По мнению Чехова, безыдейных пьес просто не существует, хотя порой случается слышать заявления, будто «спектакль, театр должны быть интересными, а идея пьесы – то, что хочет сказать зрителю автор или сам актер, – не имеет значения». Даже если актеру приходится играть в сугубо развлекательной постановке, он не должен опускать профессиональную планку! Это наставление звучит особенно современно, поскольку в наши дни начинающие актеры заявляют о себе на телевидении, в развлекательных программах и сериалах. К ним и обращены слова Чехова:

«Что значит – развлекать зрителя? Это значит сделать наши спектакли – разумеется, с соблюдением требований хорошего вкуса – зрелищными. Элемент театральности, развлекательности – в противоположность плоской натуралистичности – должен присутствовать в каж-

дом спектакле, какой бы неявный смысл ни скрывался за этим элементом развлекательности. Лучший способ выявить этот смысл – обратиться к тому, что Станиславский называл сверхзадачей всей пьесы и каждого персонажа в отдельности».<sup>6</sup>

### 3. Принцип третий

#### **Только дух и разум в гармоническом равновесии делают актера актером.**

Даже сам Чехов в своей лекции не сразу подобрал слова, чтобы очертить суть третьего принципа, поскольку он роднит актерскую игру с духовными практиками, с подлинным служением зрителю, со своего рода постоянным подвигом, только не в монастырском уединении, а в миру. Современному человеку, для которого различные духовные практики, как восточные, так и христианские, не в новинку, этот принцип, возможно, будет понятнее, чем голливудским слушателям лекции, которые в те годы были замкнуты на западной цивилизации. Особенно вынужден он тем из читателей и начинающих актеров, кто относит себя к людям религиозным.

Суть третьего принципа – всегда вводить в актерскую игру духовный элемент, пусть поначалу и в скромных, ограниченных масштабах. Чехов призывает всегда отдаваться актерской работе полностью, до глубины души, чтобы в ней было задействовано наше «так называемое высшее «я», наше лучшее «я» (...) духовный элемент или, точнее, эти искры от пламени, лучи, идущие от нашего высшего, сияющего духовного начала». Любое упражнение, любой этюд, любой фрагмент, сыгранный на сцене, должен, по Чехову, таить в себе зерно духовного служения: «Даже такую простую вещь, как создание чувства ансамбля у исполнителей, невозможно было бы осуществить без вмешательства нашего духа. (...) Создавать единство из множества – таково одно из самых важных назначений нашего духа, особенно в области искусства и тем более в профессии актера. Ведь мы никогда не творим одни. Мы творим вместе с драматургом, с режиссером, со всеми нашими коллегами – актерами».

Обязательно помните об этом призыве в процессе практических занятий!

Чтобы помочь ученикам добиться торжества духа в работе, Чехов дает совет, который, возможно, звучал для тогдашних его западных слушателей парадоксально, однако будет понятен современному читателю, имеющему представление о медитации, интуитивном познании и других духовных практиках:

#### **~ АКТЕРУ НУЖНО ИНОГДА ОТКЛЮЧАТЬ РАССУДОК! ~**

Все моложе и моложе чувствует себя тот, кто вступает в мир воображения. Теперь он знает: это рассудок старил его душевно и делал таким негибким.

*Р. Мейер. (Эпиграф к книге М. А. Чехова «О технике актера»)*

Вот как расшифровывает этот совет сам Мастер: «Самый большой и опасный враг нашего высшего «я» – это наш мелкий, холодный, аналитический, расчетливый и прагматичный рассудок, всегда что-то высматривающий, вынюхивающий, вечно полный подозрений, всем и всеми недовольный, все критикующий. Эгоистичный по природе, он стремится все разделять, изолировать, разъединять. Из всех сил борется он с благородными устремлениями нашего творческого «я», цель которого – объединять. И рассудок часто побеждает, потому что это очень агрессивный элемент нашей психики». Здесь речь идет среди прочего и об актерском самолюбии, о пресловутом стремлении «тянуть одеяло на себя» в ущерб общим целям и задачам – из эгоистических побуждений и элементарного тщеславия. Это естественное для многих актеров побуждение, особенно когда перед внутренним взором маячит соблазн славы, но, тем не

---

<sup>6</sup> Чехов М. Воспоминания. Письма. М. – «Локид-Пресс», 2001. – С. 514

менее, Чехов настоятельно советует смирять себя и в то же время полагаться на свою интуицию. Коротко говоря, ни сердце, ни рассудок не должны перевешивать.

«Плоды подлинного разума, то есть действительно светлые идеи и мысли, должны и могут рождаться в глубине нашего сердца. Мы должны найти в себе наше *мыслящее сердце*».<sup>7</sup>

#### 4. Принцип четвертый

**Вдохновение вызывают не какие-то отдельные элементы практик и тренировок, а метод в совокупности.**

Этот принцип можно вкратце сформулировать так. Актеру не следует пренебрегать отдельными частями творческого метода и тренинга, но использовать их все в совокупности, поскольку только так он добьется результата. Успех в освоении одного навыка неизбежно повлечет за собой успех в других областях. Главное – начать и не отступаться! Этот принцип особенно важен для тех, кто склонен быстро опускать руки в случае неудачи на начальных стадиях занятий. Чехов пишет: «Если мы научимся правильно использовать каждый отдельный пункт метода, у нас будет больше возможностей простым усилием воли приводить себя в состояние творческого вдохновения. Если вы правильно используете хотя бы один из пунктов, то увидите, что и другие пункты оживут сами собой. Они откликнутся немедленно, и чем лучше мы научимся использовать каждый пункт в отдельности, тем больше будет вероятность того, что использование одного будет воспалять все остальные и мы сможем вызывать в себе творческое горение всякий раз, когда захотим».

#### 5. Принцип пятый

**Талант «включается», если над этим работать.**

Данный принцип связан с вопросом о свободе таланта, во все времена волновавшим актеров. Что именно помогает высвобождению таланта, его развитию и расцвету? По мнению Чехова, ответ прост: нужно лишь последовательно и упорно следовать четырем предыдущим принципам и не отступаться от намеченной цели.

«Душа художника не терпит насилия над собой. Это знает, вероятно, всякий из вас. Ей нельзя приказывать: «люби», «страдай», «радуйся» или «ненавидь». Она останется глуха к приказаниям и не отзовется на насилие. Душу можно только увлечь».<sup>8</sup>

А теперь – время приступать к занятиям!

---

<sup>7</sup> Чехов М. А. Лекция «О пяти принципах внутренней актерской техники».

<sup>8</sup> Чехов М. А. Из статьи в защиту системы Станиславского // Публикуется по тексту журнала «Горн» (1919, кн. 2/3).

## **Как проводить занятия**

Каждое занятие рекомендуется начинать с разминки – с простых физических упражнений, в число которых можно включать дыхательные. Методика Чехова требует колоссальной эмоциональной и умственной отдачи, не говоря о физической нагрузке, поэтому в каждый из уроков нужно погружаться постепенно, настраиваясь на определенную волну. Надо ли напоминать, что при этом для занятий потребуется хорошо проветренное помещение, желательно с зеркалами, в которых участники тренинга могли бы видеть себя в полный рост, а также удобная одежда и обувь, не сковывающие движений?

После каждого занятия рекомендуется проводить «разбор полетов» – независимо от того, занимаетесь ли вы индивидуально или в группе. При групповых занятиях целесообразно попросить коллег оценить успехи друг друга, указать товарищам, что у кого получилось, а что нет, над чем нужно поработать более старательно. То же самое следует сделать и педагогу. Разумеется, любая критика должна быть конструктивной и высказывать замечания нужно как можно деликатнее. Кроме того, советуем завести актерский дневник и заносить в него все свои наблюдения и ощущения. Записывайте, что далось легко, что труднее; как оценили вас другие участники группы. Таким образом, вы сможете отслеживать собственный прогресс и успешно работать над ошибками и недочетами. При желании дневник можно вести в форме диктофонных записей, но лучше в письменной форме.

## Наставление от самого Мастера

А теперь, для создания рабочего настроения, прочитайте советы, которые перед началом практических занятий давал своим ученикам сам Михаил Александрович Чехов. Это выдержка из книги «О технике актера».

«Положите в основу вашей практической работы над методом упражнения на внимание и воображение. Делайте их систематически ежедневно. Остальные упражнения делайте в порядке, который покажется вам правильным для вас, для вашей творческой индивидуальности. Проработав некоторое время над выбранными вами упражнениями, переходите к другим. Вы скоро заметите, что все они органически связаны друг с другом, и вы без труда сможете сделать правильный выбор дальнейших упражнений.

Делая упражнение, представьте себе по возможности ясно, каков должен быть их идеальный результат. Если вы будете держать этот идеал в вашем сознании, он будет направлять вашу практическую работу. Не торопите наступления результата. Нетерпеливое отношение к работе отдалит вас от намеченной цели.

Выполняйте вначале упражнения, точно следуя их описанию. По мере того как ваша душа начнет усваивать их, вы научитесь пользоваться ими свободно и, возможно, внесете в них свои индивидуальные изменения. На репетициях, в моменты, когда вспыхивает вдохновение, метод должен быть забыт. Но возвращайтесь к нему тотчас же, как только почувствуете, что вдохновение оставило вас.

Не анализируйте излишне результатов вашей работы над методом, но делайте все новые и новые усилия. Когда появятся настоящие результаты, вы безошибочно узнаете их, без того чтобы преждевременным вмешательством рассудка убить непосредственное отношение к методу.

Чем сознательнее и сосредоточеннее вы работаете над методом, тем вероятнее возможность, что в вас возникнет чувство: я теряю прежнюю непосредственность. Но часто незнание и поверхностность принимают вид непосредственности. Истинная непосредственность, присущая талантливому актеру, вспыхивает и расцветает в нем с новой силой после систематической, сознательной и упорной работы.

Вы лучше поймете и легче усвоите сущность каждого упражнения, как и всего метода в целом, если скажете себе: меня, как артиста, отличает от обывателя (не артиста) моя способность видеть и передавать явления окружающего мира так, как этого не может сделать обыватель, – и если затем спросите себя: в каком смысле «открывает мне глаза» каждое данное упражнение и в какой мере оно увеличивает мою способность передавать увиденное средствами моего искусства?

Вы не должны смущаться, если в процессе усвоения метода вам будет казаться, что применение его в практической работе требует от вас больше времени и сил, чем это было прежде, когда вы работали без метода. После того как метод будет усвоен вами, вы будете достигать больших результатов в кратчайший срок. То, что вы делали прежде наугад, полагаясь на «счастливей случай», вы будете делать теперь целесообразно и в силу приобретенных вами новых способностей.

Старайтесь рассматривать каждое упражнение как маленькое, законченное в себе произведение искусства. Выполняйте каждое упражнение ради него самого. «Недостаточно сделать шаг вперед, ведущий к определенной цели, – сказал Гете, – нужно, чтобы каждый шаг сам по себе был целью». То же имел в виду и Леонардо да Винчи, когда говорил: «Надо любить вещь ради нее самой, а не ради чего-то другого».



«Старайтесь рассматривать каждое упражнение как маленькое, законченное в себе произведение искусства. Выполняйте каждое упражнение ради него самого». – Михаил Чехов.

## Разминка

На разных этапах своего творческого пути М. А. Чехов по-разному относился к вопросу о физических тренировках актеров, однако в основном склонялся к тому, что тренировки эти необходимы. Но во многом, как вы уже поняли из раздела о пяти принципах актерской техники, он представлял противоположность В. Э. Мейерхольду, который делал огромную ставку на акробатические навыки порой в ущерб психологизму и шел от внешнего к внутреннему. Чехов, напротив, следуя учению Станиславского, всегда двигался от внутреннего импульса, от движения души, которое должно было в идеале определять малейшее физическое движение актера. Вы уже знаете об этом из теоретической главы. Так или иначе, разминка необходима, особенно актеру современному – ведь современные люди в большинстве своем страдают от гиподинамии, то есть недостатка движения.

Занятия по системе М. А. Чехова требуют не только отдачи, но и концентрации внимания, поэтому мы предлагаем вам начать с нескольких простых дыхательных упражнений в сочетании с растяжками. В основном эти упражнения взяты из области йоги, хотя часть адаптирована для рядового пользователя. Дело в том, что профессиональные актеры, ораторы и др. высоко ценят йогу. Почему? Ее методики дают возможность быстро успокоиться и сосредоточиться, отладить дыхание, и, что немаловажно, много говорить, не уставая и не сажая связки.

## **Дыхательная разминка: семь йоговских упражнений**

Эти упражнения йогов помогают научиться концентрации, самообладанию, а заодно – развить различные группы мышц, что тоже принципиально важно для актера. Они оказывают тонизирующее действие, обеспечивают прилив энергии и не выматывают, так что у вас останутся силы для дальнейшего занятия. Пускай простота этих упражнений не заставляет читателей считать их мало интересными, потому что они являются результатами очень долгого опыта и практики со стороны йогов и представляют собою сущность многочисленных, серьезных и запутанных упражнений, от которых откинута все несущественные части и сохранены только наиболее важные.

Не обязательно проделывать весь комплекс упражнений, особенно если время занятий ограничено. Выберите наиболее понравившиеся.

### **Очистительное дыхание йогов**

У йогов есть излюбленная форма дыхания, которую они практикуют, когда чувствуют необходимость проветрить и очистить легкие. Очистительное дыхание проветривает и очищает легкие, возбуждает все их клеточки, и повышает общее здоровье всего организма, освежая всю систему. Ораторы, певцы, учителя, актеры и люди других профессий, которым приходится сильно напрягать легкие, найдут это упражнение необыкновенно успокаивающим и поднимающим силы усталых дыхательных органов.

1. Вдохнуть полное дыхание через нос.
2. Удержать дыхание на несколько секунд.

3. Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек, затем, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем, на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет весь выдохнут. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой. Это упражнение будет действовать необыкновенно освежающим образом на всякого усталого, утомленного человека. С этим упражнением необходимо практиковаться до тех пор, пока оно не будет исполняться легко и естественно. Им можно также завершать каждое занятие актерского тренинга, особенно если вам пришлось много говорить.

### **Задерживание дыхания**

Это очень важное упражнение, которое имеет целью усилить и развить дыхательные мышцы, а вместе с тем и легкие. Частая практика этого упражнения неизбежно приведет к расширению грудной клетки. Йоги нашли, что временное задерживание дыхания после того, как легкие наполнены воздухом, приносит большую пользу не только дыхательным органам, но также органам пищеварения, нервной системы и всей крови. Временное задерживание дыхания очищает воздух, который остается в легких от прежних дыханий и содействует наилучшему поглощению кислорода кровью. (Кстати, установлено, что это упражнение лечит различные расстройства желудка, печени и крови. А еще оно уничтожает дурной запах изо рта, который очень часто зависит просто от плохо вентилируемых легких.)

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.
2. Вдохнуть полное дыхание через нос.
3. Задержать дыхание в груди, насколько возможно дольше.
4. С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот.
5. Прodelать очистительное дыхание (см. упр. 1).

Человек, начинающий практиковать это упражнение, в начале может задерживать дыхание только на очень короткое время, но небольшая практика значительно усилит его способность в этом отношении. Если вы начнете проделывать это упражнение и захотите проверить, насколько усилится ваша способность задерживать дыхание, то произведите это упражнение с часами.

## **Проветриваем легкие**

Это упражнение предназначено для того, чтобы возбуждать деятельность воздушных клеточек в легких. Но начинающий не должен злоупотреблять этим упражнением; вообще, это упражнение должно проделываться с большою осторожностью. После первых опытов некоторые могут заметить как бы легкое головокружение. В таком случае мы можем посоветовать им немного пройтись и на время прекратить упражнения. Производится упражнение следующим образом:

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, держа руки по сторонам тела.
2. Вдохнуть воздух медленно и постепенно.
3. Выдыхая, медленно ударять по груди кончиками пальцев в разных местах.
4. Когда легкие переполняются воздухом, задержать дыхание и ударять по груди ладонями рук.
4. Прodelать очистительное дыхание (см. упр. 1).

Это упражнение очень сильно поднимает деятельность всего организма и играет большую роль во всех системах упражнений дыхания йогов. Оно нужно, потому что многие из воздушных клеточек наших легких становятся бездеятельными, вследствие нашей привычки к неполному дыханию. В результате этого многие клеточки почти атрофируются. Человеку, который неправильно дышал в течение многих лет, будет, конечно, нелегко возбудить к деятельности все долго не работавшие воздушные клеточки, но с течением времени это упражнение непременно приведет к желаемым результатам, и поэтому оно стоит того, чтобы им воспользоваться.

## **Растягивание ребер**

Ребра играют очень большую роль в правильном дыхании, которое так важно для актера или оратора. Поэтому очень полезно проделывать с ними специальные упражнения для того, чтобы придать им большую эластичность. Та способность сидеть и стоять в неестественном положении, к которой привыкли многие из жителей Запада, делает ребра в высшей степени неподвижными и неэластичными. Приводимое упражнение при правильном выполнении вполне может удалить эти недостатки.

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.
2. Прижать руки к сторонам груди, насколько возможно выше под мышками так, чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони лежали с боков, и остальные пальцы были обращены к передней части груди, т. е. как бы сжать свою грудь руками с боков, но не нажимая сильно руками.
3. Вдохнуть полное дыхание.
4. Задержать воздух на короткое время.
5. Затем медленно начинать сжимать руками ребра, в то же время не спеша выдыхать воздух.
6. Прodelать очистительное дыхание (см. упр. 1).

Пользуйтесь этим упражнением с умеренностью и не злоупотребляйте им.

## **Расширение грудной клетки**

Грудная клетка очень сильно сокращается от привычки сгибаться во время работы и вообще от недостатка физического труда. Приводимое упражнение очень полезно для того, чтобы восстановить нормальные условия деятельности грудной клетке и дать ей возможность нужного расширения. Освоив это упражнение, вы сразу же заметите, что голос у вас стал более звучным и послушным, вам будут легче даваться различные нюансы голосовых модуляций, длинные монологи и т. д. Кроме того, у вас приметно улучшится осанка, что тоже очень важно для актера – ведь как сутулому человеку с осанкой кабинетного работника сыграть испанского гранда или принца Гамлета? И разве будет смотреться даже самая роскошная женская фигура при согбенной спине?

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.
2. Вдохнуть полное дыхание через нос.
3. Задержать воздух.
4. Вытянуть обе руки вперед и держать оба кулака сжатыми на уровне плеч.
5. Затем одним движением отвести руки назад.
6. Затем опять привести руки в положение четвертое, затем в положение пятое, повторить быстро это несколько раз, все время сжимая кулаки и напрягая мускулы рук.
7. Сильно выдохнуть воздух через открытый рот.
8. Прodelать очистительное дыхание (см. упр. 1).

Этим упражнением тоже не нужно злоупотреблять, и обращаться с ним нужно очень осторожно.

## **Упражнение на ходу**

1. Начинайте идти с высоко поднятой головой, и со слегка вытянутым подбородком, держа плечи назад и обращая внимание на то, чтобы шаги были равной длины.

2. Вдохнуть полное дыхание, мысленно считая до восьми и делая в это время восемь шагов, чтобы счет соответствовал шагам, и вдох был бы сделан как бы в восемь приемов, но без перерыва.

3. Медленно выдохнуть воздух через ноздри, таким же образом считая до восьми и делая в это время восемь шагов.

4. Задержать дыхание, продолжая идти и считая до восьми.

5. Повторять это упражнение до тех пор, пока вы почувствуете, что устали. Затем перестаньте на время и продолжайте, когда совсем отдохнете. Повторяйте несколько раз в день.

Некоторые йоги варьируют это упражнение, задерживая дыхание и считая до четырех, и затем выдыхают, считая до восьми. Попробуйте этот способ, если он окажется для вас более легким и приятным, то держитесь его.

## **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.