

Эльвира Сарабьян

# АКТЕРСКИЙ

## ТРЕНИНГ

по системе

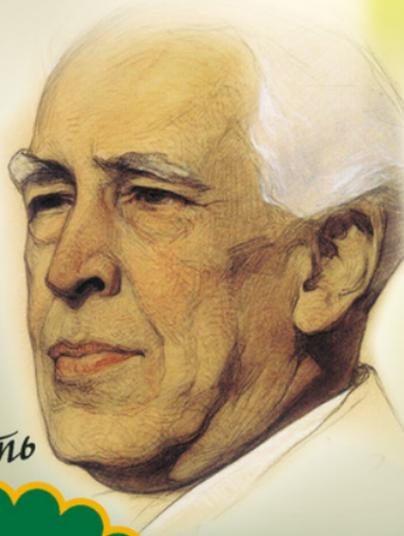
# Станиславского

-РЕЧЬ

-СЛОВА

-ГОЛОС

*Максимальная  
достоверность  
и убедительность*



**Золотой фонд  
актерского  
мастерства**

**Эльвира Сарабьян**  
**Актерский тренинг по**  
**системе Станиславского.**  
**Речь. Слова. Голос.**  
**Максимальная достоверность**  
**и убедительность**  
Серия «Золотой фонд  
актерского мастерства (АСТ)»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=592405](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=592405)*

*Актерский тренинг по системе Станиславского. Речь. Слова. Голос.  
Максимальная достоверность и убедительность / Эльвира Сарабьян.:  
АСТ; Москва; 2010  
ISBN 978-5-17-070041-7*

### **Аннотация**

Как сделать голос полнозвучным, а речь – выразительной? Ответ на это дает настоящее пособие, которое представляет собой систему голосового и речевого тренинга, основанную на трудах К. С. Станиславского. С помощью предлагаемых упражнений вы научитесь правильно дышать, пользоваться голосовыми резонаторами, выработаете четкую дикцию и

овладеете правильной подачей звука. Пособие адресовано студентам театральных училищ и вузов, а также всем, в чьей профессиональной деятельности речь играет важную роль: педагогам, юристам, психологам, руководителям.

# Содержание

Введение	5
Слово – это действие	6
Два в одном	9
Что такое речь?	10
Хорошо забытое новое	13
Как рождается голос	15
Эмоции – перводвижитель речи	17
Освобождение от зажимов	22
Снятие мышечного напряжения	24
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Эльвира Сарабьян**  
**Актерский тренинг по**  
**системе Станиславского.**  
**Речь. Слова. Голос.**  
**Максимальная**  
**достоверность и**  
**убедительность**

*Введение*

Все упражнения этой книги основаны на методике «тренинга и муштры» К. С. Станиславского. При регулярном занятии речевым тренингом вы сможете освободить свой голос от зажимов, заставить его зазвучать в полную силу. Но главное – вы обретете ни с чем не сравнимое чувство того, что голос вам подвластен полностью. Но для этого, конечно, необходимы две вещи: регулярность занятий и большое внимание к себе.

# Слово – это действие

Говорят, что слово – самая большая сила, которой обладает человек. Словом можно убить, но словом же можно и возродить к жизни. Константин Сергеевич Станиславский до конца своей жизни искал естественные законы, которые придают человеческому слову такую силу. Его система речевого тренинга – не что иное, как следование этим законам. Каждый человек хотя бы несколько раз в жизни чувствует эту силу слова – собственного, обращенного к другому человеку, или же услышанного от кого-то. Конечно, не любое сказанное нами (или нам) слово доходит до рассудка, и уж точно не всякое – волнует сердце. Но то, что касается нас лично, мы услышим в любом случае. Так происходит между двумя людьми, которые хотят о чем-либо договориться. Мы говорим – двумя, потому что даже в большой компании слово всегда обращено к одному человеку, пусть и в общем разговоре.

Но вот число слушающих растет. Учитель на уроке, лектор в аудитории, адвокат в суде, актер на сцене. Когда вы обращаетесь больше, чем к одному человеку – это уже публичное выступление. Но всегда ли вас слушают? А всегда ли вы уходите в уверенности, что вас не то что услышали – хотя бы поняли, о чем вы говорили? Если ответ «да» – можете не читать эту книгу, тренинг вам ни к чему. Видимо, вы и

без тренинга великолепно владеете своей речью. Но если вы купили эту книгу, значит, ответ все-таки «нет». Как же получается, что тет-а-тет все мы можем быть убедительными, все мы можем донести свою мысль до другого, а на публике наша речь разваливается, становится торопливой, путаной, бубнящей?

Слово – это действие. А точнее, Воз-Действие. Говоря что-либо кому-либо, мы, так или иначе, стараемся сподвигнуть нашего собеседника на какое-то действие. (Эмоциональный отклик или хотя бы формальный ответ – это ведь тоже действие!) Когда же слушающий превращается из собеседника в публику, тут-то и начинаются сложности. Чтобы воздействовать на публику, надо быть очень сильно заинтересованным в том, чтобы каждый человек из публики понял ваши слова и дал понять это вам. Надо буквально влезть в душу каждого из множества людей – а как это сделать, если и с одним-то человеком это получается далеко не всегда? Для этого уже недостаточно простого произнесения слов, здесь нужно какое-то особое действие.

Заражай, заражай объект! «Влазь в его душу», и сам сильнее заразишься! А сам заразишься, и других сильнее заражать будешь. Тогда и речь твоя станет забористее. А почему? Все она, голубушка природа наша актерская! Все оно, ба-тюшка наш, чудотворец, – подсознание наше!!! Они мертвого заставят действовать! А активность в творчестве – что пар в машине! Активность, подлинное, продуктивное, целесооб-

разное действие – самое главное в творчестве, стало быть, и в речи! Говорить – значит действовать. Эту-то активность дает нам задача внедрять в других свои видения. Неважно, увидит другой или нет. Об этом позаботятся матушка-природа и батюшка-подсознание. Ваше дело хотеть внедрять, а хотения порождают действия. Одно дело выйти перед почтеннейшей публикой: «тра-та-та» да «тра-та-та», поболтал и ушел. Со- всем другое дело выступить и действовать!

## Два в одном

Чем отличается сцена от повседневной жизни? (Под сценой мы подразумеваем не только театральные подмостки, но любое публичное выступление.) В повседневности мы знаем себя как нормального человека, который просто живет – и тем и ценен. На публике этот человек, конечно же, остается прежним – но внутри. Со стороны видна только та роль, которую мы взяли на себя разыгрывать на публике. И неважно, что это за роль: учителя, главы семейства, начальника корпорации, удачливого адвоката или талантливого актера. Главное, что перед зрителями мы находимся «два в одном»: наше обычное «я» – внутри нас, и наша роль – снаружи. То, что в задушевном разговоре говорит «я», совсем не подходит к тому, что должен сказать персонаж нашей роли. Но ведь роль – это все-таки тоже мы, и в этой роли мы должны говорить с людьми так, чтобы они нас слушали, как того хочет наше «я». Как же этого добиться? Как органично совместить внутреннее «я» с публичным персонажем? Только посредством речи – и больше никак. Разрешить эту трудную задачу поможет наш тренинг.

# Что такое речь?

Однако не стоит думать, что научиться владеть речью можно при помощи механического выполнения упражнений. Существует множество примеров, когда люди с великолепно поставленным голосом, превосходной артикуляцией, безупречной дикцией навевают на публику... сон. Слушать их просто скучно – потому что за их словами не бьется мысль, не пламенеет чувство.

А есть люди, которых очень трудно, и даже неприятно слушать – из-за гнусавости, заикания, плохой дикции и прочих дефектов, – но все же слушать их почему-то хочется. И все их недостатки отходят куда-то очень далеко, а звучание физического голоса становится неважным, потому что в них говорит их сердце. Вспомните библейского пророка Моисея, который – и это подчеркнуто в Библии несколько раз – был «гугнив», то есть косноязычен. Однако этот косноязычный человек сумел уговорить целый народ покинуть египетское рабство и пуститься в долгое путешествие к обетованной земле, о которой никто ничего не знал.

Так что же такое речь, если не красивый голос, верные интонации и правильно построенные фразы? Станиславский думал над этим всю жизнь. Ответ был – природа. Та изначальная человеческая природа, обогащенная даром слова. Природа, отличающая человека от бессловесной твари. Вся

система Станиславского есть возвращение к этой природе. «Нам гораздо легче на сцене вывихивать свою природу, чем жить правильной человеческой жизнью», – с горечью говорил Константин Сергеевич. Имея в виду, что, коль скоро публичное выступление воспринимается как что-то искусственное, навязанное извне, то и вести себя на сцене надо искусственно. Да, наша публичная роль и мы – совсем не одно и то же. Но в том и состоит мастерство говорящего, что слова, которые принадлежат кому-то другому, становятся вдруг твоими, трогающими твое собственное сердце, разжигающими твою собственную душу.

Поверить чужому вымыслу и искренно зажить им – это, по-вашему, пустяки? Но знаете ли вы, что такое творчество на чужую тему нередко труднее, чем создание собственного вымысла?.. Мы пересоздаем произведения драматургов, мы вскрываем в них то, что скрыто под словами; мы вкладываем в чужой текст свой подтекст, устанавливаем свое отношение к людям и условиям их жизни; мы пропускаем через себя весь материал, полученный от автора и режиссера; мы вновь перерабатываем его в себе, оживляем и дополняем своим воображением. Мы сродняемся с ним, вживаемся в него психически и физически; мы зарождаем в себе «истину страстей»; мы создаем в конечном результате нашего творчества подлинно продуктивное действие, тесно связанное с сокровенным замыслом пьесы; мы творим живые, ти-

пические образы в страстях и чувствах изображаемого лица.

# Хорошо забытое новое

Как же сродниться с чужими словами, как сделать их своими? Для начала надо понять, что такое – свои слова. Станиславский предлагал своим актерам не заучивать текст роли, а говорить за персонажа своими словами, так, как если бы это актер оказался в той ситуации, в которой, по условиям пьесы, находится персонаж. Рассказывать что-либо своими словами – с этого и начинается тренинг. М. О. Кнебель, ученица Станиславского, вспоминала:

В своих занятиях в Студии он придавал этому положению чрезвычайно важное значение. Для того чтобы ученик осознал, чего надо добиваться в процессе работы, Станиславский предлагал до начала работы над литературным рассказом проделать упражнение, которое даст возможность ученику понять, на каком органическом процессе строится любой рассказ в жизни. Константин Сергеевич предлагал рассказать какой-нибудь случай из своей жизни. Для этого ученик должен как можно полнее, подробнее и ярче восстановить в своей памяти этот случай и потом рассказать его слушателю. Творческое воображение ученика заставит его нафантазировать обстоятельства, при которых ему сегодня, здесь, сейчас захочется рассказать именно данному партнеру именно данный случай из своей жизни.

Для того чтобы текст роли сделать своим, надо вспомнить, что такое – «свои слова». Точно так же и для того чтобы на сцене заговорить или запеть своим голосом, надо вспомнить, что же это такое – свой голос. И не только голос. Актер начинает заново знакомиться со всем своим существом. По словам Станиславского, он учится всему сначала: ходить, смотреть, действовать... И – говорить. Каждое действие на сцене, включая речь – это хорошо забытое новое, то, что мы знали изначально (потому что это заложено в нас природой), но забыли напрочь, и теперь открываем это заново.

# Как рождается голос

Как в толпе людей можно распознать вокалиста? Очень просто: по наверченному на горло в несколько слоев шарфу. С шарфом или теплым шейным платком серьезные вокалисты не расстаются даже в жаркую погоду – берегут горло, точнее, связки. Считается, что именно связки – главный инструмент любого певца (и актера). Однако как это ни странно, связки принимают в процессе пения минимальное участие. Нет, конечно, здоровые связки необходимы каждому, кто на сцене поет или говорит. Но даже самые здоровые связки бесполезны, если актер не умеет правильно дышать, не владеет артикуляцией, если поза его напряжена, плечи сутулены, позвоночник искривлен.

При правильном звукоизвлечении работает все тело, а не одни только связки. Как уже было сказано, их участие в речевом процессе минимально. Связки это всего лишь часть голосового аппарата – сложнейшего инструмента, который действует не сам по себе, а только в совокупности со всем организмом. Голосовой аппарат человека состоит из рото-носовой полости с придаточными полостями, или пазухами; глотки, гортани (в которой и помещаются связки); трахеи, бронхов, легких; грудной клетки с дыхательными мышцами и диафрагмой. К голосовому аппарату относятся также мышцы брюшной полости.

Но наличие голосового аппарата – далеко не все, что требуется для того, чтобы полилась песня или было произнесено слово. Чтобы это понять, достаточно проанализировать такую привычную вещь, как приветствие. Кто-то говорит вам «Привет!», или «Здравствуйте!», или «Доброе утро!» – и вы в ответ на этот стимул выдаете реакцию – ответ. Если этот человек – просто знакомый, сосед, коллега, то есть тот, с кем вы видите почти ежедневно, и он вам безразличен, стимул будет минимальным. Вы машинально поздороуетесь в ответ, при этом дыхание ваше почти не изменится, интонация будет нейтральной – бесцветной. Если же вы любите или ненавидите этого человека, встреча с ним пробудит чувства, что непременно отразится на голосе. Через нервные окончания вы почувствуете возбуждение в районе солнечного сплетения, ритм дыхания изменится и передаст энергию голосовым связкам. Ваш голос сразу же изменится. Таким образом, нервная система так же участвует в звукообразовании, как и весь голосовой аппарат.

# Эмоции – перводвижитель речи

Когда мы находимся в спокойном, ровном состоянии, наша речь тоже течет спокойно и ровно. Можно сказать, что наша речь – бесцветна, она никак не окрашена. Но стоит в душе родиться эмоции, как речь сразу же меняется. Смещается диапазон – звучат верхние, крикливые нотки (вспомните выражение: говорить на повышенных тонах); или же угрожающе перекатываются ноты нижние. Когда человек радостен, голос его звучит звонко и весело, когда печален – интонация унылая и глухая. Ничто так не влияет на голос человека, как его эмоционально-психическое состояние. Эмоции – первый двигатель речевого процесса. Нет такой эмоции, которую нельзя было бы выразить при помощи голоса. Да, иногда нам трудно подобрать слова, чтобы описать свое чувство (слова и не всегда нужны). Но звук голоса точно передаст наше состояние собеседнику. Раздражены ли мы, убиты ли горем, обрадованы или влюблены – каждое из этих состояний непременно отразится на звучании голоса. Какие бы слова мы ни говорили. Вот что пишет К. С. Станиславский в своих воспоминаниях:

У одного из товарищей актеров был слабый голос, плохо слышный в театре. Ни пение, ни другие искусственные средства для развития его не помогали. Однажды, во время про-

гулки на Кавказе, на нас напали громадные овчарки и стали хватать нас за икры. Мой товарищ, с испуга, закричал так громко, что его было слышно за версту; у него оказался сильный голос, но владеть им умеет не он, а сама искусница прихода.

Это же подтверждается опытом известного американского преподавателя сценической речи Сесили Берри:

Голос весьма чувствителен к разного рода беспокойным состояниям психики. В повседневной жизни, если вы нервничаете или не в силах справиться с ситуацией – это неминуемо отражается на вашем голосе. Обычное чувство страха приводит в движение все защитные системы вашего организма, и в результате возникает напряжение, особенно в верхней части тела, шее и плечах.

Выполняя упражнения этого раздела, вы сами убедитесь в справедливости этих слов. Для выполнения всех упражнений вам понадобится диктофон. Включите его до начала тренинга, а выключите – после того, как выполните все упражнения. Верните запись к началу и послушайте, как меняется звучание вашего голоса в зависимости от заданной эмоции. Даже если вы не смогли настроиться на нужную эмоцию, голос все равно откликнется на вашу мысленную установку.

### ***Упражнение 1***

Встаньте прямо, закройте глаза. Глубоко вздохните и испустите вздох облегчения со звуком «А-ах!». Подумайте, при каких обстоятельствах, и в каком состоянии вы могли бы издать такой звук. Как правило, вздох облегчения человек издает после напряженной работы или ожидания чего-либо радостного или трагичного. Попробуйте разные варианты, оправдайте свой вздох облегчения.

### ***Упражнение 2***

Позовите на помощь. Крикните «Помогите!» или «Караул!». Как бы вы кричали в разных ситуациях:

если вас грабят, угрожая оружием;

если вы поранились;

если у вас не получается задание на экзамене;

если вы рассыпали денежную мелочь;

если вы случайно что-то подожгли и пытаетесь потушить огонь, пока не начался пожар. Придумайте свои собственные условные обстоятельства, при которых вы могли бы позвать на помощь.

### ***Упражнение 3***

Прочитайте стихотворение А. С. Пушкина в разных состояниях: А) Представьте себе, что вы очень сильно на кого-то раздражены и даже разгневаны. Б) Вспомните ситуацию, когда у вас на душе было легко и радостно. Погрузитесь

в это состояние чистой радости. В) Прочитайте стихотворение так, будто вы навеселе и рассказываете очень смешной анекдот. Г) Прочитайте это стихотворение так, будто хотите кого-то соблазнить. Д) Представьте, что вы рассказываете кому-то свою самую сокровенную тайну. Е) Представьте, что, читая это стихотворение, вы о ком-то сплетничаете.

У лукоморья дуб зеленый;  
Златая цепь на дубе том:  
И днем и ночью кот ученый  
Все ходит по цепи кругом;  
Идет направо – песнь заводит,  
Налево – сказку говорит.  
Там чудеса: там леший бродит,  
Русалка на ветвях сидит;  
Там на неведомых дорожках  
Следы невиданных зверей;  
Избушка там на курьих ножках  
Стоит без окон, без дверей;  
Там лес и дол видений полны;  
Там о заре прихлынут волны  
На брег песчаный и пустой,  
И тридцать витязей прекрасных  
Чредой из вод выходят ясных,  
И с ними дядька их морской;  
Там королевич мимоходом  
Пленяет грозного царя;  
Там в облаках перед народом

Через леса, через моря  
Колдун несет богатыря;  
В темнице там царевна тужит,  
А бурый волк ей верно служит;  
Там ступа с Бабою-Ягой  
Идет, бредет сама собой;  
Там царь Кощей над золотом чахнет;  
Там русский дух... там Русью пахнет!  
И там я был, и мед я пил;  
У моря видел дуб зеленый;  
Под ним сидел, и кот ученый  
Свои мне сказки говорил.  
Одну я помню: сказку эту  
Поведаю теперь я свету...

# Освобождение от зажимов

Вы не можете себе представить, каким злом для творческого процесса являются мышечная судорога и телесные зажимы. Когда они создаются в голосовом органе, люди с прекрасным от рождения звуком начинают сипеть, хрипеть или доходят до потери способности говорить. Когда зажим утверждается в ногах, актер ходит точно паралистик; когда зажим в руках – руки коченеют, превращаются в палки и поднимаются точно шлагбаумы. Такие же зажимы, со всеми их последствиями, бывают в спинном хребте, в шее, в плечах. Они в каждом случае по-своему уродуют артиста и мешают ему играть. Но хуже всего, когда зажим утверждается в лице и искривляет его, парализует или заставляет каменеть мимику. Тогда глаза выпучиваются, судорога мышц придаст неприятное выражение лицу, не соответствующее тому чувству, какое переживает артист. Зажим может появиться в диафрагме и в других мышцах, участвующих в процессе дыхания, нарушить правильность этого процесса и вызвать одышку. Все эти условия не могут не отзываться вредно на переживании, на внешнем воплощении этого переживания и на общем самочувствии артиста.

Первый шаг к овладению голосом – освобождение от физиологических и психологических зажимов. Чтобы научиться осознавать ежесекундное положение психики и те-

ла, вникнуть во все тонкости психических процессов и работу мышц, надо научиться наблюдать себя со стороны. Эти навыки приобретаются при помощи регулярного тренинга, и не стоит ожидать от себя такого осознания в начале работы. Освобождение от зажимов начинается со снятия мышечного напряжения. А чтобы это напряжение снять, его надо сначала обнаружить. Общая задача тренинга освобождения заключается в том, чтобы посредством чередования напряжения и релаксации развить физическое самоосознание тела, когда снимается напряжение в теле, высвобождается энергия.

# Снятие мышечного напряжения

Мышечное напряжение возникает в результате постоянного контроля эмоций. Жизнь так устроена, что мы должны все время сдерживать свои мысли и чувства. Из-за этого контроля психическая энергия, не нашедшая выхода в словах или действиях, задерживается в разных отделах тела, создавая напряжение в мышцах. Освобождение тела начинается с внимания к нему.

Такое же внимание нам нужно для отыскивания в себе зажимов в процессе ослабления мышц, о котором мы много говорили в свое время. А что такое мышечный зажим, как не застрявшая по пути двигательная энергия?

У нервных людей мышечные напряжения неизбежны во все моменты жизни. У актера, поскольку он человек, они всегда будут создаваться при публичном выступлении. Поэтому Станиславский предлагал занятия любым тренингом начинать именно со снятия напряжения в мышцах. Это не так просто, потому что мышечное напряжение имеет одну особенность – оно не исчезает, а «гуляет» по разным группам мышц.

Уменьшишь напряжение в спине – оно появится в плече,

удалишь его оттуда – глядь, оно перекинулось на диафрагму. И так все время будут появляться там или здесь мышечные зажимы. Поэтому нужно постоянно и неустанно вести борьбу с этим недостатком, никогда не прекращать ее. Уничтожить зло нельзя, но бороться с ним необходимо. Борьба заключается в том, чтобы развить в себе наблюдателя или контролера.

Роль контролера трудная: он должен неустанно, как в жизни, так и на сцене, следить за тем, чтобы нигде не появлялось излишнего напряжения, мышечных зажимов, судорог. При наличии зажимов контролер должен их устранять. Этот процесс самопроверки и снятия излишнего напряжения должен быть доведен до механической бессознательной приученности. Мало того – его надо превратить в нормальную привычку, в естественную потребность и не только для спокойных моментов роли, но, главным образом, в минуты высшего нервного и физического подъема.

Конечно, при выработке механической привычки вначале приходится много думать о контролере и направлять его действие, а это отвлекает от творчества. Но впоследствии освобождение мышц или по крайней мере стремление к нему в минуты волнения становится нормальным явлением. Эта привычка должна вырабатываться ежедневно, систематически, не только во время класса и домашних упражнений, но

и в самой реальной жизни, вне сцены, то есть в то время, когда человек ложится, встает, обедает, гуляет, работает, отдыхает, словом, во все моменты его существования. Мышечного контролера необходимо внедрить в свою физическую природу, сделать его своей второй натурой. Только в таком случае мышечный контролер будет помогать нам в момент творчества. Если же мы будем работать над освобождением мышц лишь в отведенные для этого часы или минуты, то не добьемся желаемого результата, потому что такие, ограниченные временем, упражнения не выработают привычки, не доведут ее до пределов бессознательной, механической причужденности.

В качестве тренинга на снятие напряжения мы предлагаем вам следующий гимнастический комплекс. Его рекомендуется выполнять каждый день.

### *Упражнение 1*

Исходное положение – стоя, руки опущены. Поднимите правое плечо, дотроньтесь плечом до мочки уха. Голову наклонять нельзя. Зафиксируйте положение. Опустите плечо, просто бросьте его вниз. То же самое повторите с левым плечом. Повторяйте Упражнение до тех пор, пока не появится ощущение тяжести в плечах.

### *Упражнение 2*

Исходное положение – стоя. Поднимите руки перед собой. Сожмите обе ладони в кулаки – как можно сильнее. Напрягите руки, вытянув их вперед как можно дальше. Резко сбросьте напряжение, разжав кулаки и уронив руки. В пальцах должны появиться теплота и покалывание.

# 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.