

Эльвира Сарабьян

АКТЕРСКИЙ

ТРЕНИНГ

по системе
Станиславского

ИНТЕЛЛЕКТ
ВООБРАЖЕНИЕ
ЭМОЦИИ

Метод
действенного
развития



Золотой фонд
актерского
мастерства

Эльвира Сарабьян
Актерский тренинг по системе
Станиславского. Интеллект.
Воображение. Эмоции. Метод
действенного развития
Серия «Золотой фонд
актерского мастерства (АСТ)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=607815

*Актерский тренинг по системе Станиславского. Интеллект.
Воображение. Эмоции. Метод действенного развития. / Эльвира
Сарабьян : АСТ; Москва; 2010
ISBN 978-5-17-070899-4*

Аннотация

По мнению Станиславского, ментальному и эмоциональному развитию актер должен уделять не меньше времени, чем развитию телесного и голосового аппарата. Многие актеры от природы обладают хорошей эмоциональностью. Но если она не подкреплена пониманием характера, анализом событий, логикой отношений, игра больше напоминает истерический припадок, ведь чувство не возникает само по себе, его появление напрямую зависит от тех впечатлений, событий, интересов, которыми

человек живет в настоящем. А обработка этих впечатлений, событий и интересов – функция мысли. В этой книге вы найдете более 80 упражнений, которые помогут вам развить интеллект, разбудить воображение и грамотно управлять эмоциями – все, что так ценил и прививал своим ученикам Константин Сергеевич Станиславский. Книга будет полезна не только будущим актерам, но и всем, кто хочет реально повысить уровень своего интеллектуального и эмоционального развития.

Содержание

Введение	5
Глава 1	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Эльвира Сарабьян

Актерский тренинг по системе Станиславского. Интеллект. Воображение. Эмоции. Метод действенного развития

Введение

Актерский тренинг воспринимается прежде всего как тренинг действия: разминки, этюды, жесты, сценическое движение. Интеллект и воображение включаются лишь в «застольный» период работы над пьесой. Когда пьеса разобрана, актеры полностью поглощены физическим воплощением роли: ищут нужные жесты, интонации, действия; из результатов этого поиска режиссер и выстраивает спектакль. Работа ума и души отходит при этом на второй план, все силы отданы непосредственно действию. Но такой подход ведет к тому, что актер, привыкнув выделять внешнее, все меньше и меньше времени посвящает работе внутренней –

работе мысли и чувства.

Много десятилетий назад Станиславский предупреждал: актер, чей внутренний мир не развивается, становится, в лучшем случае, ремесленником. В худшем (и, увы, самом частом) — халтурщиком. Он писал: «начинающий артист прежде всего должен позаботиться о своем образовании и воспитании. Было время, когда это считалось излишней роскошью для артиста. Был бы талант, утешали себя неучи, а остальное придет само собой. Анекдотическое невежество таких актеров достаточно известно; оно невероятно при современном положении общества, литературы и требованиях сцены. Публика не довольствуется несколькими эффектно произнесенными монологами и потрясающими сценами, ее не удовлетворяет одна хорошо исполненная роль в пьесе. Она хочет видеть целое литературное произведение, переданное интеллигентными людьми прочувствованно, со вкусом и тонким пониманием его, и переданное в художественном воплощении. Чтоб добраться до мысли автора в произведениях Ибсена, Гауптмана, Чехова, Горького, надо их почувствовать, передумать наполовину того, что передумал их автор, проникнуться духом произведения. Не будем уж говорить о Шекспире. Пока веками приученная публика смотрит его в изуродованном виде, но близко то время, когда он будет показан в настоящем виде, и публика перестанет терпеть невежд, прикрывающихся гением великого человека... Чтоб истолковывать произведения гениев, надо их тонко чувство-

вать и понимать, а чтоб понимать их, надо быть образованным человеком. Чтоб учить толпу, не следует быть невеждой... Чтоб выполнять общественную миссию артиста, надо быть образованным и развитым человеком. Прежде всего молодому артисту нужно позаботиться об этом» [1]. Актерский тренинг – это тренинг интеллекта.

Станиславский был убежден, что умственному и эмоциональному развитию актер должен уделять не меньше времени, чем развитию телесного и голосового аппарата. Причем во главу Станиславский ставил воспитание именно мыслительных способностей. Довольно многие актеры от природы обладают хорошей эмоциональностью. Но если она не подкреплена знаниями и впечатлениями, получается эксплуатация эмоций, и игра больше напоминает истерический припадок. Впрочем, невзыскательному зрителю такая игра может показаться вполне искренней, но опытные актеры знают, что умение «выжимать слезу» никакого отношения к подлинному чувству не имеет. Ведь чувство не возникает само по себе, его появление напрямую зависит от тех впечатлений, событий, интересов, которыми человек живет в настоящем. А обработка этих впечатлений, событий и интересов – функция мысли.

П. М. Ершов писал:

*Человек переживает те или иные чувства (эмоции)
в зависимости от того, отвечает или не отвечает*

(и в какой степени отвечает или не отвечает) его интересам то явление, которое в данный момент отражается его сознанием. Отсюда вытекает, что чувств может быть (разных) столько же, сколько может быть отражаемых явлений и сколько может быть интересов – то есть бесконечное множество.

Чрезвычайная сложность и многосторонность человеческих интересов, чрезвычайная сложность и подвижность отражаемой сознанием действительности делают чувство самым зыбким, самым неуловимым и самым изменчивым в своем конкретном содержании психическим процессом. В каждый момент человек чувствует то, что велит ему чувствовать вся его предыдущая жизнь, потому чувства произвольны. Они суть результат процесса отражения, регистрируют они одну его сторону – соответствие или несоответствие отражаемого интересам человека.

Поэтому, если человек воспринимает то, что соответствует его субъективным интересам – каковы бы они ни были по своему содержанию – он не может огорчиться, даже если он того хочет. И наоборот, он не может обрадоваться, как бы он того ни хотел, если он воспринял то, что не отвечает его интересам. Для того чтобы обрадоваться, восприняв то или иное явление, нужно иметь одни интересы; для того чтобы огорчиться, восприняв это же явление,

нужно иметь интересы противоположные. А эти субъективные интересы у каждого данного человека складываются как результат всего его жизненного опыта, как результат всей его биографии. Изменить произвольно свой жизненный опыт и ликвидировать свою биографию, очевидно, невозможно.

Поэтому эмоции как таковые суть переживания реактивные, результативные и произвольные. Поэтому К. С. Станиславский и рекомендовал актерам никогда не пытаться заставлять себя чувствовать что бы то ни было, утверждая, что эмоции должны возникать у актера произвольно [2].

«Мы не будем говорить о чувстве – его насиловать нельзя, его надо лелеять. Насильно вызвать его невозможно. Оно само придет в зависимости от правильного выполнения физической линии действия», говорил К. С. Станиславский [3].

Но ведь физическая линия действия выстраивается именно в период умственной работы над ролью. Таким образом, актерский тренинг, это прежде всего тренинг интеллекта.

Воображение нуждается в интеллектуальной подпитке

Известно, что воображение для всякого человека, занимающегося искусством, значит очень много. Без воображения нет артиста, живописца, музыканта или писателя. Но воображение подобно чувству: оно не является само по себе, ему

нужна пища. И пищу эту поставляет интеллект, накапливая в памяти впечатления разного рода. Без интеллектуального «банка впечатлений» воображение не заработает. А этот «банк» чаще всего можно создать только посредством целенаправленного усилия, то есть с помощью тренинга. Лишь единицы обладают счастливой способностью автоматически подмечать все вокруг, впитывать знания, запоминать события во всех подробностях. Но и таким способным людям трудно вообразить себе то, чего они никогда в жизни не видели. А ведь актеры на сцене перевоплощаются в самых разных людей. Не надо забывать, советовал Станиславский, что «нам, артистам, приходится передавать жизнь человеческого духа, роли всех эпох, народов, существующих и могущих существовать как в реальной действительности, так и в жизни нашего воображения. Для этого нужны огромные знания во всех областях. При этих условиях можно сказать, что не существует на свете того, что не надо знать актеру, так как все, что существует на свете, может быть в той или другой мере, в том или другом виде отражено на подмостках» [3].

Таким образом, актера должна интересовать жизнь во всех ее проявлениях:

Учитесь смотреть в жизнь, – говорил Константин Сергеевич. – Смотреть в жизнь для актера большое искусство. Вы должны сейчас учиться «жрать знания». Я всегда в таких случаях вспоминаю Шалыпина. Я сидел как-то с Репиным, Серовым и

другими мастерами. Шаляпин слушал с жадностью. Мамонтов толкнул меня и сказал: «Смотрите, Константин Сергеевич, как Шаляпин „жрет знания“. Так вот, учитесь „жрать знания“ [4].

Ничто не должно проходить мимо внимания актера. Как хороший детектив, он обязан вникать в частную, общественную, политическую жизнь людей всех времен и всех народов. Таковы требования профессии. Научные занятия по литературе, по истории, а также и по политическим предметам должны, по мнению Станиславского, исходить из самой жизни, то есть должны быть связаны с практическими требованиями театра, нашего искусства и сцены» [1].

Театр как искусство наблюдения жизни

Станиславский постоянно напоминал, что наблюдательность является фундаментом для творческого воображения актера. Он рекомендовал актерам пользоваться записными книжками для того, чтобы отмечать в них то, что поражает в жизни. Он говорил, что актеры должны в этом смысле брать пример с писателей [2]. Наблюдать жизнь можно не только здесь и сейчас. Важным этапом в развитии воображения является наблюдение по памяти. Вызывая в памяти давно прошедшие события или чувства, мы как бы заново наблюдаем их, открывая новые подробности. В качестве тренировки Станиславский рекомендовал:

- *Вспоминать запах моря, раннего летнего утра.*
- *Вспоминать шумы парохода, пение утренних и вечерних птиц.*
- *Вспоминать лицо, движение, манеры, жесты (знакомого человека), вид из окна в деревне.*
- *Вспоминать вкус земляники с молоком.*
- *Вспоминать осязание лягушки, змеи, мыши.*
- *Болезнь – вспоминать мигрень.*
- *Радость – вспоминать [себя] после экзамена [на аттестат] зрелости [3].*

Театральное искусство зиждется на наблюдениях, которые приносят на сцену из жизни драматург, режиссер и актеры.

Воображение должно быть активным

Воображение – творческая способность, которой обладает только человек. Творчество мы рассматриваем прежде всего как умение изменять мир, преобразовывать действительность и создавать новое. «С помощью воображения – писал Константин Сергеевич – можно внутренне переродить для себя мир вещей.

Его не надо отталкивать. Напротив, его следует включать в создаваемую воображением жизнь» [3]. Как и любой вид творчества, воображение связано с активной деятельностью ума. Станиславский подчеркивал особую важность этой ак-

ТИВНОСТИ:

Есть воображение с инициативой, которое работает самостоятельно. Оно разовьется без особых усилий и будет работать настойчиво, неустанно, наяву и во сне. Есть воображение, которое лишено инициативы, но зато легко схватывает то, что ему подсказывают, и затем продолжает самостоятельно развивать подсказанное. С таким воображением тоже сравнительно легко иметь дело. Если же воображение схватывает, но не развивает подсказанного, тогда работа становится труднее. Но есть люди, которые и сами не творят и не схватывают того, что им дали. Если актер воспринимает из показанного лишь внешнюю, формальную сторону – это признак отсутствия воображения, без которого нельзя быть артистом [3].

Воображение, развитое без усилия воли, встречается в жизни нечасто. Тем не менее, многие люди склонны думать, что имеют хорошее воображение. Их ошибка заключается в том, что за воображение они принимают мечтания. Что такое мечтание? Это блуждание мысли «без руля и без ветрил», которое не имеет под собой никакой цели. Например, человек мечтает побывать за границей, но сам не знает, где конкретно, когда, с кем и по какому поводу. Мечта остается мечтой – до тех пор, пока человек не начнет планировать поездку. Вот тогда включается активное воображение. Оно рисует в сознании образы страны, куда направляется чело-

век, новые встречи, достопримечательные места, развлечения и т. д. Собственно, воображение – это и есть планирование. Только, планируя, мы задаем себе вопрос «что будет, если?..». А воображение дает нам другую установку – «что было бы, если бы?». «Магическое “если бы”» – так говорил Станиславский, подчеркивая способность воображения действительно менять мир – с помощью действия, которое неизменно следует за активным воображением.

«Что бы я стал делать, если б созданный мною вымысел стал действительностью?» Вы уже знаете по опыту, что благодаря свойству нашей артистической природы на этот вопрос вас потянет ответить действием. Последнее является хорошим возбудителем, подталкивающим воображение. Пусть это действие пока даже не реализуется, а остается до поры до времени неразрешенным позывом. Важно, что этот позыв вызван и ощущается нами не только психически, но и физически. Это ощущение закрепляет вымысел [3].

С момента появления «если бы» артист переносится из плоскости действительной реальной жизни в плоскость иной, создаваемой, воображаемой им жизни. Поверив ей, артист может начать творить.

«Сцена – правда, то, во что искренно верит артист; и даже явная ложь должна стать в театре правдой для того, чтобы быть искусством», – утверждал Станиславский. Для этого артисту необходимо сильно разъятое воображение, детская наивность и доверчивость, артистическая чуткость к правде

и к правдоподобию в своей душе и своем теле [3].

Правдоподобие же создается только активным воображением и ничем иным. К. С. Станиславский предостерегал своих учеников от мечтания «в никуда»:

подобно тому как нельзя действовать лишь для того, чтоб что-нибудь делать (действовать – ради самого действия), так точно нельзя и мечтать ради самого мечтания.

Между тем активность воображаемой жизни имеет для актера совершенно исключительное по важности значение. Воображение его должно толкать, вызывать сначала внутреннее, а потом и внешнее действие [3].

Именно воображение, напитанное впечатлениями, наблюдениями, воспоминаниями, ведет за собой всю линию роли. В книге «Работа актера над собой» Станиславский устами педагога и актера Торцова объясняет ученикам это свойство воображения:

Разве когда вы лежите в курьерском поезде, который тоже мчится с бешеной скоростью, вы действуете? – спросил Торцов. – Паровоз, машинист – вот кто работает, а пассажир пассивен. Другое дело, если бы во время хода поезда у вас был захватывающий деловой разговор, спор или вы составляли бы доклад, – тогда можно было бы говорить о работе и о действии. То же и в вашем полете на аэроплане. Работал пилот, а вы бездействовали. Вот если бы вы сами управляли

машиной или если бы вы делали фотографические снимки местности, можно было бы говорить об активности. Нам нужно активное, а не пассивное воображение [3].

Кинопленка внутренних видений

Активное воображение необходимо актеру еще и потому, что оно воздействует не только на сознание самого актера, но и на сознания других людей – его партнеров по сцене, а также зрителей, сидящих в зале. Такой «выход наружу» для воображения возможен только в том случае, если перед внутренним взором актера постоянно проносятся воображаемые образы. Эти образы Станиславский называл кинопленкой внутренних видений. Внутренние видения позволяют актеру «заражать» других людей чувствами и мыслями персонажа. Ученица Станиславского М. О. Кнебель вспоминает:

Моя задача, задача человека, который говорит другому, убеждает другого, – начал Константин Сергеевич одну из бесед с нами, – чтобы человек, с которым я общаюсь, посмотрел на то, что мне нужно, моими глазами. Это и важно на каждой репетиции, на каждом спектакле – заставить партнера видеть события так, как вижу я.

Если эта внутренняя цель в вас сидит, то вы будете

действовать словами, если этого не будет, тогда дело плохо. Вы непременно будете говорить слова роли ради слов, и тогда слова обязательно попадут на мускул языка. [4]

Внутренние видения позволяют бороться с извечным врагом всякого актера – «заболтанностью» текста. Как обогатить и расцветить новыми красками роль, которая играет десятки, а то и сотни раз? Только с помощью внутренних видений. Но создавать эти видения нужно в самом начале работы над ролью, еще до того, как актер выучит текст. Именно об этом говорит Станиславский:

Во-первых, как я вам уже говорил, не учите текста, пока не изучите досконально его содержание, только тогда он станет необходимым. Во-вторых, надо заучивать что-то другое – надо запомнить видение в роли, тот материал внутренних ощущений, который нужен при общении [3].

От частого повторения текст роли забалтывается, а зрительные образы, наоборот, укрепляются от многократного повторения, ибо воображение каждый раз дорисовывает все новые детали видения. Вот что пишет М. О. Кнебель:

Создав «киноленту» роли, – говорил нам Константин Сергеевич, – вы придете в театр и на тысячной толпе будете разворачивать ее перед зрителем, просматривать и говорить о ней так, как можете ее чувствовать здесь, сегодня, сейчас.

Следовательно, текст, словесное действие нужно фиксировать представлением, видением и говорить об этом видении мыслью – словами [4].

Стремление актера к созданию «иллюстрированного подтекста» неминуемо будоражит его воображение, непрерывно обогащая текст автора все новыми и новыми творческими чертами, так как наша способность к восприятию явлений безгранична, и чем больше мы будем сосредоточиваться на каком-нибудь факте, тем больше мы будем знать о нем. И здесь трудно переоценить значение наблюдений. Чем шире жизненные наблюдения и знания, тем легче и плодотворнее работа нашего воображения.

«В искусстве театра это положение является решающим, – утверждал Станиславский, – так как актер в результате своей работы предстает перед зрителем как живой человек той или иной эпохи, и малейшая недостоверность его внутреннего или внешнего поведения заставляет чуткого зрителя сразу же насторожиться» [3].

В этой книге содержатся упражнения, которые позволят вам воспитать качества внимания, наблюдения, развить интеллект и настроить активную работу воображения.

Глава 1

Тренинг внимания

Хорошо развитая наблюдательность – результат постоянного внимания ко всем явлениям жизни. Но актерское внимание должно быть особого рода: оно не просто «цепляется» за объект в тот миг, когда актер что-то видит или слышит; оно как бы захватывает объект и помещает его на «второй план» сознания, которое с этого момента постоянно работает с объектом, созерцает его. Михаил Чехов выделяет четыре составляющие этой работы сознания:

Во-первых, вы держите незримо объект вашего внимания. Во-вторых, вы притягиваете его к себе. В-третьих, сами устремляетесь к нему. В-четвертых, вы проникаете в него. Все четыре действия, составляющие процесс внимания совершаются одновременно и представляют собой большую душевную силу. Процесс этот не требует физического усилия и протекает целиком в области души. Даже в том случае, когда объектом вашего внимания является видимый предмет и вы принуждены физически пользоваться вашим зрением, все же процесс сосредоточения внимания лежит за пределом физического восприятия зрением, слухом или осязанием [6].

Объектом внимания для актера могут быть кинолента видений, или линия роли, или непрерывный внутренний диалог с партнером от имени изображаемого лица.

Внимание есть один из важнейших элементов внутреннего сценического самочувствия. Именно самочувствия. Ведь что такое внимание? Это особое состояние сознания, при котором из нескольких одновременных впечатлений выделяется одно. Это впечатление осознается особенно четко, остальные воспринимаются фоном, либо не воспринимаются вообще.

Константин Сергеевич считал, что главный объект внимания актера – он сам, его внутренняя сущность, слившаяся с сущностью изображаемого лица. Станиславский называл это состояние «я есмь»:

«Я есмь» на нашем языке говорит о том, что я «поставил себя в центр вымышленных условий, что я чувствую себя находящимся среди них, что я существую в самой гуще воображаемой жизни, в мире воображаемых вещей и начинаю действовать от своего собственного имени, за свой страх и совесть.

Внимание к своим внутренним ощущениям – первое условие какой бы то ни было сценической деятельности.

Сценическое внимание

«Без внимания невозможна ни работа мысли, ни чувство, ни воля, – писал П. М. Ершов, известный театральный педагог, последователь К. С. Станиславского. – Думать можно только о чем-то, чувствовать можно только что-то, желать – чего-то. Направленность сознания на это „что-то“, приспособленность его к восприятию „чего-то“ – это и есть внимание. Мысль, воля, чувство, воображение и память могут функционировать только после того, как в поле внимания попало то, что заставило их работать» [2]. «Всякое психическое влияние сводится в сущности на изменение направления внимания», – писал еще в 1876 г. видный русский врач и общественный деятель В. Манассеин.

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.