

Бриджид Пэнет

# ОТ «ГАМЛЕТА» «ЧАЙКИ» ДО



Настольная книга-практикум  
по актерскому мастерству  
от педагога лондонской академии RADA

ВЫПУСКНИКИ:

ЭНТОНИ ХОПКИНС  
АЛАН РИКМАН  
ТОМ ХИДДЛСТОН  
ШОН БИН  
МАЙКЛ ШИН  
ВИВЬЕН ЛИ

**RADA**

ROYAL ACADEMY OF  
DRAMATIC ART

Мастер сцены

Бриджид Пэнет

**От «Гамлета» до «Чайки».**

**Настольная книга-практикум по  
актерскому мастерству от педагога  
лондонской академии RADA The  
Royal Academy of Dramatic Art**

«ЭКСМО»

2009, 2015



УДК 792  
ББК 85.334

**Пэнет Б.**

От «Гамлета» до «Чайки». Настольная книга-практикум по актерскому мастерству от педагога лондонской академии RADA The Royal Academy of Dramatic Art / Б. Пэнет — «Эксмо», 2009, 2015 — (Мастер сцены)

ISBN 978-5-04-115640-4

Это практическое пособие для актеров и их учителей, написанное опытной преподавательницей лондонской Королевской академии драматического искусства Бриджид Пэнет. С помощью этой книги вы сможете изучить техники игры на сцене, опираясь на активные упражнения и пережитый опыт. Автор познакомит вас с основами Метода физических действий Станиславского, интегрированного с терминологией действий по системе Лабана. Таким образом вы сможете усвоить оба подхода к актерской игре одновременно, значительно расширив спектр физической и вокальной выразительности. Изучив эту книгу, вы узнаете не только, как грамотно выстраивать репетиции и добиваться правдивых чувств на сцене, но и как успешно поступить в театральную школу. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 792  
ББК 85.334

ISBN 978-5-04-115640-4

© Пэнет Б., 2009, 2015  
© Эксмо, 2009, 2015

## Содержание

Предисловие к русскому изданию	7
Предисловие от переводчика	8
Предисловие ко второму изданию	10
Благодарность	11
Введение	12
Часть I	17
1. Заметки для учителя, обучающего актерским упражнениям	17
2. Задать хороший старт	18
Свободное рисование*	18
Да, и...	21
Досчитать до 10	23
Показывать, пытаться и просто сделать	24
Два стула	25
3. Три основы	27
Салки коснись спины	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **Бриджид Пэнет**

## **От «Гамлета» до «Чайки». Настольная книга-практикум по актерскому мастерству от педагога лондонской академии RADA The Royal Academy of Dramatic Art**

*Эта книга посвящается с любовью моим детям, Доменику и Люси, и их детям, Рубену, Бенджамину и Алисе. А также Терезе Кристиине Фурнье и всем дорогим актерам, которые были моими лучшими учителями и друзьями, воодушевившими меня в конце концов написать эту книгу.*

*Вспоминая с любовью моих родителей, Бригадира Генри де Лотбиньер Пэнет и Трудю Пэнет, а также Сильвию Бартер, Алекса Холл, Джона Гулливера, Джона Фоксена и Майкла Джойса.*

*Театральное искусство – это прежде всего искусство актерской игры.*

**Харли Гренвилл-Баркер**

Brigid Panet

ESSENTIAL ACTING: A PRACTICAL HANDBOOK FOR ACTORS, TEACHERS AND DIRECTORS 2ND EDITION

© 2009, 2015, Brigid Panet

All Rights Reserved.

Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group LLC.

© О. Благодатских, перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

*И само искусство может быть определено как целеустремленная попытка оказать высшую степень справедливости видимой вселенной, проливая свет на истину, многообразную и единственную, лежащую в основе каждого ее аспекта.*

**Джозеф Конрад<sup>1</sup>**

*Есть живость,  
жизненная сила,  
энергия,  
ускорение, которое переводится вами в действие,  
и, поскольку вы единственна в своем роде,  
это самовыражение уникально,  
и если вы заблокируете, оно не будет существовать  
ни в каком ином виде  
и будет потеряно,  
мир не обретет его.*

*Не ваша задача определять, насколько оно хорошо  
или какова его ценность,  
или сравнивать его с другими самовыражениями.  
Ваша задача, чтобы оно оставалось вашим,  
ясным и прямым,  
держат канал открытым.*

*Вам даже не нужно верить  
в себя или в свою работу.  
Вы должны оставаться  
открыты  
и  
четко осознавать  
движущие вами побуждения.  
Держите канал открытым.*

*Марта Грэм к Агнес де Милль, в сокращении<sup>2</sup>*

Я впервые услышал о работе Бриджид Пэнет, когда, будучи еще молодым режиссером, готовился к своей первой преподавательской работе, и мой друг, посетивший один из мастер-классов Бриджид о том, «как проводить мастер-классы», в Студии Национального театра (National Theatre Studio), передал мне свои записи. Идеи и упражнения из этих (теперь весьма потрепанных) записей с тех пор остались со мной навсегда и являются столь же важной частью моей методики сегодня, какой были и тогда. Оригинальное название книги «Essential Acting» очень точное, потому что в работе Бриджид есть что-то от «основ основ», она доходит до глубинной сути вещей, и эта тщательность в самих основах принесла огромную пользу бесчисленному количеству студентов и молодых актеров за эти годы. Когда я принял пост в RADA, я был в восторге, узнав, что она регулярно преподает в Академии, и я настолько же восхищен, что теперь этот клад мудрости стал доступен тем из нас, кто раньше мог воспользоваться им только через вторые руки, через опыт и отношение актеров, которых она учила. Некоторые из этих упражнений были мне хорошо знакомы, но многие оказались новыми для меня, так что прочтение этой книги вызвало у меня горячее желание поскорее вернуться в репетиционную и опробовать их.

*Эдуард Кемп, художественный директор Королевской академии драматического искусства, RADA*

Бриджид Пэнет сумела соединить присущее танцорам понимание движения и языка тела с актерской чуткостью к тексту и живому слову. Результат приносит понимание, удовольствие и освобождение. Я думаю, эта книга должна стать настольной книгой каждого преподавателя актерского мастерства в стране: это простой, лаконичный и деловой подход к обучению непростому искусству актерской игры.

*Эдриан Лестер*

## **Предисловие к русскому изданию**

Перевод моей книги «Основы актерского мастерства» на русский язык – огромная радость и честь для меня! Учение Станиславского было и остается для меня источником вдохновения и путеводной нитью, особенно в том виде, в каком его передал нам его ученик В. О. Топорков. Оно легло в основу моей работы, которой теперь я надеюсь поделиться с вами. Книга адресована всем учителям, актерам и режиссерам. Эта настольная книга, которую можно использовать как книгу рецептов на кухне, предлагает практические решения проблем, ежедневно возникающих на репетиции, в классе и на тренингах. Для меня большая честь поделиться с вами годами своего опыта!

Как автору мне особенно приятно, что моим переводчиком и русским голосом аудиоверсии книги стала Ольга Благодатских. Мы впервые встретились с Ольгой в RADA (Королевской академии драматического искусства) и с тех пор неоднократно работали над разными сценами, в том числе из пьес Чехова, Ибсена и Шекспира. Тогда я как учитель и режиссер видела в ней талантливую актрису с большим жизненным опытом, но не предполагала, что вскоре мы будем работать вместе и ее глубокий ум и академические знания помогут донести мою книгу до русских актеров и педагогов.

*Бриджид Пэнет, Лондон, май 2020*

## Предисловие от переводчика

Мое знакомство с автором этой книги состоялось пять лет назад на курсах Королевской академии драматического искусства в Лондоне. Бриджид Пэнет, безусловно, является одним из тех невероятных учителей, встреча с которыми меняет человеческие судьбы. Наблюдать за тем, как она работает, истинное удовольствие, она вдыхает в людей уверенность в собственных силах и учит раскрывать тончайшие детали в пьесах, над которыми вы работаете. Ее слова, казалось бы, всегда так просты, а упражнения кажутся такими незамысловатыми, но, как только мы начинали пробовать, я видела, как расцветали искренними эмоциями лица актеров (а там были актеры самого разного возраста и опыта из разных городов и стран). И все признавали, что редко в их жизни бывали столь продуктивные репетиции.

Неудивительно, что как только я узнала, что Бриджид написала книгу, я тут же приобрела ее. Это одна из тех книг, которую невозможно просто читать, – возникает желание немедленно опробовать все упражнения и игры. И шанс представился практически сразу, потому что в тот момент мы с подругой готовились к очередному этапу конкурса RADA Shakespeare Awards. А после следующего курса я набралась смелости и подошла к Бриджид с предложением перевести ее книгу на русский. Мне искренне хотелось бы, чтобы как можно больше актеров и режиссеров могли прикоснуться к мастерству этого светлого человека.

Сама работа над переводом была для меня невероятным удовольствием. Несмотря на свою занятость (а Бриджид Пэнет в свои 82 года очень активно преподает), она всегда была готова выделить время для того, чтобы обсудить сложные места и необходимые изменения. Поэтому вы можете быть уверены, все расхождения с оригиналом согласованы с автором и служат только во благо читателя.

Хотелось бы здесь упомянуть несколько особенностей стиля, которые могут вызвать удивление русского читателя и потребовать пояснения. Будучи режиссером-женщиной, Бриджид Пэнет отдает дань принципу равенства полов и не очень любит, когда используется только местоимение мужского рода «he», еще меньше – написание через косую черту «s/he». Есть достаточно большой список слов, таких как актер, режиссер, учитель, игрок, персонаж, человек, которые могут в современном мире использовать по отношению к обоим полам. (Англичане даже избегают слова *actress*, и женщина представится: «I'm an actor» – «Я актер».) Я знаю, что многим покажется, что использование местоимения *она* и прилагательных женского рода звучит не совсем гладко, и сама во многих случаях сделала бы другой выбор. Но я не могу не уважать выбор автора, поэтому по возможности сохранила эту особенность.

Немалые хлопоты доставила терминология системы Лабана, которая мало переводилась на русский и будет незнакома большинству читателей. Начать с того, что сам Рудольф фон Лабан, для которого английский не был родным языком, с трудом выбирал термины для своих понятий, которые удовлетворили бы его, использовал сразу несколько (так, Энергию он называл и Силой, и Весом). Он не опубликовал подробных описаний системы, а его ученики употребляли термины по своему выбору. Кроме того, требование достаточно строго придерживаться выбранных понятий не способствует легкости стиля и идеальной грамматической согласованности конструкций. Я постаралась сделать все, что смогла, чтобы максимально точно передать смысл всех использованных терминов и разработанных Бриджид упражнений. В каждой главе части 6 о системе Лабана есть списки слов-ассоциаций. На первый взгляд они могут показаться странными, но их основная цель – показать многогранность каждого из понятий, помочь взглянуть на них безоценочно, не окрашивая ни положительно, ни отрицательно, прочувствовать нюансы.

Потрясающе интересной получилась работа над главой о Шекспире. Мы пришли к соглашению, что перевод этой главы адресован актерам и режиссерам, которые не читают и не пла-



нируют играть пьесы Шекспира в оригинале. Для них они представляют ценность и интерес как классические пьесы и великие образцы драматической поэзии. С согласия автора я была вынуждена пропустить пару параграфов (к счастью, очень недлинных), представляющих ценность только для английских актеров, сталкивающихся с особенностями родного языка, но 400-летней давности. Все же остальное, особенно упражнения для работы со стихом и сценами, я убеждена, будет очень интересно нашим читателям. Я использовала опубликованные переводы Шекспира и приводила имена переводчиков. Чтобы точно передать именно то, что Бриджид хотела проиллюстрировать каждой цитатой, пришлось выбирать наиболее точный перевод для каждого конкретного монолога или кусочка сцены. Так, я использовала четыре различных перевода одного только «Гамлета»!

В конце книги есть приложение с советами поступающим в театральные школы. Оно, конечно, рассказывает о драматических школах Великобритании, и какие-то советы не подойдут нашим молодым актерам. Кое-что вы можете прочесть просто из любопытства. Но есть и универсальные рекомендации, которые пригодятся в любой стране, и не только на экзаменах, но и на прослушиваниях и кастингах в театрах или кино.

Я хочу выразить глубокую благодарность за оказанное доверие автору книги, Бриджид Пэнет, работа с которой подарила мне много часов счастья сотворчества, а каждая беседа заряжала энергией. А также искреннюю признательность моим родным, друзьям и коллегам, поддерживавшим меня в этом начинании: моей маме Инессе Васильевне Благодатских, терпеливо выслушивавшей мои мысли вслух, сыну Ярославу Джангирову, которому немало пришлось слушать Шекспира на двух языках, Алле Туровской, в разговорах с которой оттачивались многочисленные идеи и формулировки, поэтессе Татьяне Плетнёвой и многим моим друзьям по театру в Москве и по всему миру.

*Ольга Благодатских*

## Предисловие ко второму изданию

Я ухватила за возможность подготовить второе издание моей книги, увидев в этом шанс прояснить некоторые моменты, добавить новые техники и упражнения, которым я научилась после 2009 года, подкрепить и объединить учения Лабана и Станиславского. Мне также хотелось сделать книгу более удобной для практического применения в помощь учителям актерского мастерства и, возможно, также английской литературы в школах и колледжах.

Поскольку моей давней мечтой было увидеть мою книгу в списках источников для школ (так же как профессиональных драматических школ и университетов, где она уже используется), я просматривала экзаменационные программы по специальности Драма и театр для GCSE, A Level и ВТЕС<sup>1</sup>, размышляя, чем моя книга может быть полезна и как лучше представить ее. Я никогда не забуду восторг, который испытала, когда на последней странице шестой из просмотренных программ я увидела свою книгу в списке источников. Увидеть, что навыки в составе требований этих экзаменов для молодежи так близки к навыкам, которые требуются профессиональным актерам, вдохновило меня.

В то же время непростая задача обучить необходимым сценическим навыкам – умению подать текст через выразительную сценическую речь и движение, анализировать пьесу, понимать персонажа и драматическую структуру – и одновременно не препятствовать личностному росту, развитию уверенности в себе и творческих способностей может казаться учителям пугающей перспективой. Непросто это и для студентов, которым вдобавок придется еще и научиться писать обо всех этих аспектах драмы для того, чтобы сдать экзамен и получить шанс на сценическую карьеру.

Итак, я хочу предложить вам здесь «книгу рецептов» с практическими идеями и актерскими техниками для изучения через непосредственный опыт и активные упражнения. Как и с любой книгой рецептов, читатель сначала прочтет введение, потом просмотрит содержание и затем перейдет к части или главе, где он надеется найти нужную информацию, помощь или совет. Для учителей есть заметки, как проводить упражнения и ставить пьесу с менее опытными актерами. Для актеров (на всех этапах их карьеры) и их педагогов книга начинается с основ Метода физических действий Станиславского, интегрированного с терминологией действия по системе Лабана, так, чтобы оба подхода к актерскому мастерству усваивались одновременно. Часть шестая этой книги предлагает актерам практику в использовании терминов Лабана, позволяя им расширить спектр своей физической и вокальной выразительности.

---

<sup>1</sup> GCSE – General Certificate of Secondary Education и A Level – Advanced Level – экзамены для получения сертификата о среднем образовании в Великобритании, ВТЕС – Business and Technology Education Council – диплом о среднем техническом образовании, по уровню соответствует A Level и также принимается многими университетами. – *Прим. пер.*

## **Благодарность**

Я глубоко признательна Фионе МакХарди, без помощи и энтузиазма которой эта книга никогда не была бы закончена, а также Луизе Бернс из Andrew Mann Ltd и Бену Пигготту из издательства Routledge за их работу и поддержку.

## Введение

### Что такое актерское мастерство и как им заниматься?

Эта книга предлагает простое, практическое и эффективное обучение основам актерского мастерства и методам репетиций. Я написала ее в ответ на просьбы – даже требования – многих студентов и актеров, с которыми я работала за эти годы, которые хотели наслаждаться нашими репетициями и классами, не беспокоясь о ведении записей или запоминании деталей упражнений и техник. Я развивала идеи и иллюстрировала их упражнениями, находясь в потоке энергии класса или репетиции, решая проблемы в актерской игре по мере их поступления. Упражнения оказались неизменно полезными, облегчая изучение базовой теории через прямой, активный опыт.

\* \* \*

Учение базируется на Методе физических действий, разработанном русским актером, режиссером и педагогом Константином Сергеевичем Станиславским (1863–1938). Моя методика объединяет его финальный и наиболее эффективный подход к технике актерской игры с практическим анализом ритма и движения, разработанным Рудольфом фон Лабаном (1879–1958), венгерским танцовщиком и педагогом, чьи теории хореографии и движения легли в основу современного европейского танца.

Вы не можете овладеть методом физических действий, если вы не владеете ритмом. Ведь всякое физическое действие связано с ритмом и им характеризуется<sup>1</sup>.

Предшествующие «системы» Станиславского опирались на тщательное планирование эмоций каждого персонажа и на использование актером силы воли и воображения для того, чтобы поверить в своего персонажа и в Предлагаемые Обстоятельства сцены. Но в последние пять лет своей жизни, когда он был уже слишком болен, чтобы играть на сцене или режиссировать, он обратился к простому, практическому методу, в котором правдивость выразительности находится через сквозную линию физических действий роли. Станиславский использовал тактику ставить физические действия *превыше* эмоций, потому что, по его словам, «чувство фиксировать нельзя. Запомнить и фиксировать можно только физическое действие».

На практике у каждого действия есть эмоциональный близнец – возможно, если бы мы могли выразить эффект от этой тактики сразу двумя словами, мы бы сказали действие/эмоция: действие идет первым, потом спонтанно и без усилий появляется чувство. Слово «чувство» сочетает физическое ощущение, воспринимаемое пятью органами чувств, с эмоциональным откликом, который разливается по телу, меняя дыхание, мышечный тонус, сердцебиение и даже кровообращение (заставляя актера покраснеть или побледнеть). Это и есть актерская игра как непосредственный опыт. Этот подход освобождает актера от поиска чувств внутри себя и направляет его внимание вовне, к задачам его персонажа и партнеров в сцене.

Разрабатывая свой Метод физических действий, Станиславский тщетно искал надежный систематичный разбор поведенческих движений и ритмов. Я думаю, он нашел бы то, что искал, в анализе действия Лабана. Комбинация этих двух методов, по моему опыту, обеспечивает все, что нужно актеру для того, чтобы обрести уверенность, не терять чувство правды в своей игре, улучшать свою технику и совершенствовать свое мастерство.

\* \* \*

Лабан делит физические, умственные и эмоциональные действия на четыре Элемента. Элемент Поток – это качество действия, *как* оно происходит. Это развитие чувства, которое, по словам Станиславского, нельзя планировать, но которое нужно разбудить актерским воображением и связью с обстоятельствами в сцене на данный момент. Поток действия может быть либо Связанным – останавливающимся чтобы измениться, либо Свободным – текущим вперед безостановочно. Когда мы учимся или делаем что-то новое, мы в Связанном Потоке; когда мы обрели навык, тогда мы действуем в Свободном Потоке.

Элемент Пространство связан с нашим осознанием, куда нам следует направить мысль и действие. Станиславский говорит актеру, что внимание должно быть сфокусировано на партнере по сцене, чтобы отвечать на каждый меняющийся момент в ходе истории. Пространство действия может быть либо Направленным, либо Гибким.

Элемент Время связан с решением, *когда* я выполняю это действие или скажу эту реплику. Для актера это включает решения о персонаже, времени выполнения каждого движения, дыхания и скорости действия, которое может быть Стремительным или Продолжительным.

Элемент Сила связан с Намерением: *какова* Задача? Чего персонаж хочет и что делает, чтобы достичь желаемого? Для Станиславского это ключевой вопрос, который позволяет актеру «вести себя как будто». Сила действия может быть либо Легкой, либо Сильной.

Эти четыре элемента присутствуют во всем, что мы делаем, говорим, думаем или чувствуем, как одновременно функционируют наше сердцебиение, нервы, мышцы, пищеварение и все системы нашего тела. Однако, если бы мы были студентами-медиками, мы бы сконцентрировались на каждой системе поочередно; будучи же актерами, мы должны будем изучить и практиковать каждый Элемент ритмического действия отдельно, чтобы использовать Метод физических действий Станиславского в полную силу.

\* \* \*

Что такое актерская игра и как актеры играют?

Джуди Денч говорит, что задача актера «рассказать чью-то историю зрителям»<sup>2</sup>. Мне нравится такое описание профессии, и в этой книге я показываю, как эту работу выполнять.

Для этого я использую идею, что у каждого из нас две правды жизни: правда обыденной жизни и правда воображения. Они могут работать вместе или по-отдельности. Переход от одной к другой достигается переносом внимания, и это мы все можем делать с легкостью. В то время как я сижу и пишу это, я могу перенести внимание с рутинной задачи щелканья по клавиатуре на воображаемую ситуацию каникул... на какое-то мгновение я там, на солнышке у синего моря... потом я возвращаюсь к работе, и мои пальцы и воображение работают вместе и фокусируются на том, какие слова использовать, и как они пишутся (что непросто для дислексика!).

Предположим, что ваша правая рука представляет правду обыденной жизни (заметьте, я не использую слова «реальная жизнь», потому что обе правды реальны), а ваша левая рука – которая ближе к сердцу – представляет правду воображения. У вас две руки, обе вам нужны, обе всегда здесь и необходимы, и вы можете переносить внимание и физическую работу с правой на левую, как только вам этого захочется. В актерском мастерстве этот навык мы называем «перенос». Он всегда доступен, и это то, что мы изначально делаем хорошо и с удовольствием. Тогда в чем проблема? Если я принимаю эту идею, которая кажется простой и легкой, почему актерская игра кажется порой задачей пугающей и невозможной?

Иногда это весело, я люблю это, это единственная работа, которой я хочу заниматься, и знаю, что у меня есть талант. Я вхожу в мир пьесы, и персонаж, правда воображения, становится реальным, соединяясь без усилий с правдой моей обыденной жизни. Но потом мое внимание слабеет, подводит; как будто моя левая рука повисла, а беспокойная правая рука (мой страх и тщеславие) пощипывает ее, приговаривая мне, что все неправильно, я выгляжу глупо, забываю слова, лучше сдаться...

Станиславский, которому нелегко давалось обучение актерскому мастерству, суммирует это как два состояния актера. Актерское состояние ощущается как «я пытаюсь играть сцену/чтобы получилось правильно». Творческое состояние ощущается как «я решаю эту задачу» (воображаемую задачу воображаемого персонажа сцены). Понимание этих двух состояний очень помогает: я признаю, что не могу быть в двух одновременно (как не могу быть слегка беременной), но теперь мне нужно знать, что делать, чтобы избегать актерского состояния, в котором я несчастна, чтобы оставаться в состоянии творческом.

Для этого нужно сперва осознать, что актерская профессия часто понимается расплывчато и ошибочно. Я думаю, что должна заставить себя чувствовать эмоции, которых я не ощущаю; потом я должна попытаться убедить партнера по сцене и зрителей, что я ощущаю эти фальшивые чувства и что я сейчас совсем не я, а на самом деле «являюсь» каким-то несуществующим другим человеком, который называется «мой герой». Я полагаю, что должна показывать эмоции, что внутри меня есть пустой «контейнер», который нужно срочно наполнить этими самодельными «чувствами», их нужно заставить взрываться и изливаться, чтобы доказать, что я действительно их ощущаю (хотя я, конечно, всего этого не чувствую).

В реальности же мы всегда ощущаем непрерывный поток постоянно меняющихся эмоций, так что наш «контейнер» всегда полон, нет нужды «уходить в себя» и искать чувства. Когда внимание удерживается вовне, на партнерах по сцене, на истории, на развитии ситуации и персонажа, эмоции (которые невозможно запланировать) возникают сами без усилия, в ответ на происходящее вокруг и внутри нас. Правда воображаемого персонажа сливается с правдой актера-рассказчика... и правая, и левая рука работают вместе. Итак...

Если актерская игра – это не быть кем-то другим, тогда что это?

Это как будто кто-то другой становится тобой.

Правдивая актерская игра требует серьезных навыков физической экспрессивности, голоса и сценического действия; в этой книге вы найдете практические способы, как переходить в творческое состояние, как распознать и убрать болезненное актерское состояние (в себе и других) и как наслаждаться развитием своих навыков и врожденного таланта.

Всего два слова дают ответ: **ВНИМАНИЕ ВОВНЕ.**

\* \* \*

Оглядываясь назад, на мое собственное обучение актерскому мастерству в Центральной школе речи и драмы в Лондоне между 1954 и 1957 годами, я не могу припомнить уроков собственно актерского мастерства. После одного семестра пантомимы мы начали работать над пьесами, и ожидалось, что мы научимся в процессе работы. В некотором смысле это было неплохо. Но я не уверена, как от нас ожидали совершенствования, если единственное обучение, которое мы получали, были классы по постановке голоса с Сесили Бэрри (впрочем, великолепные), некоторая практика в технике репетиций и наши немногочисленные выступления перед педагогами и соучениками<sup>3</sup>.

Некоторые ученики из нашей небольшой группы, как например Джуди Денч и Ванесса Редгрейв, были исключительно талантливы и уже имели некоторый опыт. Но мне было всего 16, когда я поступила в школу сразу после школы балетной. (Я даже и не стремилась туда! Мои родители предложили актерскую карьеру, беспокоясь, что я недостаточно сильна физически,



чтобы продолжать как балерина.) У каждого таланта свой собственный ритм; я думаю, что мой преимущественно инстинктивный и что в репетициях я частенько могла упустить ценное «первое впечатление», потому что не очень твердо понимала задачи репетиций и актерской домашней подготовки<sup>4</sup>. Это основная причина, почему я так хочу предложить любую посильную помощь молодым артистам.

По окончании Центральной школы я попала в репертуарный театр – обычная для того времени система, когда театральные компании показывали каждую неделю разные пьесы – что мне вполне подходило. И я была счастлива работать в те годы, до того как в каждом доме появился телевизор, и люди регулярно ходили в свои местные театры, чтобы увидеть последние хиты с Вест-Энда или пьесы, отражавшие жизнь их общества. Когда вам приходится учить до 30 страниц диалогов к следующему дню, репетировать одну пьесу утром, а вечером играть другую, просто нет времени беспокоиться о том, «что такое актерское мастерство». И мне повезло, что эти компании возглавляли старшие опытные актеры и я могла учиться на их примере. (Жаль, что у сегодняшних молодых актеров нет такой возможности работать с «матерями-сложностями», которые продолжали традиции хорошего театра, поддерживая и обучая самым лучшим способом – ненавязчивым примером).

Несколько лет спустя, когда у меня подрастали дети и я оставила сцену, чтобы заботиться о них, я начала преподавать и ставить пьесы в театральных школах – вот тогда для меня начался настоящий тренинг «как научиться играть». Обучение – лучший способ изучения, вот почему я так люблю свое дело и мне никогда не наскучит! Впервые мне пришлось прояснить и структурировать, что такое в моем представлении актерская игра, и найти практические способы обучать этому. Вот отсюда и появились упражнения и подходы к репетиции в этой книге: они все были изобретены в момент насущной необходимости, чтобы найти действенное решение возникавших проблем.

В своей балетной юности я росла, зная, что могу полагаться для совершенствования на четкую и надежную систему физической подготовительной работы: были упражнения для растяжки ног и для освоения двойных пируэтов и т. п. Если я правильно практиковала их, я могла добиться нужного результата. В актерском мастерстве, однако, казалось, не было такой логики. Тут все было туманно и относительно – один человек мог сказать, что вы были правдивы и выразительны, тогда как другой назвать вашу игру деревянной и неубедительной. Когда вам казалось, что у вас вышло хорошо, вас могли отчитать за плохую работу, а когда вы чувствовали, что провалились, режиссер или педагог вдруг поздравлял вас: «Наконец у тебя получилось!» Это бывало болезненно и расстраивало, и когда я стала преподавать, мне очень хотелось уберечь других молодых актеров от подобной путаницы.

\* \* \*

Будучи выжимкой почти шестидесятилетнего опыта актерской работы и обучения актеров, эта книга содержит рецепты и идеи для актеров, учителей и режиссеров: базовые упражнения по актерскому мастерству, работу со статусом, взглядами и позой; руководство для творческого репетиционного процесса; коллекцию полезных техник для актеров и режиссеров; введение в шекспировский театр; и мою адаптацию для актеров анализа физического и эмоционального действия Лабана. Я обнаружила, что актеры испытывают затруднения в том, чтобы практиковаться самостоятельно, вне класса или репетиций. Индивидуальная практика в упражнениях Лабана позволяет актеру развивать и совершенствовать свою работу над ритмом. Это даст ему терминологию для описания действия, которая может быть использована для записи его наблюдений, что позволит включить их в работу над текстом и ролью.

Моя цель – чтобы актеры, педагоги и режиссеры всегда испытывали чувство радости от достигнутого. Станиславский описывал этот опыт как ощущения успешных актеров – чувство

«я решаю эту задачу». Но актеры к тому же обладают как бы двумя уровнями самосознания и могут испытывать это приятное чувство удовлетворения в двойном объеме – за себя, актера, решающего творческую задачу, и за воображаемого персонажа, которого он играет, решающего свою задачу в воображаемой ситуации сцены.

Брехт, который видел актеров как «ученых, изучающих человеческое поведение», цитировал с одобрением ответ Чарльза Лоутона на вопрос, почему он хотел стать актером: «Потому что люди не знают, что они делают, а я думаю, я могу показать им»<sup>5</sup>.

\* \* \*

*Примечание автора:* В актерской профессии, в отличие от танцев или музыки, небогатый специальный словарь в помощь изучающему; поэтому я использовала заглавные буквы для выделения терминов, таких как Предлагаемые Обстоятельства, Цель, Препятствие и т. д.

Издания Шекспира могут существенно различаться: не только слова, правописание и пунктуация, но и нумерация строк, поэтому я указывала только номера акта и сцены, цитируя Шекспира. В части Пятой я заменила заглавные буквы в начале стихотворных строк на строчные, потому что важно рассмотреть текст с точки зрения смысла предложений, прежде чем разбивать его на строки.

\* \* \*

Решительная воля есть начало всех магических операций.  
*Парацельс (1493–1541), врач и алхимик эпохи Германского Возрождения*

## **Часть I**

### **Актерские упражнения**

#### **1. Заметки для учителя, обучающего актерским упражнениям**

Не всегда легко почувствовать, сколько должно длиться упражнение. Я предлагаю среднюю продолжительность каждого из приведенных упражнений, включая время для обратной связи. Я обнаружила, что в каждой игре энергия группы падает спустя относительно короткое время. В неопытной группе это падение обычно происходит довольно скоро. Учитель, возможно, почувствует, что пора остановиться и, может быть, перейти к другому виду деятельности. Но если у него хватит мужества позволить группе продолжить играть через эти «мертвые» моменты, он почти всегда обнаружит, что энергия вновь поднимется, на этот раз с новым свежим стимулом, с большей изобретательностью, с большим чувством командной работы и ощущением, что игра теперь принадлежит группе и будет продолжаться, пока игроки не устанут или пока процесс не придет к естественному завершению. Эти упражнения могут быть использованы с группой неоднократно. Когда игроки знают правила, они смогут играть лучше, получать больше удовольствия и, возможно, изобретать новые вариации.

Многие игры рассчитаны на работу в парах, но, если в группе нечетное количество участников, три игрока могут работать вместе; в этом случае учителю, возможно, придется подать тройке сигнал поменяться ролями раньше, чем сигнал для пар, чтобы каждый актер и в этой группке успел сыграть. Если упражнение продолжается в новых парах, следует организовать новую тройку.

Часто бывает полезно давать после упражнения время для обратной связи, это позволяет группе отдохнуть, если они интенсивно работали, и дает шанс осмыслить цели только что пройденного опыта. Я говорю актерам, что их успехи без особых усилий в этих упражнениях не оставляют им права на отговорки в будущем; если они могут делать это, то смогут и сыграть роль в сцене.

Никогда не говорите людям, как что-то делать; скажите им, что сделать,  
и они удивят вас своей изобретательностью.  
*генерал Паттон*

## 2. Задать хороший старт

### Свободное рисование\*

Тихое упражнение. Особенно полезно в начале класса или репетиции, также полезно как средство исследования роли и взаимоотношений в пьесе. Хорошо работает в новой группе и не теряет своей силы, сколько бы раз его ни проходили.

Недавно одна студентка, работающая по выходным в обувном магазине, чтобы оплачивать курс, рассказала мне, что показала свободное рисование своим коллегам-продавцам, когда вечером долго не было покупателей. Девушкам так понравилась игра, что теперь они принимают за нее, как только выдается свободный момент. Похоже, что этим простым упражнением может быть удовлетворена потребность невербально выразить чувства и позволить себе играть без цели получить результат.

**Фокус:** естественным образом направить внимание на творчество.

**Аспект по теории Лабана:** *Свободный Поток.*

**Место, время и количество участников:** Свободное место, чтобы все игроки могли расположиться с листами на полу и рисовать; может быть коротким, около 5–7 минут, но может быть и продолжительным; любое количество участников.

**Что понадобится:** Листы бумаги размером не менее формата А4 для каждого и много цветных карандашей или фломастеров. Мусорное ведро для рисунков, которые разорвут.

Я нахожу это упражнение настолько ценным, что теперь я начинаю каждый класс или репетицию с 5 минут свободного рисования. Почти каждой группе это нравится, независимо от их возраста и уровня, все находят это полезным и приветствуют такое вступление к каждой сессии. Машинальное рисование/эскизы/каракули позволяют людям успокоиться, мысленно полностью остаться здесь и сейчас, а также выразить свои чувства в данный момент. Я была приятно удивлена, увидев, что качество работы и атмосфера в группе становятся намного лучше после этого краткого опыта. Для меня самой, когда мне нужно перейти от работы с одной группой к другой или от моей жизни вне репетиционного зала к миру сцены, 5 минут тихой концентрации со всей остальной группой дают ясность и ощущение присутствия, необходимое для качественной работы.

По пути на один из моих классов у студентки случилась перепалка с водителем такси. Когда она села рисовать, у нее было время, чтобы понять скрытое возбуждение, выразить его, начеркав черные линии на бумаге, и таким образом избавиться от неприятного напряжения, что позволило ей дальше работать в группе свободно и с удовольствием.

Для других уроков – единичных мастер классов с детьми, с одной группой 8–11 лет и другой подростков 12–18 лет – я запланировала свободное рисование, как обычно, на 5–10 минут. Но когда ребята начали рисовать, стало ясно, что это давало им шанс выразить себя, и в результате рисование продолжалось почти всю двухчасовую сессию. В этом случае дети хотели показать и объяснить мне эти рисунки, и это добавило времени к потраченному на одно это упражнение. Было также важно сказать им, как и всем группам, что они могут порвать свои рисунки, если захотят. Девочки, нарисовавшие картинки и образы людей, которые изде-

валились над ними в школе, должны были потом уничтожить эти рисунки. С одной группой мы все порвали наши картинки, бросая мелкие кусочки бумаги вверх, так что они падали, как снег, по всему полу. (Потом мы, конечно, собрали их вместе и выкинули в ведро!) В другой группе мальчику, довольно мелкому для своего возраста, казалось тяжело начать рисовать, ему было трудно почувствовать, что безопасно выражать себя. Поэтому ему понадобилось работать отдельно и иметь возможность спрятать свой первый рисунок, показав его только мне. После этого первого, где он нарисовал себя, запертым за решеткой тюрьмы, он продолжил и нарисовал еще очень много, завершив несколькими, изображавшими его в виде горы.

Когда я начинала работать, я экспериментировала с временными рамками, спрашивая группы, что им больше подходит: 5, 6, 7 минут... вплоть до 20 минут. Окончательно согласились, что 7 лучше всего. (Это было с двумя отдельными группами американских актеров, проходивших классы по сонетам Шекспира).

Если свободное рисование используется как вступительное упражнение, я думаю, учителю лучше сказать «5 минут», и потом через 5 минут начать собирать ручки и дать людям закончить рисовать в течение следующих 2 или 3 минут. Другой вариант – упражнение может продолжаться настолько долго, насколько хватит энергии.



**Рисунок 1.** Карта меня\*: Эту диаграмму я сделала очень быстро в классе со студентами RADA (the Royal Academy of Dramatic Art – Королевская академия драматического искусства). Объяснения я добавила для этой книги.

Чтобы представить идею, я делаю двухминутный рисунок о себе, объясняя по ходу и правдиво рассказывая, что для меня имеет значение в данный момент. Итак, я обычно начинаю с образов группы и меня самой – возможно, кружок с излучающимися из него яркими линиями. Потом я могу изобразить каракулями мой дом, отсутствующих членов семьи, о которых я

думаю, мой сад, если я хочу поработать в нем после класса, может быть, деньги, если это меня беспокоит, и т. д. Каждый раз разное, и это нельзя подготовить. Если хочу, я использую и слова.

### Использование свободного рисования в репетициях\*

Упражнение можно развить для исследования прошлого героев и их ситуации в пьесе. Когда я делала это с труппой, репетирующей *Макбета*, актер, игравший роль Макбета, сделал рисунок своего героя, как он его видел, полный образов из пьесы. Тогда мы начали рисовать и других персонажей, а затем одного героя с точки зрения другого: так «Макбет» рисовал «Дункана», «Леди М» рисовала своего мужа, «Дункан» рисовал «Леди М» и т. д. Мы нашли это увлекательным и полезным и поняли, что это можно применять практически для выстраивания роли, используя образы, найденные в тексте. Если вы выделите в репетиции время для тихой творческой работы, как рисование, вы найдете в этом избавление от беспокойства, желанную смену ритма и мягкий способ сконцентрировать внимание на мире вашего персонажа, что обеспечит фундамент веры, когда вы встанете, чтобы играть свою сцену. Похоже, что рисование высвобождает внутреннее понимание, свободное от суждений, позволяя нам опустить ведро в колодец, который Станиславский называл «творческое подсознание». Это ощущение игры, в котором мы как актеры так нуждаемся и которое так любим.



**Рисунок 2.** Карта персонажа\*: по ходу развития истории карта персонажа должна меняться. Лучше использовать цветные ручки / фломастеры.



## Да, и...

**Фокус:** исследовать проблемы подхода к актерской игре и общей энергии партнеров.

**Аспект по теории Лабана:** от Связанного Потока к наслаждению Свободным Потоком.

**Место, время и количество участников:** где угодно; около 15 минут; играть может любое количество людей, при условии, что все работают в парах. Игроки должны менять партнеров на каждой из трех стадий, чтобы каждый поработал с тремя разными партнерами. После каждой стадии предоставьте время для обратной связи.

Эту очень полезную игру я позаимствовала из работы Кита Джонстона <sup>1</sup>, который нашел ее в книге Виолы Сполин *Импровизация для Театра* <sup>2</sup>. Польза этой простой игры распространяется далеко за пределы первой попытки играть в нее: многие блоки и проблемы в актерской игре и в жизни можно распознать и снять, вспомнив, как вы себя чувствовали на первых двух стадиях, говоря «нет» и «да, но...», перед тем как обрели свободу «да, и...» Психолог Радж Персо называет эти мысленные блоки ANTS: Automatic Negative Thoughts – Автоматические Негативные Мысли [*английская аббревиатура составляет слово ANTS – муравьи. – О.Б.*] – полезное описание.

Какое-то время назад, под Новый год, я дала себе обещание, которое сдержала: я не буду делать ничего, что не доставляет мне радость. Сам процесс написания книги мне интересен; когда это перестанет быть в удовольствие, я остановлюсь и сыграю в другую игру... может быть, помою посуду или почитаю книжку. Покуда я могу поддерживать в себе ощущение своей автономности, то есть знать, что я во власти выбирать и принимать ответственность за свой выбор, чем бы я ни решила заняться, все будет нести в себе этот пузырик радости. Вы уже думаете о ситуациях, когда у человека нет выбора? Я недавно слышала реальную историю о палестинце, которого задержал на переходе через границу израильский солдат и приказал ему раздеться донага для обыска. У палестинца был выбор, хотя на него был наставлен пистолет. Он выбрал отказаться, и в конце концов солдат его пропустил. Оба мужчины сделали свободный выбор. Мы, в нашем относительно свободном обществе, ежедневно имеем привилегию выбора: что носить, где жить, что есть, что говорить и делать. У нас нет оправдания привычке прятаться за надуманными препятствиями («умом выкованными кандалами», как называл их поэт и художник Уильям Блэйк): «я вынужден», «это заставляет меня чувствовать, как будто...», «мне пришлось» и т. д.

### Стадия первая: говорим «Нет»

А делает Б предложения, от которых, по ее мнению, Б будет трудно отказаться; Б просто говорит «Нет» на каждую поданную идею. Это «Нет» должно быть ясным и однозначным, просто спокойное и твердое блокирование любого предложения от А.

*Пример:*

А: Ты хотел бы ведущую роль в постановке в Национальном Театре?

Б: Нет.

А: А как насчет отпуска на прекрасном острове, все оплачено?

Б: Нет.

А: Хочешь шоколада?

Б: Нет.

А: Миллион фунтов?

Б: Нет.

И так далее.

Потом игроки меняются ролями, Б делает предложения, А отказывается. Эта стадия демонстрирует, какую фрустрацию вызывает омертвляющая негативность актера, который не отвечает партнеру; часто эта проблема не появляется открыто, а возникает как самозащита или скрытая атака. Предложение олицетворяет наш талант и креативность, ответ «Нет» представляет наш страх.

### **Стадия вторая: Говорим «Да, но...»**

Это упражнение используется, когда «всех нас в трусов превращает мысль, и вянет, как цветок, решимость наша в бесплодие умственного тупика, так погибают замыслы с размахом...» (Гамлет, Акт 3, сц. 1, перевод Пастернака). Если мы будем честны, мы все сможем вспомнить моменты, когда мы под хитрым предлогом выкрутились, вместо того чтобы принять действие; на самом деле, люди бывают очень изобретательны в своих «Да, но...». Слабость избегания творческого состояния – что я называю «угнездиться на *Препятствии*» – часто бывает заметна в актерах, ее нужно распознавать и бросать ей вызов.

*Пример:*

(У игроков теперь новые партнеры.)

А: Я хочу, чтобы ты сыграл главную роль в моем новом фильме.

Б: Да, но я бы хотел получить 3 миллиона долларов за эту работу.

А: Я был бы рад заплатить тебе и 4 и 5 миллионов.

Б: Да, но у меня уже есть все, что я хочу, и мне не нужны деньги.

А: Ладно, хочешь бокал шампанского?

Б: Да, но у меня от него может заболеть голова.

И так далее.

Игроки теперь понимают, насколько изматывающим бывает это избегание ответа или скрытый отказ и каким обескураженным чувствует себя тот, кто активно предлагал. Быть партнером актера в состоянии «Да, но...» совсем нерадостно.

### **Стадия третья: говорим «Да, и...»**

Эта стадия легка и увлекательна. Игроки опять поменялись партнерами, и на этот раз нет разделения между А и Б., они просто перебрасываются репликами, принимая первое предложение, а потом вместе развивая его.

*Пример:*

А: Давай организуем новую театральную компанию.

Б: Да, и мы сможем поставить все свои любимые пьесы.

А: Да, и мы сможем написать свои собственные пьесы тоже.

Б: Да, и мы сможем работать по всему миру и станем богатыми и знаменитыми.

А: Да, и мы построим театр на луне.

Б: Да, и космические корабли будут привозить туда наших зрителей...

И так далее.

Энергия в помещении на этот момент поднялась, и игрокам не захочется прерывать этот поток совместного творчества. Это и есть идеальный подход к актерской игре, наполненный жизнью и удовольствием. Хорошим завершением будет, если каждая пара расскажет нам, куда привело их путешествие в мечтах.

## Досчитать до 10

Тихая игра на внимание.

**Фокус:** упражнение отрабатывает умение слушать, осознавать присутствие рядом других людей, следовать общей цели и понимать собственные физические реакции на стресс желания добиться успеха.

**Место, время и количество участников:** пространство любого размера (я использовала эту игру, застряв с группой в небольшом переполненном помещении, в ожидании пока наше большое

помещение освободится). Время может варьироваться от 3 до 20 минут, так что игра может быть полезна и для заполнения времени в конце класса. Играть может любое количество участников больше восьми. Игра может служить и хорошим вводным упражнением для новой группы. Большую группу можно разделить на две и более подгруппы, работающие одновременно и соревнующиеся между собой; в этом случае вам понадобится надежный лидер в каждой подгруппе, чтобы избежать нарушения правил.

Участники садятся в круг. Цель группы досчитать до десяти. Игроки называют числа последовательно, при этом они начинают говорить в случайном порядке, а не в том порядке, в котором они сидят. Их *Препятствие* заключается в том, что если два или более игрока начинают произносить одно и то же число одновременно, группа возвращается к числу один и начинает сначала. Итак, А говорит: «Один», после паузы Б говорит: «Два». В и Г быстро говорят: «Три», и счет снова начинается с единицы.

Когда группа досчитала до десяти, можно считать дальше в обратном порядке до единицы. С практикой вы наработаете навык, и цель можно повысить до числа 20 и даже более. Ведущий должен убедиться, что игроки не нарушают правила, подавая друг другу сигналы или называя на каждом круге одно и то же число.

Вам как актеру будет полезно отследить, как ваше тело реагирует на стресс момента, когда вы готовитесь заговорить или ошибаетесь. Этот стресс может усилиться, когда ставки повышаются, в случае если игра идет хорошо.

Предложите игрокам проверить распределение веса, чувствуют ли они контакт с полом и опору, не задерживают ли дыхание, нет ли мышечного напряжения. Потом можно сыграть еще раз, обращая внимание на освобождение от вредных привычек (смотри Главу 9). Оставьте время после игры, чтобы обсудить разницу в ощущениях. Узнайте, могут ли актеры соотнести это со стрессом во время выступления. В эту игру также можно играть с закрытыми глазами – приятный опыт для группы, который часто приводит к лучшим результатам, потому что способствует появлению взаимного доверия и эмпатии.

## Показывать, пытаться и просто сделать

Короткое упражнение, чтобы проиллюстрировать некоторые проблемы, часто встречающиеся в актерской игре.

**Фокус:** показать два ошибочных подхода и один целесообразный подход к актерской игре.

**Место, время и количество участников:** где угодно; по меньшей мере по 3 минуты на игрока на все три стадии; любое количество участников больше двух.

Выберите простое физическое действие, которое можно будет повторить на всех трех стадиях этого упражнения. Например, сделать большое круговое движение руками и одновременно присесть или пройти через всю комнату и в конце сесть на стул. Один или более игроков демонстрируют движения на каждой стадии остальной группе.

### Стадия первая: Показать

Предложите актерам показать это простое действие зрителям. Показывание расщепляет фокус и заставляет актера отвлекаться, потому что он оценивает эффект, который он производит на аудиторию, желая им понравиться и добиться успеха. По словам Станиславского он находится в «актерском состоянии», а не в «творческом состоянии». Когда актеры показывают действие, они не уверены в себе и не доверяют силе простого действия.

*Актерское состояние* = Я пытаюсь играть эту сцену

Я пытаюсь сделать это правильно

Я пытаюсь чувствовать «эмоциональное состояние» героя

*Творческое состояние* = Я решаю эту задачу

Я нахожусь в ситуации героя в этой сцене

Мой приоритет – активное общение

### Стадия вторая: Пытаться

Пытаться – это еще одна типичная ошибка. Это другая форма Показывания, которая происходит от беспокойства и страха неудачи. Когда актер исполняет действие, бывает заметно, что он делает попытку выполнить что-то очень трудное и опасается, что обречен на провал. Эта роль жертвы может стать привычным убежищем актера, так что полезно выявить подобную защитную тактику, поскольку она разрушает творческую энергию.

### Стадия третья: Просто Сделать

Этот подход и есть решение актерской проблемы. Требуемое действие выполняется с полным вниманием и доверием к своим ощущениям в этот момент.

### Угадайте, какой подход

Выберите, какой из трех подходов вы будете использовать. Остальная группа должна угадать какой. Выполняйте любое простое ежедневное действие, как, например, взять книгу и

начать читать про себя, выпить чашку воды или какое-то другое. Это упражнение полезно, чтобы научиться распознавать свои ошибки и, я надеюсь, избегать их в своей будущей работе.

Во время спектакля вы можете на 95 процентов быть в *творческом состоянии* своего героя, одновременно сохраняя 5 процентов своего сознания на контроль своего физического состояния как актера, для того чтобы вы и ваши партнеры по сцене были в безопасности. Вы можете замечать смех или покашливание зрителей и профессионально решать любые непредвиденные проблемы. Вам нужно всегда сохранять это чувство реальности. Актриса XIX века Фанни Кембл замечала, что, когда в трагической сцене слезы текли по ее лицу, она ухитрялась в то же время следить, чтобы они не падали на ее шелковое платье и не оставляли пятен. Шекспир также восхищался этим двойным сознанием в актерской игре.

## Два стула

**Фокус:** изучить часто встречающуюся в актерской игре проблему – функционирование в неправильной временной зоне.

**Место, время и количество участников:** большое свободное пространство; по крайней мере 5 минут на всю последовательность; по меньшей мере 4 участника – 2 игрока и наблюдатели.

**Что понадобится:** два стула.

Поставьте два стула лицом друг к другу на максимально возможном расстоянии. Игрок А сидит на одном стуле, игрок Б на втором стуле. Игрок А – активный партнер, игрок Б взаимодействует с ним. Идея этого упражнения – продемонстрировать действие в трех временных зонах: прошедшего, будущего и настоящего момента. На всех трех этапах Игрок А подходит к Игроку Б, сидящему на втором стуле, и отводит его к первому стулу, где и усаживает; потом А сам возвращается к стулу 2. Все это они делают молча.

### Стадия первая: работа в прошедшем времени

Игрок А, думайте о прошлом событии из своей жизни (избегая печальных или травмирующих воспоминаний) или из пьесы, фильма или книги, которые вы видели или читали. Продолжайте думать об этом все упражнение, пока вы провожаете Игрока Б. В конце этой стадии оба игрока расскажут, что они чувствовали. А, насколько вы замечали своего партнера по сцене? У вас хватало времени или внимания, чтобы поддерживать с ним контакт?

### Стадия вторая: работа в будущем времени

Игрок А, теперь проводите Игрока Б ко второму стулу настолько быстро, насколько возможно, не думая ни о чем, кроме результата своих действий. Не думайте о процессе.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ:** важно попросить двух других людей встать за спинками стульев и придерживать их, чтобы они не перевернулись, когда игроки будут резко садиться.

Как вы чувствовали себя на этот раз? Не забылись ли процесс и способы в спешке достичь *Цели*? Результат оправдывает средства, когда средства так мало значат?

### **Стадия третья: работа в настоящем моменте**

Это приятный этап. Игрок А, просто подойдите к Б с полным вниманием к нему и своим действиям. Какое облегчение, как это просто. Между игроками без усилия возникает связь, сама собой появляется история. И сколько бы раз мы ни повторяли эту стадию упражнения, всегда будет по-новому и будет интересно играть и наблюдать.



### 3. Три основы

Когда вы приступаете к любой пьесе, ваша работа как актера начинается с Трех Основных Вопросов о ситуации вашего персонажа в мире пьесы, на которые вам нужно ответить и затем донести ответы до зрителя.

1. Какая у вашего персонажа *Цель*? Чего героиня стремится достичь?
2. Какие *Препятствия* вашему персонажу нужно преодолеть, чтобы достичь своей *Цели*?
3. Какую серию *Тактик* использует ваша героиня, чтобы преодолеть эти *Препятствия*?

Следующие импровизационные техники и упражнения помогут вам разобраться с этими тремя основными вопросами, чтобы впоследствии вы могли применить свои знания на более сложной задаче – естественно вести себя на публике как воображаемый персонаж в воображаемой ситуации.

#### Салки коснись спины

**Фокус:** у игроков простая физическая Цель, и они находят стратегии преодоления очевидного Препятствия с вниманием, сфокусированным на партнере.

Я нахожу эту игру самым быстрым и эффективным способом научить опытным путем понимать принципиальную разницу между «двумя правдами»: правдой обыденной жизни (правая рука) и правдой воображения (левая рука – смотри Введение). Этот перенос внимания дается актерам без усилия простой сменой физического действия – просто расслабив на втором этапе игры некоторые из 43 лицевых мышц, которые мы используем, когда улыбаемся.

**Аспект по Лабану:** в основном Связанный Поток с Направленным или Гибким Действием в Пространстве и Времени.

**Место, время и количество участников:** для этой игры понадобится большое свободное пространство с нескользким полом. Если пол скользкий, лучше играть босиком (но не в носках) или в обуви с нескользящей подошвой. Продолжительность около 10 минут. Любое количество игроков в парах, в зависимости от размера помещения.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ:** убедитесь, что все игроки держат свою «спрятанную» руку на спине в районе поясницы, а свою «атакующую» руку ниже уровня плеча, чтобы лицо и грудь были в безопасности. Также следите, чтобы каждая пара придерживалась своего игрового пространства до момента смены партнеров.

Это игра в салки. Распределитесь в пары. Цель обоих игроков в паре коснуться спины своего партнера. Каждый игрок держит одну руку за спиной. Игрок А старается коснуться спрятанной руки игрока Б и в то же время помешать Б коснуться своей спрятанной за спиной руки. Одновременно Б пытается сделать то же самое.

Через некоторое время поменяйтесь партнерами, так что А теперь будет играть с В, а игрок Б с Д. Обычно достаточно трех смен партнеров, так как игра очень энергичная.

## **Этап второй: салки без улыбки**

Многие актеры, когда играют, всегда надевают на лицо маску легкой улыбки. Это естественный результат присущей нам всем потребности быть принятыми и желания одобрения. Однако эта улыбка обозначает, что неуверенность актера встает на пути персонажа и не позволяет актеру вжиться в сцену (я называю это «под-страх-овка»). Переход от забавы обычной энергичной разминки в виде игры в салки к игре без улыбки даст вам прочувствовать поведение в серьезной, даже почти опасной ситуации.

Атмосфера становится мрачной и напряженной. Многие игроки обнаружили, что труднее всего придерживаться правила «без улыбки» в те моменты, когда ты «салишь», когда тебе удастся коснуться руки партнера. А также в момент смены партнеров без перерыва в игре, потому что это очень естественно – улыбаться, встречаясь с новым человеком. Это упражнение стоит продолжать, пока не будет ощущения, что все играют всерьез и взаправду. Это прекрасная проверка способности актеров оставаться в Предлагаемых Обстоятельствах сцены.

## **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.