

Большая книга ТРЕНИНГОВ

по системе **Станиславского**



Эльвира Сарабьян



Эльвира Сарабьян
Ольга Лоза
Большая книга тренингов
по системе Станиславского

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6495128

*Большая книга тренингов по системе Станиславского: Астрель; М.;
2012*

ISBN 978-5-271-44091-5

Аннотация

В этой книге собраны лучшие актерские тренинги по системе Станиславского. По таким тренингам его систему изучают во всем мире – и вряд ли можно найти в мире актера, который не прошел хотя бы некоторые из них.

Но полезны они не только актеру. Любой публичный человек – учитель, политик, рекламист – сталкивается с необходимостью донести до аудитории свои мысли. И без тренингов по системе Станиславского ему тоже не обойтись.

Если вы хотите наладить связь со зрителями и слушателями, суметь донести до каждого свои идеи – воспользуйтесь этим сборником. Многие тренинги можно выполнять самостоятельно, некоторые – в группе. И каждый из них поднимет вас над толпой, позволит развить и укрепить свою индивидуальность, сделает

узнаваемым и почитаемым, позволит достичь вершин в своей профессии. Успехов!

Содержание

Предисловие:	5
Актерский тренинг:	7
Как выстраивать тренинг	16
УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ	18
Тренинг визуальных и ассоциативных впечатлений	18
Звуковые впечатления. Развитие слуховой и временной памяти. Личный темпоритм	48
Литература	105
Актерский тренинг по системе Станиславского	106
Введение	106
Тренинг внимания	120
Сценическое внимание	122
Тренинг воспоминаний	132
Тренинг интеллекта	146
Тренинг воображения и фантазирования	181
Тренинг внутренних видений	222
Тренинг эмоций	232
Литература	243
Конец ознакомительного фрагмента.	244

**Эльвира Сарабьян,
Ольга Лоза**

Большая книга тренингов по системе Станиславского

Предисловие: НАУЧИТЕСЬ ТВОРИТЬ!

Эта книга – самое полное собрание тренингов по системе Станиславского. Она предназначена для того, чтобы любой человек, вне зависимости от возраста и профессии, мог развить все стороны своей духовной и физической природы. Иными словами – научился творить. А объектом творчества может быть все что угодно.

Константин Сергеевич Станиславский был твердо убежден, что и воображение, и вера в вымысел, и чувство правды, как и сосредоточенность и мышечная свобода, поддается развитию и упражнению. Главное – стремиться к цели и не оставлять попытки.

Актерский тренинг по системе Станиславского имеет колоссальное значение не только для оттачивания собственно актерского мастерства. Любое человеческое занятие мож-

но поднять до уровня творчества, будь то управление корпорацией или воспитание детей. Главное – найти свой собственный путь, раскрыть свою собственную природу. Станиславский говорил: «Каждый человек вскрывает в себе и освобождает для творчества свое зерно, свою любовь совершенно особым и неповторимым образом, составляющим его индивидуальную неповторимость, его тайну. И поэтому тайна творчества одного не годна для другого и не может быть передана как образец для подражания никому». [1] Мы искренне надеемся, что наши тренинги по системе этого величайшего театрального деятеля помогут вам раскрыть вашу творческую индивидуальность, благодаря которой только и можно достичь вершин любой профессии.

Актерский тренинг: АЗБУКА ПРОФЕССИИ

Главная задача актера

Применительно к актерской профессии знаменитое изречение «Vita brevis, ars longa»¹ должно звучать наоборот – искусство коротко, жизнь бесконечна. Актер творит в рамках сегодняшнего дня и не может надеяться на то, что его искусство, непонятное современниками, оценят по достоинству потомки. Быть востребованным – в этом заключается первая и основная задача того, кто начинает артистическую карьеру. Без этого условия у актера не может быть никакой карьеры. История театра и кино изобилует драматическими примерами, когда артисты, сыграв одну-две роли, словно уходили в небытие. О них забывали и режиссеры, и публика. Тому есть несколько причин, и одна из них – нацеленность актера на какой-то один жанр, застывание в границах амплуа. Конечно, во все времена были великие комики и великие трагики – те, кто, найдя «свою» маску, беспрестанно ее развивали, расцветчивали новыми нюансами и открывали публике ее неведомые стороны. Но таких мастеров единицы! – боль-

¹ Жизнь коротка, искусство вечно (лат.).

шинство же, «заняв нишу», останавливается в творческом развитии и всю жизнь играет одну и ту же роль – как на сцене, так и в жизни. На это сетовал сам Станиславский:

«Мне приходилось слышать такие разговоры: Какие роли вы играете? – Сельских учителей с надрывом. А вы? – Светских мерзавцев и бонвиванов. Третьи отвечают: “Я играю го- тических злодеев и костюмных героев”. Четвертые, пятые, шестые говорят: “Я играю стариков, чиновников с нервом. А я гауптмановских неврастеников. Я люблю ибсеновские роли с дымкой”». [1]

В своем труде «Работа актера над собой» он предостерегал учеников, как губительно влияет на личность артиста творческий застой:

«...эти бедные актеры так однообразны, неестественны и скучны на сцене и вне ее. Искусство, перестав быть для них творчеством, становится тяжелым ремеслом, и если бы не театральная богема, заключающая в себе заманчивые элементы свободы, хотя и разнузданной, этим труженикам не хватило бы воздуха для дыхания». [1]

Большинство из этих актеров так и остались «за сценой» или «за кадром»: в массе им подобных режиссеры их просто не заметили. Казалось бы, время «незамеченных» актеров и актрис прошло: театр, кино и телевидение предоставляют массу возможностей для творческой реализации – а значит, любой талант может найти свою нишу. Но это иллюзия. Современные условия таковы, что актер, если хочет быть вос-

требуемым, просто не имеет права «засиживаться» в одном амплуа. Чтобы продюсер (который сегодня, собственно, и является «вершителем» судеб) обратил внимание на актера, тот должен быть поистине универсальным. Вот почему даже известные актеры не только снимаются в кино и играют в театре, но и ведут телепередачи, принимают участие в разного рода шоу и т. д. И дело тут не только в том, что «раскрученные лица» привлекают внимание публики, обеспечивая рейтинги и коммерческий успех. Просто эти люди виртуозно владеют всем тем набором инструментов, который лежит в основе актерской профессии: именно поэтому они так востребованы. Обилие развлекательных жанров, или, говоря современным языком, форматов, создает обманчивое ощущение, будто актер, овладев несколькими базовыми приемами, сможет «переходить» из формата в формат; а значит, у него всегда будет работа. Многие так и делают: просто копируют своих более талантливых коллег, буквально ворую у них жесты, мимику, интонации, фразеологию. Этому способствует и общая атмосфера сегодняшнего культурного пространства, где сценическое или экранное произведение искусства превратилось в массовый продукт. Как и всякий продукт, оно ориентировано не на воплощение творческого замысла, а на некий «стандарт качества», установленный для того или иного жанра. Соответственно, и актеры стремятся – сознательно или подсознательно – «подогнать» свое умение под стандарты любого рода. Достижение подлинной ак-

терской универсальности, которая предполагает творческую гибкость, развитие новых граней таланта, постоянный поиск – представляется слишком трудоемкой работой. И вместо того, чтобы шаг за шагом осваивать все секреты мастерства, большинство предпочитает поскорее приобрести набор форматных штампов. Поэтому «форматных» актеров много, а профессиональных – единицы. Первые довольствуются случайным заработком; даже если порой судьба и выносит их на гребень популярности, звезды их скоро гаснут. А имена вторых не сходят с афиш десятилетиями.

Мускулатура веры. Психологические основы актерской профессии

Конечно, известность и востребованность – далеко не главные показатели истинного мастерства. И чтобы отличить хорошего актера от плохого, чтобы понять, кто пользуется готовыми клише, а кто подлинно переживает роль, не нужно быть арт-критиком или «зрителем-профессионалом». Формула проста; Станиславский выразил ее очень точно и емко: «Верю!» или «Не верю!». Причем верить должен, в первую очередь, сам артист – только тогда ему поверит зритель. Знаменитая система Станиславского целиком и полностью построена на овладении «инструментом веры». В ней нет ни одного упражнения или этюда, которые бы делались «просто так», для отработки навыка. Любое действие должно быть

оправдано изнутри – то есть актер должен создать сам для себя такую правду, в которой бы он жил и действовал естественно и органично. Сценическая вера и правда были для Станиславского непременным условием работы актера, основным законом сцены. Открытие этого закона и сделало его систему столь эффективной и популярной.

Психологи всех направлений много говорят о «системах веры», о том, что каждый человек живет в измерении какой-либо веры: ведь большинство вещей, на которых базируются человеческие убеждения, невозможно проверить. Но при этом никто не задается вопросом – а для чего людям нужно верить в непроверяемое? Откуда эта потребность, без которой человеку не выжить в этом мире? Не является ли она неотъемлемым свойством человеческой личности, неким душевным «мускулом», который поддерживает и направляет все проявления этой личности? Вот почему, чтобы систему Станиславского оценить по достоинству, нужно понимать, что великий театральный реформатор строил ее на базовом свойстве человеческой души. Развитие «мускулатуры веры» – вот в чем суть метода Станиславского.

От теории к практике

Полное теоретическое описание «системы» содержится в четырех томах книги «Работа актера над собой», с которой каждый начинающий актер знакомится в первую очередь.

Знакомится, вдохновляется, и – теряется оттого, что теорию очень трудно воплотить в жизнь. Но не потому, что «система» непрактична, а потому, что ее практические методы в книге содержатся как бы в «растворенном» виде. Как ни странно, но сама «система» не приведена в систему, что подчеркнуто и композицией «Работы актера...». Для своего многотомного труда Константин Сергеевич выбрал форму дневниковых записей, а это само по себе предполагает разбросанность и непоследовательность.

В данном издании, которое основано на книге «Работа актера над собой», мы постарались отойти от теории и выделить, прежде всего, практические моменты: упражнения, этюды, тренировочные задания, направленные на развитие актерского инструментария. На основе этих упражнений под руководством преподавателей и режиссеров актеры не один десяток лет постигают «азбуку профессии». Но при этом каждому руководителю приходится заново «отделять зерна от плевел», самостоятельно выписывать упражнения и выстраивать из них программу актерских тренингов. Мы поставили перед собой задачу составить такое руководство, которое бы, с одной стороны, сохранило всю полноту и стройность «системы Станиславского», а с другой – избавило бы преподавателей и режиссеров от необходимости «выдирать» упражнения из контекста. Но эта книга поможет не только руководителям. Ею может пользоваться абсолютно любой человек, интересующийся театральным искусством. При со-

ставлении мы опустили теоретические рассуждения и оставили только практику. Упражнения, данные в виде «сухих» заданий, поясняются примером из «школьного опыта ученика Названова» – главного действующего героя книги «Работа актера над собой». В книгу не включены упражнения по развитию и постановке речи, а также указания по работе над ролью и пьесой. Эти два раздела слишком обширны – каждый из них мог бы составить отдельную книгу; кроме того, работа по этим направлениям должна осуществляться только в группе и только под руководством опытного преподавателя. Поэтому мы ограничились лишь упражнениями на развитие психофизического актерского инструментария.

Ознакомившись с содержанием, читатель наверняка уже понял, что книга выстроена по особому принципу. Упражнения и тренировочные задания, из которых состоит «система Станиславского», упорядочены здесь по типам эмоциональной памяти. Как известно, в психологии этих типов три: зрительная, слуховая, чувственная (аудиальная, визуальная, кинестетическая). Такой порядок выбран нами не случайно. Сам Станиславский отмечал, как важно обращать внимание на то, к какому психоэмоциональному типу принадлежит актер:

«Артисты сцены, подобно художникам и музыкантам, обладают памятью внутреннего зрения и слуха. С их помощью они могут запечатлевать и воскрешать в себе воспоминания о зрительных и слуховых образах, о лице человека, о его ми-

мике, о линиях тела, о походке, о манерах, о движениях, о голосе, об интонации встречающихся в жизни людей, об их костюме, о бытовых и других подробностях, о природе, о пейзаже и прочем. Кроме того, человек, а тем более артист, способен запомнить и вновь воспроизвести не только то, что он видит и слышит в реальной жизни, но и то, что невидимо и неслышно создается в его воображении. Артисты зрительного типа любят, чтоб им показали в действии то, чего от них добиваются, и тогда они легко ощущают чувство, о котором идет речь. Артистам слухового типа, напротив, хочется поскорее услышать звук голоса, речь или интонацию того лица, которое они изображают. У них первый толчок для возбуждения чувствования исходит от слуховых воспоминаний». [1]

К этим трем типам мы добавили временную (личный ритм), реактивную (способ переключения с одного чувственного различия на другое, смена эмоций) и ассоциативную (яркость реакций, ассоциативный след, воображение). Такая структура выбрана не случайно. Как уже было сказано, сама «система» базируется на основной психологической особенности человека – потребности в вере. Зрительные, слуховые, осязательные, временные, ассоциативные впечатления укрепляют эту веру, заставляют артиста проникнуться ролью и зажить на сцене естественной жизнью образа. Но не бывает такого, чтобы у одного человека в равной степени были развиты все типы психоэмоциональ-

ной памяти. Всегда доминируют один-два типа. Для обычной жизни это нормально, но совершенно недостаточно для жизни на сцене. Поэтому так важно начинающему актеру: 1) узнать свой доминирующий тип; 2) развить в нужной мере все второстепенные типы психофизиологической памяти.

Как выстраивать тренинг

На основе содержащихся здесь упражнений, этюдов и заданий можно выстраивать тренинговые занятия – индивидуальные или коллективные. Предпочтение отдается коллективным занятиям под руководством педагога. Так советует сам Станиславский: он объясняет это тем, что ученик не может видеть себя со стороны, а потому допускает опасные ошибки, которые впоследствии могут превратиться в штамп или зажим. Впрочем, некоторые упражнения, такие как «ослабление мышц» или «кинолента прожитого дня», могут выполняться и индивидуально.

Как выстраивать тренинговые занятия? В начале курса в одно занятие рекомендуется включать какой-то один тип упражнений, затем можно приступить к комбинированным тренингам. Сразу после занятия записывайте свои наблюдения: что далось легко, что труднее; как оценили вас другие участники группы. Это нужно для того, чтобы найти свой доминирующий тип и определить «слабые места», нуждающиеся в развитии.

И, конечно, необходимо помнить, что никакое сокращенное руководство не даст полного понятия о системе Станиславского. Для этого нужно изучать оригинальные труды самого Константина Сергеевича и его последователей. Кроме того, не стоит забывать и о личных зрительских впечатлениях.

ниях. Ходите в театр, смотрите кинофильмы, старайтесь посещать репетиции разных режиссеров, думайте, чувствуйте, записывайте... И тогда актерская профессия откроется вам так, как понимал ее Станиславский, говоря, что «сценическая индивидуальность – это духовная индивидуальность прежде всего. Это тот угол зрения художника... та художественная призма, через которую он смотрит на мир, людей и творчество». [2]

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ

Тренинг визуальных и ассоциативных впечатлений

Развитие зрительной памяти, внешнего и внутреннего видения

Театр, кино или телевидение – искусство, прежде всего, визуальное. Любой актер должен обладать хорошо развитой зрительной памятью, уметь видеть и представлять не только то, что находится вокруг него – сцену, декорации, зрительный зал. Внутренним зрением он должен видеть то, что видит зритель (актеров, мизансцену, сцену целиком), и то, что «видит» его персонаж. Упражнения данного раздела направлены на развитие внешнего и внутреннего видения, а также на построение визуальных ассоциативных цепочек.

Простые упражнения на рассматривание объекта

1. Выберите несколько предметов. Рассмотрите их поочередно и рассказывайте друг другу о каждом из них.
2. Рассматривайте сразу два предмета, отыскивая в них сходство или различие.
3. Просите учеников одновременно рассматривать один и тот же предмет. Переключайте внимание с объекта на объект.
4. Показывайте группу предметов ученикам, затем закройте эти предметы и попросите описать, какие это предметы, и в каком порядке они расположены.
5. Попросите учащихся запомнить расположение предметов в данной части комнаты. Смотреть запрещается. Поменяйте расположение и просите рассказать об изменениях.
6. В публичных местах (на улице, в транспорте, в библиотеке и проч.) рассматривайте людей: а) по одному; б) по двое, отыскивая в них сходство или различие. Подумайте, кем бы могли быть эти люди, куда они направляются, чем заняты их мысли.
7. Всматриваясь в человека, пытайтесь «поймать» его характер для роли.
8. Просматривайте рисунки костюмов по эпохам. Самостоятельно выбирайте их (и развешивайте на стенах).

9. То же с архитектурой.

10. Представьте себе, что вам нужно организовать дружескую вечеринку или светский прием. 1. Современная вечеринка (прием). 2. То же в разные исторические периоды: а) в 60-е годы XX века; б) перед Второй мировой войной; в) в начале XX века; г) в 1860-е годы; д) в начале XIX века.

11. Вспоминайте свои зрительные впечатления: любимые картины, природные пейзажи, виды городов, обстановку комнат, форму и цвета предметов.

12. Переходите к активному рассматриванию объектов. Например, возьмите объект – картину. Что она изображает? Каков ее размер? Цвета, краски, техника? При каких обстоятельствах она могла бы быть написана? Какую задачу ставил перед собой художник? Что его подвигло на выбор именно этого сюжета? Оправдайте и оживите все – сначала одним, а потом другим вымыслом воображения!

Круг внимания

Круг внимания представляет не одну точку, а целый участок малого размера и включает много самостоятельных объектов. Глаз перескакивает с одного на другой, но не переходит границ, очерченных кругом внимания. Чтобы построить круг внимания, надо ограничивать намечаемую площадь, или круг для зрительного внимания, линиями самих предметов, находящихся в комнате. Вот, например, круглый

стол, уставленный разными вещами. Площадь его доски является очерченным малым кругом внимания на свету. А вот на полу довольно большой ковер со стоящей на нем мебелью – это средний круг на свету. Другой, еще больший ковер ясно очерчивает большой круг на свету. Там, где пол открыт, отсчитайте нужное количество нарисованных на половике квадратиков паркета. Самый большой круг внимания – вся сцена.

Управление вниманием в большом кругу

Во время расширения круга на свету площадь внимания увеличивается. Однако это может продолжаться лишь до того момента, пока вы способны удерживать мысленно очерченную линию круга. Лишь только намеченные границы начнут колебаться и таять, надо скорее суживать круг до пределов, доступных зрительному вниманию. Но как раз в этот момент нередко происходит катастрофа; внимание выскальзывает из вашей власти и растворяется в пространстве. Приходится снова собирать и направлять его. Для этого нужно скорее обратиться к помощи объекта-точки, хотя бы, например, к лампочке, светящейся в коробке. Нужды нет, что на свету она не так ярка, как казалась раньше, в темноте, тем не менее, это не мешает ей и сейчас привлекать к себе внимание. Теперь, после того как вы его на минуту укрепили, создавайте сначала малый круг на свету с лампой в его цен-

тре. Потом наметьте средний круг внимания на свету и в нем несколько малых. Прodelывайте эти упражнения в темноте и на свету. Если заблудитесь в большом круге, скорее «цепляйтесь» за объект-точку. Удержавшись на ней, создайте себе малый круг, а потом и средний. Следует помнить, что чем шире и пустыннее большой круг, тем уже и плотнее должны быть внутри него средние и малые круги внимания, и тем замкнутее публичное одиночество.

Задание

Мысленно намечайте, суживайте и расширяйте круги внимания, лежащие вне вас.

Передвижной круг внимания

Возьмите обруч для хула-хупа. Наденьте его на себя, и держите его руками так, чтобы самому быть в его центре. Ходите по комнате внутри этого обруча. Осязаемые линии обруча помогут удерживать контуры круга в ясно зафиксированных границах. Теперь снимите обруч и постарайтесь носить с собой мысленно такой передвижной круг внимания.

Кинолента прошлого

Ложась спать и потушив свет, приучите себя ежедневно просматривать всю жизнь каждого прошедшего дня, ста-

раясь при этом детализировать свои воспоминания до последнего предела, то есть: если вы думаете об обеде или об утреннем чае, то старайтесь вспомнить и увидеть не только кушанья, которые вы ели, но и посуду, на которой подавались блюда, и общую ее расстановку на столе. Вспоминайте и мысли, и внутренние чувствования, вызванные обеденным разговором, и вкус съеденного. В другие разы вспоминайте не ближайший день, а более отдаленные моменты жизни. Еще детальнее просматривайте мысленно квартиры, комнаты, места, где вам приходилось когда-то жить или гулять, причем, вспоминая отдельные вещи, мысленно пользуйтесь ими. Это возвратит вас к когда-то хорошо знакомой последовательности действий и к линии дня былой жизни. Их тоже детально проверяйте своим внутренним вниманием. Старайтесь как можно ярче вспомнить своих близких, живых или умерших. Но во всей этой работе отведена большая роль вниманию, которое получает новые поводы для упражнения.

Вглядываемся в мир

Вглядывайтесь в природу. Возьмите цветок, или лист, или паутину, или узоры мороза на стекле и т. д. Постарайтесь определить словами то, что вам в них нравится. Это заставит внимание сильнее вникать в наблюдаемый объект, сознательнее относиться к нему при оценке, глубже вникать в его сущность. Не брезгуйте и мрачными сторонами природы. И

тут не забывайте, что среди отрицательных явлений скрыты положительные, что в самом уродливом есть и красивое, так точно, как и в красивом есть некрасивое. Обращайтесь к такому же исследованию произведений искусства – литературы, музыки, музейных предметов, красивых вещей и прочего, к исследованию всего, что попадаете вам на глаза и что помогает вырабатывать хороший вкус и любовь к красивому. В незнакомом месте – гостях или еще где-то – задавайте себе вопросы и честно, искренне ответьте на них: *кто, что, когда, где, почему, для чего* происходит то, что вы наблюдаете? Определяйте словами то, что вы находите красивым, типичным в квартире, в комнате, в вещах, которые интересуют вас, что больше всего характеризует их владельцев. Определяйте назначение комнаты, предмета. Спрашивайте себя и отвечайте: почему так, а не иначе расставлена мебель, те или другие вещи и на какие привычки их владельцев они намекают. Наблюдать можно не только внешний, видимый мир. Рассматривать можно и внутренний мир другого человека, когда он вскрывается через его поступки, мысли, порывы, под влиянием предлагаемых жизнью обстоятельств. Следите внимательно за этими поступками и изучайте обстоятельства, сопоставляйте те и другие, спрашивайте себя: «Почему человек поступил так или иначе, что у него было в мыслях?» Выводите из всего этого соответствующее заключение, определяйте ваше отношение к наблюдаемому объекту и с помощью всей этой работы старайтесь понять склад его души.

Отрешитесь от видимого

Отрешитесь от данного места, от времени, перенеситесь в другую обстановку, хорошо вам известную, и действуйте так, как вам подскажет вымысел воображения. Решите, куда бы вы хотели мысленно перенестись. Допустим, вы хотите очутиться у себя дома. Для этого нужно сначала мысленно подняться по лестнице, позвонить у входной двери, словом — совершить ряд последовательных логических действий. Подумайте о ручке двери, которую надо нажать. Вспомните, как она повертывается, как дверь отворяется и как вы входите в свою комнату. Что вы видите перед собой? Попробуйте пройтись по комнате и пожить в ней. Что вы хотите делать? Который теперь час? Мысленно переноситесь в другие, незнакомые, не существующие сейчас, но могущие существовать в реальной жизни условия. Например, совершите кругосветное путешествие. Эти мечтания нужно выполнять не «как-нибудь», не «вообще», не «приблизительно» (всякое «как-нибудь», «вообще», «приблизительно» недопустимы в искусстве), а во всех подробностях, из которых складывается всякое большое предприятие. Во время дороги вам предстоит иметь дело с самыми разнообразными условиями, с бытом, обычаями чуждых стран и народностей. Едва ли вы найдете в своей памяти весь необходимый материал. Поэтому придется его черпать из книг, картин, снимков и иных ис-

точников, дающих знание или воспроизводящих впечатления других людей. Из этих сведений вы выясните, где именно вам придется мысленно побывать, в какое время года, месяца; где вам предстоит мысленно плыть на пароходе, и где, в каких городах придется делать остановки. Там же вы получите сведения об условиях и обычаях тех или иных стран, городов и проч. Остальное, чего недостает для мысленного создания кругосветного путешествия, пусть творит воображение. Все эти важные данные сделают работу более обоснованной, а не беспочвенной, какой всегда бывают мечтания «вообще», приводящие актера к наигрышу и ремеслу. После этой большой предварительной работы можно уже составлять маршрут и пускаться в дорогу.

Приблизьте невозможное к вероятному

Теперь вообразите то, что в реальной жизни неосуществимо. Например, перенеситесь на другую планету или в сказочный мир. Каковы ваши планы? Зачем вы попали в этот неизвестный мир? Что вы намереваетесь делать? Будьте последовательны: учитывайте «местные» условия и ваши жизненные потребности. Логически оправдайте свои действия – то есть «приблизьте невозможное к вероятному».

«Я есмь», или Отход в сторону

Представьте, что ваши партнеры отправились в экспедицию по Крайнему Северу, в то время как вы остались дома. Попробуйте угадать, что они делают сейчас? Мысленно «отойдите в сторону» и посмотрите, как они мерзнут на Севере, чинят поломанный аэроплан, или готовятся к защите от нападения зверей. В этом случае вы являетесь простым зрителем того, что рисует вам ваше воображение, и не играете никакой роли в этой воображаемой жизни. Теперь вообразите, что вы находитесь там же. Еще раз «отойдите в сторону» и постарайтесь увидеть себя среди них. Чем вы заняты? Сами перенеситесь в свою мечту. Теперь в качестве действующего лица в воображаемой жизни вы уже не можете видеть себя самого, а видите то, что вас окружает, и внутренне отзываетесь на все совершающееся вокруг как подлинный участник этой жизни. В этот момент ваших действенных мечтаний в вас создается то состояние, которое мы называем «Я есмь».

Мысленное путешествие

Мысленно путешествуйте по разным местам: ходите по улицам города, катайтесь в трамвае, метро, заходите в мага-

зины, музеи и проч.

– Пойдемте в церковь, – предложил нам Торцов, когда вошел в класс.

– В церковь?! Зачем? – недоумевали мы. – А как же урок?

– В этом и будет заключаться урок, что мы с вами пойдем сначала в церковь, потом в мебельную лавку, потом в какое-нибудь правление, на станцию железной дороги, на рынок.

Вьюнцов уже встал, по-видимому, собираясь идти, но Торцов его остановил.

– Нам, артистам, совсем не требуется нанимать извозчика, чтоб объехать все эти места. Сидите спокойно, а путешествовать будет ваше воображение. Его сфера, а не реальная жизнь является нашей артистической областью.

Не прошло и несколько секунд, как большинство из нас уже очутились мысленно в церкви.

– В какой? – спросил Торцов Вельяминову, которая уже успела перекреститься, помолиться и пококетничать глазками с мнимым Николаем Чудотворцем, прикладываясь к его ручкам.

Наша красавица не сумела определить, в какую церковь она зашла.

Вообще – в церковь.

– Нет. «Вообще» в искусстве не считается, – сказал ей Аркадий Николаевич. – Вы сходите в церковь в честь какого-нибудь святого, а не в церковь – вообще.

– Я не знаю, как это делается, – кокетничала

Вельяминова.

– Мы сейчас разберем, – успокоил ее Торцов. – Позвольте вашу ручку, – любезно обратился он к ней. Она поспешила исполнить его просьбу и протянула Аркадию Николаевичу свою красивую руку. Но Торцов положил ее обратно на ее полные колени, сказав при этом:

– Только мысленно... мысленно протяните мне вашу ручку, я ее возьму, и мы пойдем. По какой улице? – спросил Торцов Вельяминову.

– По Покровке, – ответила она.

– Идем, – смело промолвил Торцов, не двигаясь с места. – Не забудьте сказать мне, когда вы придете.[1]

«Родословная» предмета

Рассматривая какой-либо объект, постарайтесь заглянуть в его прошлое, придумайте ему «родословную». Переключайте внимание с объекта на объект. Делитесь своими фантазиями с партнерами.

Рахманов указывал нам какой-нибудь предмет, хотя бы люстру. И все направляли на нее взоры и старались сконцентрировать на ней внимание. Если объект не захватывал нас сам собой, то, как полагается в таких случаях, мы начинали с рассматривания и изучения формы, линий, цвета. Но так как такое занятие мало увлекательно и не длительно, то прибегали к помощи

ума, воображения и вымысла.

Я говорил себе:

«Эта люстра знает времена Александра I и Наполеона. Может быть, она светила кому-нибудь из них во время пышных празднеств, балов или при государственных переговорах, творивших историю. Пусть даже ее судьба была скромнее и она служила не императорам, а простым вельможам. Сколько красивых дам и господ она видела! Сколько пышных, витиеватых фраз, сентиментальных стихов, трогательных романсов под клавикорды или под старые фортепиано она прослушала! При скольких любовных свиданиях, пикантных сценах она присутствовала!

Потом пришли суровые времена Николая I. Кто знает, быть может, эта люстра светила во время тайных собраний декабристов, а после она долго висела заброшенная в опустевшем доме, пока ее господа томились далеко в снегах, на севере, под землей, в кандалах, с прикованными к тачкам руками.

Время летело и, кто знает, может быть, люстру продали с торгов разбогатевшему и сиволапому купцу. Он повесил ее в свою лавку. Как была шокирована бедная изящная аристократка-люстра новым вульгарным обществом, в которое она попала.

Неужели купец проворовался? Неужели чудесная люстра надолго повисла в антикварной лавке? Ее аристократическая простота не ценилась. Она ждала знатока. Явился Торцов и с почетом перенес ее в свой театр...

Но здесь она попала не в его руки, а к Рублевым, Полушкиным и к театральным бутафорам. Смотрите, что они с ней сделали! Вот помятая тончайшая прорезь! Вот погнутый подсвечник! А тусклый тон бронзы! Разве он не свидетельствует о тяжелой доле, которую нашла нежная аристократка среди театральной сутолоки и богемы?!

Бедная изящная старая люстра! Что-то ждет тебя впереди? Неужели тебя продадут в лом? Неужели тебя сплавят в горне, чтоб после наделать дверных петель или пузатых самоваров?!»

Я так замечтался, что пропустил назначение нового объекта.

Все уже перенесли внимание и фантазировали по поводу пошлого плюшевого бутафорского альбома с металлическими углами и прорезными бляхами.

А попробуйте раскрыть альбом. Вы удивитесь сброду фотографий, которые в него нарисовали бутафоры. Наверху портрет какого-то вольноопределяющегося из Рогожской. Молодой купчина впервые надел мундир и поспешил сняться для потомства. Как показать свою удаль? Он схватил саблю, наполовину выдернул ее из ножен и с свирепым лицом тянется к аппарату, точно собираясь уложить на месте невидимого врага. Рядом с героем из Рогожской фотография австрийского императора Франца-Иосифа в напыщенной позе. Под ним человек-рыба под водой, в аквариуме, с неприятными белесоватыми глазами. А рядом с рыбой – портрет почтенной старицы-монахини, настоятельницы

монастыря. В какую пеструю компанию попала святая женщина! [1]

Создавать видения

Создавайте внутренние видения. Вспоминайте свою предыдущую жизнь – по десятилетиям, по годам, по месяцам, по дням. Восстанавливайте в памяти события, лица людей, обстановку. Детализируйте воспоминания. Если вы, например, восстанавливаете в памяти, как вы обедали сегодня, то надо вспомнить: все, что вы ели и в какой очередности, вкус всего съеденного, всю посуду и общую ее расстановку на столе, мысли и внутренние чувства, вызванные обеденным разговором. Представляйте себе не только прошедшее, но и будущее время.

Из кадров – в киноленту

Прочитывая литературное произведение или пьесу, создавайте зрительные образы для отдельных отрывков, а затем и для целого произведения. Пусть эти образы, как отдельные кадры, складываются в «киноленту». «Прокручивайте» эту киноленту внутри себя.

Что было бы, если...

1. Я был бы один у себя в комнате, и пытался вспомнить песню для роли...
2. Мне было бы скучно, ищу чем бы заняться, все валится из рук...
3. Я вошел в комнату, где жил в детстве и где теперь живет другой человек...
4. Мне пришлось бы решать для себя важный и срочный вопрос...
5. Я собирался в театр, где назначена встреча с дорогим мне человеком...
6. Все участники группы были бы: зверьми; французами, англичанами и т. д.; цветами на клумбе; птицами; статуями, например, в античном музее...
7. Если я был бы деревом...
8. Выполняя эти упражнения, нужно не просто представлять себе отвлеченные картины, но попытаться вжиться в этот образ.

...Попробуйте пожить жизнью дерева, глубоко вросшего корнями в землю. Если бы вы были дубом, и вокруг вас сложились такие-то и такие-то обстоятельства, то что бы вы стали делать?

— Однако, — усомнился Шустов, — как же можно действовать в бездействии, неподвижно стоя на одном

месте?

– Да, конечно, вы не можете передвигаться с одного места на другое, ходить. Но кроме этого существуют другие действия. Чтоб вызвать их, прежде всего вам надо решить, где вы находитесь? В лесу, среди лугов, на горной вершине? Что вас больше взволнует, то и выбирайте.

Шустову мерещилось, что он дуб, растущий на горной поляне, где-то около Альп. Налево, вдали, высится замок. Кругом – широчайший простор. Далеко серебрятся снеговые цепи, а ближе – бесконечные холмы, которые кажутся сверху окаменелыми морскими волнами. Там и сям разбросаны деревушки.

– Теперь расскажите мне, что вы видите вблизи?

– Я вижу на самом себе густую шапку листвы, которая сильно шумит при колыпании сучьев.

– Еще бы! У вас там, наверху, часто бывает сильный ветер.

– Я вижу на своих сучьях гнезда каких-то птиц.

– Это хорошо при вашем одиночестве.

– Нет, хорошего тут мало. С этими птицами трудно ужиться. Они шумят крыльями, точат клювы об мой ствол и иногда скандалят и дерутся. Это раздражает... Рядом со мной течет ручей – мой лучший друг и собеседник. Он спасает меня от засухи, – фантазирует дальше Шустов.

Торцов заставил его дорисовать каждую деталь в этой воображаемой им жизни.

Если воображение бездействует, начинайте

задавать вопросы

Что вы слышите?

Что вы слышите вашим внутренним слухом в воображаемой жизни старого дуба?

Сперва Шустов ничего не слышал. Торцов напомнил ему о возне птиц, свивших себе гнезда на сучьях дуба, и прибавил:

– Ну, а кругом, на своей горной поляне, что вы слышите?

Теперь Шустов слышал бление овец, мычание коров, звон колокольчиков, звук пастушьих рожков, разговор женщин, отдыхающих под дубом от тяжелой полевой работы.

– Скажите мне теперь, *когда* происходит все, что вы видите и слышите в своем воображении? В какую историческую эпоху? В каком веке?

Шустов выбрал эпоху феодализма.

– Хорошо. Если так, то вы в качестве старого дуба услышите еще какие-нибудь звуки, характерные для того времени?

Шустов, помолчав, сказал, что он слышит песни странствующего певца, миннезингера, направляющегося на праздник в соседний замок: здесь, под дубом, у ручья, он отдыхает, умывается, переодевается в парадную одежду и готовится к выступлению. Здесь он настраивает свою арфу и в последний раз репетирует новую песню о весне, о любви, о сердечной тоске. А ночью дуб подслушивает любовное объяснение придворного с замужней дамой,

их долгие поцелуи. Потом раздаются бешеные ругательства двух заклятых врагов, соперников, лязг оружия, последний вскрик раненого. А к рассвету слышатся тревожные голоса людей, разыскивающих тело погибшего, потом, когда они нашли его, общий гомон и отдельные резкие выкрики наполняют воздух. Тело поднимают – слышны тяжелые, мерные шаги уносящих его.

Нюансы «если бы» – почему, зачем?

– *Почему?*

– Что почему? – недоумевали мы.

– Почему Шустов – дуб? Почему он растет в Средние века на горе?

Торцов придает этому вопросу большое значение. Отвечая на него, можно, по его словам, выбрать из своего воображения прошлое той жизни, которая создалась уже в мечте.

– Почему вы одиноко растете на этой поляне?

Шустов придумал следующее предположение относительно прошлого старого дуба. Когда-то вся возвышенность была покрыта густым лесом. Но барон, владелец того замка, который виднеется невдалеке, по ту сторону долины, должен был постоянно опасаться набега со стороны воинственного феодала-соседа. Лес скрывал от глаз передвижение его войска и мог служить врагу засадой. Поэтому его свели. Оставили только могущественный дуб, потому что как раз подле него, в его тени, пробивался из-под земли ключ. Если бы ключ пересох, не стало бы и того ручья, который служит для

водопоя стад барона.

Новый вопрос – *для чего*, предложенный Торцовым, опять привел нас в тупик.

– Я понимаю ваше затруднение, так как в данном случае речь идет о дереве. Но вообще говоря, этот вопрос – *для чего?* – имеет очень большое значение: он заставляет нас уяснять цель наших стремлений, а эта цель намечает будущее и толкает к активности, к действию. Дерево, конечно, не может ставить перед собой целей, но и оно может иметь какое-то назначение, подобие деятельности, служить чему-то.

Шустов придумал такой ответ: дуб является самым высоким пунктом в данной местности. Поэтому он может служить прекрасной вышкой для наблюдения за врагом-соседом. В этом смысле за деревом числятся в прошлом большие заслуги. Не удивительно поэтому, что оно пользуется исключительным почетом у обитателей замка и ближних деревень. В его честь каждую весну устраивается особый праздник. Сам феодал-барон является на этот праздник и выпивает до дна огромную чашу вина. Дуб убирают цветами, поют песни и танцуют вокруг него.[1]

Задавайте вопросы

Спрашивайте друг у друга простые вещи, например:

- Как вам сегодня спалось?
- Что вы видели во сне?

- О чем вам думалось при пробуждении?
- Что вы ели на завтрак?
- Как вы одевались? Что вы надевали и в каком порядке?
- Во сколько вы вышли из дому?
- Как вы добирались до места занятий?
- Холодно ли сегодня?

Можно отвечать односложно, главное, чтобы за вашими словами стояли реальные ощущения, пережитые вами. Прежде чем ответить «холодно», или «тепло», или «не заметил», мысленно побывайте на улице, вспомните, как вы шли или ехали, проверьте свои ощущения, вспомните, как кутались и поднимали воротники встречные прохожие, как хрустел под ногами снег, и только тогда скажите это одно нужное вам слово.

Обстановка диктует воображению

Находясь в разных местах – репетиционном помещении, в музее или фойе театра, ходите по разным комнатам и углам и попытайтесь определить: какие настроения, эмоциональные воспоминания, повторные переживания они вызывают в вашей душе? Придумайте мизансцену, подходящую к данной обстановке и попробуйте представить себе, при каких обстоятельствах и как вы воспользовались бы данной мизансценой.

Воображение задает обстановку

Пусть кто-то – вы сами, ваш партнер или педагог – придумает для вас ряд мизансцен. В вашу задачу входит вспомнить и определить, при каких душевных состояниях, при каких условиях, при каком настроении или предлагаемых обстоятельствах вы нашли бы удобным сидеть так, как вам указали. Другими словами: если прежде вы сами придумывали мизансцену, по своему настроению, по окружающей обстановке, по чувству задачи действия, то теперь вы должны оправдать чужую мизансцену. Вам нужно подыскать соответствующие переживание и действие, выискать в них соответствующее настроение. Такие задачи как создание собственной мизансцены, так и оправдание чужой – постоянно встречаются в практике актера. Поэтому необходимо уметь ими хорошо владеть.

Говорим отдельные слова

Быстро-быстро, не думая, назовите какой-нибудь предмет, которого нет здесь.

1. Так же быстро назовите имя.
2. Назовите цвет.
3. Назовите прилагательное.

4. Назовите глагол.

5. Назовите междометие – одно или несколько.

6. Называя слова, старайтесь мгновенно вызвать в воображении образы, возникающие при произнесении этих слов. Постройте цепочку ассоциаций к этим образам.

От слов к картине

1. Пусть кто-либо из группы – руководитель или учащийся – назовет несколько не связанных между собой слов. Остальные должны соединить их в одну гармоническую картину, дополнив ее своей фантазией.

2. Дается несколько предметов, чтобы фантазировать картину и событие по поводу их.

3. Фантазировать в заранее данных условиях: обуславливается время, место и количество действующих лиц.

4. Нафантазировать картину с данными предметами, переставить или переменить картину, соответственно меняя фантазию.

5. Вспомнить яркую характерность знакомого лица и ее передать.

От воображения к ассоциациям

1. Представьте себе, что вы находитесь в приемной зубно-

го врача. Слышатся звуки медицинского сверла, доносится специфический запах стоматологического кабинета. Какие ассоциации у вас возникают?

2. Вы сидите в очереди к доктору и смотрите на лица других пациентов. Попробуйте угадать, кто чем страдает; подумайте, о какой болезни говорят ваши симптомы; опасаетесь чего-то серьезного, рисуете себе мрачное будущее и т. д.

3. Перенеситесь в комиссионный или антикварный магазин. Здесь расставлены не новые уже вещи, каждая из них сменила не по одному хозяину. Выберите себе предмет и начните пристально вглядываться в него. Какие мысли возникают у вас при рассматривании данной вещи?

4. Представьте себе обычную белую рубашку. Какие дополнительные ассоциативные образы у вас возникают? Придумайте себе магические «если бы» и пофантазируйте. Например: 1) я болен; кладу рубашку куда-нибудь поблизости, чтоб сменить, когда вспотею; 2) белая сорочка, которую я должен надеть, чтоб идти на бал или в театр; 3) надеваю перед венчанием, чтоб идти в церковь; 4) висит на стене; я принимаю ее за привидение (вспомните Германна из «Пиковой дамы»); 5) волшебная сорочка: кто наденет ее, тот может переноситься в любую эпоху (вроде «Калоши счастья» Андерсена); 6) сорочка, в которой умерла Клеопатра; 7) сорочка, в которой дрался на дуэли Пушкин.

5. Точно так же пофантазируйте на тему письма. Вы получили письмо. Кто вы: муж, любовник, шпион, мошенник;

письмо — любовное, анонимное, долговое, денежное, богатое наследство, донос, известие о смерти, угрозы и т. д.

Воображайте действия

Прodelайте все указанные ниже упражнения, но только не наяву, а мысленно. Для этого перенесите мысленно место действия в какую-нибудь другую, хорошо вам известную комнату, будь это ваша собственная или комната ваших друзей.

1. Перенесите стул, стол, разные предметы с одного места на другое.

2. Найдите какую-нибудь безделушку, которую потихоньку от вас кто-то спрятал.

3. Считите количество предметов из мебели или количество мелких вещей.

4. Сотрите пыль со всех столов и вещей, чтоб не было ни одной пылинки.

5. Расставьте вещи и мебель в полном порядке, по-старому, по-новому, по вашему вкусу, так, чтобы удобно было для того дела, которому комната предназначена.

6. Начертите план комнаты, отсчитывая размеры шагами.

7. Налейте воды и подайте стакан даме.

8. Полейте цветы и срежьте сухие листья.

9. Играйте в мяч. Бросайте какой-нибудь предмет другому или ловите его сами.

10. Подайте даме стул. Рассадите других или сами рассядьтесь поудобнее.

11. Войдите и поздоровайтесь с каждым. Проститесь с каждым в отдельности и со всеми вместе и уйдите.

12. В дверь стучат. Пойдите, отворите и, если там никого нет, постарайтесь понять недоразумение. Если там есть кто-нибудь, впустите и снова закройте дверь.

13. Опустите шторы так, чтоб не было никакого про света, никакой щели.

14. Закройте глаза, перевернитесь несколько раз, чтоб себя спутать, и найдите выход из комнаты или то кресло, на котором вы сидели.

15. Назовите звуки, запахи, которые вам слышатся.

16. Завяжите партнеру глаза, подносите ему разные предметы и пусть он угадывает их по осязанию и называет по имени.

Вообразите все эти действия при следующих «если б» и предлагаемых обстоятельствах, из них вытекающих логически:

1. Когда?

Если б дело происходило днем (солнце, пасмурно), ночью (темно, луна), рассвет, утро (то же), вечер, закат (то же).

Если б дело происходило зимой (мороз трескучий, умеренный), весной (холод, тепло), летом (ясно, дождь), осенью (ясно, дождь).

Если б дело происходило в наше время, в 20–60-х годах прошлого столетия, в XVIII веке, в Средние века, в античные времена, в доисторические.

(То, что непонятно, малоизвестно, пропускать. Все от своего лица, как самому представляется.)

2. Где?

Если б дело происходило на море, на озере, реке (северных, полярных, южных, тропических). На корабле, на палубе, в трюме, в капитанской рубке. На большом, малом корабле, на военном, пассажирском, торговом, на яхте, в подводной лодке, на парусной лодке, на плотях. Если б дело происходило в воздухе (на аэроплане военном, пассажирском, на цеппелине).

Если б дело происходило на земле, в России, в Германии, во Франции, в Англии, Италии и проч., в городе, в деревне, в доме, разных комнатах, в избе, в сарае, в подвале, у себя дома, у родных, близких, чужих, в гостинице, в театре (на сцене, в зрительном зале, уборной), в тюрьме, в магазине, в суде, на фабрике, в казармах, в милиции, в общественной столовой, на выставке, в картинной галерее, на улице, на площади, на бульваре, в лесу, в поле, на гумне, в саду, на горах, под горой, в ущелье, в гроте, скале, на ледяных вершинах, на вокзале, в вагоне, на таможне, на аэродроме.

Запишите свое состояние

Обдумывайте свои физические и другие действия на разные моменты, настроения, состояния, страсти. Анализируйте природу таких состояний. Записывайте свои ощущения и мысли на бумаге. То же делайте с определенной ролью, пьесой, рассказом, повестью. Каждое из этих действий, ролей, персонажей попробуйте представить в самых разнообразных ситуациях.

Оправдайте свое состояние

Пусть ваш партнер назовет какое-нибудь состояние, а вы попытаетесь вызвать в себе это ощущение. Ваше чувство должно быть оправдано внутренне. Подсказка: любое состояние легче всего передать, если попытаться не выразить его, а напротив, скрыть.

Кто все эти люди?

Разыграйте следующие этюды:

1. На семейный ужин является незваный гость, и вы вынуждены пригласить его к столу.
2. Вы – школьный учитель или руководитель детской сту-

дии. Вы ведете своих учеников на прогулку или экскурсию по городу. Вам навстречу попадается компания пьяных, агрессивно настроенных людей.

3. Вы с друзьями заблудились в лесу.

В любом предложенном этюде определите, кем вам приходятся все эти люди, и через воображение, ассоциативную цепочку, войдите в образ.

Нарисуйте картину из слова

Прочтите следующие слова:

- Красный.
- Сладкий.
- Арфа.
- Виолончель.
- Зелено-коричневый.
- Дымный.
- Арбуз.
- Береза.
- Небесно-голубой.
- Море.
- Роза.

Что вам напоминает этот предмет, запах, звук, цвет? Постарайтесь вспомнить какую-нибудь связанную с этими ассоциациями ситуацию из жизни и все ее детали.

Смените обстановку!

Переставьте мебель в комнате, смените обстановку, создайте хаос. Подумайте, какие ассоциации это все рождает? Придумайте ситуацию и мизансцену, которая соответствовала бы этой новой обстановке.

Звуковые впечатления.

Развитие слуховой и временной памяти. Личный темпоритм

Слух играет в работе актера такую же важную роль, как и зрение. Актер должен отлично слышать себя и партнера, правдиво реагировать на музыкальное и шумовое оформление спектакля; мысленно вызывать в себе звуковые впечатления и действовать под влиянием этих впечатлений. Звук в постановке, вне зависимости от того, речь ли это, музыка или шум, всегда ритмически организован. Поэтому слуховая память непосредственно связана с временной. Организация ритма и времени на сцене задают актерам внутренний темпоритм роли. В этом разделе даны упражнения, направленные на развитие слуха и ритма.

Вызываем звуки из памяти

1. Вспомните свои недавние слуховые впечатления. Что вы слышали дома, собираясь на репетицию? Что вы слышали на улице, в транспорте?
2. Вспомните любимую песню или романс. Мысленно спойте ее.
3. Вспомните какое-нибудь вокальное музыкальное про-

изведение: а) классическое (романсы Чайковского, Грига, Мусоргского); б) современное.

4. Возвращаясь с концерта классической музыки, попытайтесь мысленно прослушать симфонию, только что перед тем сыгранную, припоминая все детали исполнения и самые незначительные отклонения от партитуры.

Слушайте здесь! Слушайте там!

1. Слушайте только то, что звучит в данной комнате.
2. Слушайте только то, что звучит за стеной или за дверью и т. д.
3. Одновременно читают вслух два человека, одни слушают только одного, другие – другого.
4. Подслушивайте разговор.

Видеть звуками

Сыграйте следующий этюд. Слепая находится у себя дома, и к ней лезет вор. Слепые люди «видят ушами», поэтому то, что происходит, вы можете вообразить только по звукам. Какие это звуки? Откуда они происходят? Как вы догадаетесь, что в комнате – посторонний человек? Что вы будете делать?

Напугайте крысу

Представьте себе, что вечером, под выходной день, вы сидите дома, читаете интересную книгу или поглощаете вкусный ужин. Вдруг вы слышите, как скребется крыса... Напугайте ее!

Траурная музыка

Следующий этюд разыгрывается под траурную музыку. Похороны коммуниста. За стеной поют или играют марш. А вбегает за траурным знаменем. *В* и *С* приводят в порядок комнату. *Д* – жена коммуниста – погружена в мысли о муже. Какое настроение задает звучащая музыка? Выстройте ассоциативную цепочку и постарайтесь выразить свои эмоции, скрывая их (см. предыдущий раздел).

Оправдайте музыку

Придумайте оправдание для следующих ситуаций:

1. Вы сидите на рабочем собрании или на совещании. Вдруг зазвучала музыка... Откуда она? Что происходит?
2. Вы находитесь в кинотеатре. За кадром звучит ваша любимая мелодия. Что в этот момент происходит на экране?

Какие мысли, воспоминания возникают у вас?

3. Вы пришли к товарищу готовиться к следующей репетиции. За стеной включают громкую музыку. Что вы будете делать?

4. Вы стоите в рекреации и беседуете с преподавателем. Кто-то проходит мимо и насвистывает какую-нибудь мелодию. Что это за мелодия? Какие ощущения у вас вызывает этот звук?

На цыпочках!

Представьте себе, что вы сидите за дверью и подслушиваете, что происходит в соседней комнате. Но вот вам понадобилось выйти... Ни в коем случае нельзя выдавать своего присутствия! Вам нужно пройти через всю комнату, стараясь не производить ни малейшего шума, имея в качестве объекта внимания происходящее за дверью.

Как бы вы сделали это, если бы за дверью происходило следующее:

1. Объяснение в любви, и один из объяснявшихся был бы:
а) вашим товарищем; б) соперником; в) недругом.
2. Сцена ревности.
3. Экзамен.
4. Собеседование.
5. Совещание совета директоров.
6. Обсуждение после просмотра, от которого зависит,

примут ли вас в театр, или нет.

Что за звуки?

Представьте себе, что:

1. Вы гуляете в глухой местности, в лесу – вдруг шорох. Что это – медведь, подозрительная личность, влюбленная парочка? Что вы собираетесь делать? (Выяснить, что за звуки, убраться подобра-поздорову, стоять, не двигаясь, в надежде, что вас не заметят, и проч.)

2. Вы – мумия фараона. Вы наслаждается вечным покоем; вдруг скрип, стук, врывается свет. Входят какие-то люди. Кто они? Воры, прокравшиеся в гробницу за спрятанными в пирамиде сокровищами? Заблудившаяся группа туристов? Археологи? Жители пустыни, скрывающиеся от нападения разбойников? Что вы слышите в каждом из этих случаев?

Голос задает обстановку

1. Вместе со своим партнером спойте дуэтом какую-нибудь песню. Будьте сами себе режиссерами: придумайте пьесу, в которой эта песня может звучать, или же ситуацию из жизни. Придумайте мизансцену и сыграйте ее, при этом следите, чтобы голос естественно, сам собой летел в публику, чтоб глаза и мимика сами собой показывались зрителю.

2. Разыграйте какой-нибудь диалог. Выстройте мизансцену так, чтобы говорящий оказывался естественно по направлению зрителя, а когда он замолчит, чтоб естественным путем оказался лицом к публике другой, кто начинает говорить.

Оркестр в 10 человек

1. С любым количеством партнеров представьте оркестр в 10 человек. Кто-то один должен быть дирижером. Распределите инструменты, выберите произведение, которое будете исполнять. Потренируйтесь в имитации звуков оркестровых инструментов. Как звучит скрипка, виолончель, труба, гобой, контрабас? Сыграйте выбранное произведение – вслух и мысленно.

2. Поставьте магнитофонную запись оркестра. Делайте вид, что играете на инструментах, которые там звучат. Дирижер должен показывать все вступления, а оркестранты – не забывать вовремя вступать.

3. «Играйте» на воображаемом рояле под музыку – реальную (звучащую в записи), и воображаемую.

Двигайтесь по звонку

Преподаватель берет колокольчик или какой-нибудь шу-

мовой инструмент, и в определенном ритме производит сигналы. По сигналам преподавателя учащиеся должны:

1. Менять положение тела.
2. Напрягать и ослаблять мышцы.
3. Быстро менять позы и оправдывать их изнутри.
4. Переносить внимание с объекта на объект.
5. Произносить слова роли и замолкать.

Представьте себе, что:

Вы находитесь один у себя в комнате, учите танцевать. Какая музыка звучит? Какие движения вы совершаете? Что у вас не получается? Чему вы хотите научиться? Зачем вам нужно учиться танцевать?

Вы ждете трамвая, мороз 40 градусов, от холода вы при-танцовываете на месте; внутри вас звучит какая-то мелодия. Что это за мелодия? Какие воспоминания, ощущения она вызывает?

Вы на вокзале ждете прибытия поезда. Лето, жара. Какие звуки и ритмы вокруг вас? Какие ритмы, мелодии, слова звучат внутри вас?

На вокзале ждете отхода поезда. Зима, но не холодно, а сыро и промозгло. Вы простужены, вам хочется в тепло. Но уезжает ваш любимый человек, и вы стоите у окна вагона и смотрите на любимого, который сидит в купе и улыбается вам. Что вы слышите в этот момент? Человек что-то говорит вам, но вам не слышно, так как окно плотно закрыто. Что он

говорит вам?

Остановка автобуса на проселочной дороге, вы: в одиночестве ожидаете автобуса; стоите в компании: а) незнакомых людей, по виду – сельских жителей; б) друзей; в) молодежи, возвращающейся с пикника, у них гитара. Время года – зима, весна, осень, лето...

Вы плывете на большом океанском пароходе, сильная качка. Вы у себя в каюте. Что вы слышите, что ощущаете? По радиосвязи передали, чтобы все пассажиры надели спасательные жилеты и разместились поближе к спасательным шлюпкам. Что вы слышите; а) за дверью каюты; б) когда вышли в коридор; в) на палубе, у шлюпок. Что слышно снаружи? Выясняется, что мест в шлюпках хватит не всем. Какие слова, звуки вы вспоминаете в этот момент?

Вы едете в вагоне дачного поезда. Какие звуки окружают вас?

Упражнения под музыку

Под настоящую или воображаемую музыку проделайте следующие действия:

1. Вырабатывайте легкую походку.
2. Садитесь, ходите, бегайте, прыгайте.
3. Берите предметы, играйте с ними.
4. Передавайте предметы легко по кругу, перебрасывайте их и т. д.

5. Пробежите через комнату, чтобы спрятать от человека вещь.

6. В ритме музыки перенесите всю мебель в один угол комнаты и начните передвигаться между нагроможденными вещами как можно легче и быстрее.

7. Представьте себе, что вы находитесь в толпе народу. Вы спешите. В ритме музыки быстро двигайтесь между людьми, стараясь не задевать их.

8. Площадка со скамейками в парке. Вы сидите на одной из скамеек. Какие мысли, чувства, воспоминания посещают вас? Какие картины вызывает звучащая рядом музыка? Откуда звучит эта музыка? Кто ее исполняет? По какому поводу концерт?

Упражнения с метрономом

Ставьте метроном на разные ритмы и совершайте различные действия под эти ритмы. Например:

1. Раздевайтесь – одевайтесь.
2. Садитесь – вставайте.
3. Ходите.
4. Доставайте с полки книгу и просматривайте ее.
5. Поливайте цветы.
6. Причесывайтесь.

А) Действуйте по целым нотам, половинным, четвертям, восьмым, шестнадцатым, тридцать вторым.

Б) Действуйте в переменном ритме.

7. В ритме метронома живите насыщенной внутренней жизнью. Неподвижно сидите или двигайтесь очень медленно (при том, что внутри бурлит очень быстрый ритм). Медленно разговаривайте, в то время как метроном отсчитывает очень быстро. Учитесь «держат ритм» на воображаемых движениях двух пальцев руки или пальцев ноги и т. д.

8. Обменивайтесь репликами сначала в ритме метронома, а затем вразнобой. Пусть один из вас говорит в ритме, а другой – противореча этому ритму.

9. Мысленно «заводите» внутри себя метроном и переключайте его на разные номера скоростей и темпов.

Работа с метрономом

Так же, как и в предыдущих упражнениях, двигайтесь в разных ритмах метронома, но теперь старайтесь оправдать вымыслом каждый номер метронома.

1. Неловко сел – поправиться, но в ритме.
2. Писать письмо, распечатывать, запечатывать тоже в ритме.
3. Пить чай в ритме.
4. Удиль рыбу в ритме.
5. Есть в ритме.
6. Причесываться, здороваться – все в ритме.
7. Кланяться в ритме.

8. Уходить со сцены в ритме.
9. Растапливать камин в ритме.
10. Говорить по телефону в ритме.
11. Убирать снег.
12. Решать математическую задачу.
13. «Тататировать» одновременно и в ритме метронома, и в ритме роли.
14. Читать стихи, монолог, диалог.
15. Покупать картошку в ритме.

Музыка и ритм на сцене

Все упражнения выполняются в группе, на сцене, под музыку. Звучат разные мелодии. Каждая мелодия должна звучать 1–2 минуты, затем ее сменяет другая.

Ходить по сцене. Поворачивайтесь без лишнего вольта, без вращения вокруг собственной оси.

Разбрасывание толпы по сцене. По знаку – остановка. Размещаться на расстоянии руки в шахматном строении.

Держать расстояние на длину протянутой руки. Делать всякие передвижения, сохраняя расстояние. Учиться группироваться и заполнять пустое пространство.

«Приклеиться» к полу, и не «отклеиваясь» проделать всевозможные пластические движения от самых малых до самых больших.

Вращать глазами. Направо, налево, вверх, вниз, прямо (оправдывать).

Двигать шеей. Помогать смотрению глаз: направо, налево, прямо (вдаль), вверх, вниз.

Поворачиваться туда, откуда звучит музыка (каждый раз она должна звучать из разных источников).

Пальцы рук. Мелкие жесты их, указывающие направление смотрения, слушания, в добавление к глазам, ушам и шее.

Рука – тоже. Прибавляется движение руки до локтя в помощь к предыдущему.

Рука – то же до плеча.

Спинной хребет. Прибавляется в помощь к предыдущему. Сначала двигается верхняя его часть (в помощь к шее), а потом и ниже.

Ноги. Тянутся по направлению к предыдущим частям те-

ла, в помощь им.

Затем все эти упражнения проделать без музыки, но в ритме метронома – по целым, половинным, четвертям, восьмым, шестнадцатым.

Теперь нужно выключить и метроном, и музыку. Преподаватель говорит, какой ритм: он должен звучать внутри у учеников. Выполнять все эти движения во внутреннем ритме. Стараться, чтобы ритмы совпадали и не было разнобоя (слушать друг друга).

Выполните эти упражнения во внутреннем ритме и в состоянии:

1. Грозного настроения.
2. Отчаяния.
3. Ласки.
4. Радости.
5. Любви.
6. Ненависти, мольбы, ужаса (оправдать).

Сыграйте какую-либо массовую народную сцену (например, из 1 акта «Бориса Годунова»). Все участвующие в сцене должны двигаться в ритме звучащей музыки (можно взять начало оперы «Борис Годунов» М. П. Мусоргского, где оркестр имитирует колокольный звон). При остановке же музыки, пусть в три приема, на трех начальных нотах трех последних тактов, по данному знаку готовятся и замирают в живой картине. Первый, второй знак для приготовления,

третий – замирать. Музыка вновь играет, все действуют.

Живая картина. Группа по законам пластики

Та же самая сцена, но выстроенная по законам пластики. Это упражнение требует пояснения. Пластическая группа имеет свои законы и требования. Эти законы преподаются ученикам.

В общих чертах они преследуют следующую цель. Нехорошо, когда участники театральной толпы или хора стоят перед рампой, прямо, как палки в огороде. Требуется какая-то пластическая линия, рисунок. Толпа может разбиться на несколько отдельных групп, находящихся друг к другу в каком-то соответствии. Толпа может создать и одну целую большую группу, в которой есть какая-то красивая линия с вершиной, ниспадающей несколькими спусками до самой низкой точки, с новыми повышениями и падениями, создающими какой-то рисунок. Лишь бы не было ни обособленных «палок в огороде», ни однообразной, скучной линии, как панель. Участники таких народных сцен с пластическими группировками должны следить за общим рисунком создающейся группы и, сообразуясь с известными им законами группировки, находить при последних трех тактах свое место в общей композиции. По первому знаку устанавливается верх и низ упомянутого рисунка...

1. Военное учение, или оркестр, или борьба.

2. Квартет: рояль, виолончель, две скрипки.

...Оркестр или ансамбль инструментов – ... хорошее упражнение не только для ощущения коллективности творчества, но и для того, чтоб заранее научить учеников уметь создавать иллюзию игры на разных инструментах. Это часто приходится производить на сцене, в то время как музыка играет за кулисами. Редко приходится видеть хорошую срепетовку этих моментов – такую срепетовку, чтобы создавалась иллюзия подлинной игры на сцене подлинных музыкантов.

Военный парад

Одна группа учеников шествует по комнате или по сцене с воображаемыми инструментами, изображая военный оркестр. За ними идут чины – майоры, лейтенанты, рядовые. Группа стоящих в стороне генералов «принимает» парад. Музыка играет сначала в реальности (магнитофонная запись), затем в воображении актеров. Нужно стараться попадать в ритм. Этот ритм может задавать преподаватель, говоря короткие команды: «напра-во!», «нале-во!», «стой-раз-два!».

Развитие двигательных и чувственных ощущений.

Кинестетическая и реактивная память

Этот раздел упражнений – самый большой и самый важный. Объяснение тому мы найдем у Константина Сергеевича Станиславского:

«На сцене нужно действовать. Действие, активность – вот на чем зиждется драматическое искусство, искусство актера. Самое слово “драма” на древнегреческом языке означает “совершающееся действие”. На латинском языке ему соответствовало слово actio, то самое слово, корень которого – act – перешел и в наши слова: “активность”, “актер”, “акт”. Итак, драма на сцене есть совершающееся у нас на глазах действие, а вышедший на сцену актер становится действующим».

Совершаем простые действия

Выполняйте простые действия, представляя, что вы:

Натираете пол.

Шьете на ручной или ножной машинке.

Убираете сад.

Моете пол.

Вытираете пыль.

Поливаете цветы.

Дежурите на караульном посту.

Собираетесь на дачу.

Полощете белье.

Убираете комнату.

Достаете воду из проруби.

Дрессируете козла, мартышку, слона.

Ловите рыбу.

Занимаетесь черчением.

Меняете перегоревшую лампочку.

Поливаете цветы.

Рисуете: а) карандашами; б) гуашью; в) масляными красками.

Гуляете в лесу летом.

Жнете рожь.

Обедаете (обед из трех блюд).

Пьете кофе, курите сигары.

Принимаете лекарство от боли в животе.

Стираете.

Пьете утренний чай.

Перелезаете через забор – трясете яблоки и воруете их.

Играете на скрипке.

Караулите бахчу, разжигаете костер, варите обед, ужин.

Ставите палатку.

Устраиваете шалаш.

Работаете у станка.

Ловите птиц в лесу.

Гладите.

Подметаете пол.

Пишете письмо.

Топите печь.

Чистите сапоги.

Моете окно.

Колите дрова.

Окно замазываете на зиму.

Летом собираете цветы в саду.

Сидите в гамаке, читаете книгу, жарко, мешает пчела.

Кормите цыплят.

Умываетесь.

Играете с кошкой.

Укладываетесь в дорогу.

Моете собаку, играете с ней, вдруг она вас укусила.

Ташите ведро, наполненное водой, из колодца.

Работаете в огороде.

Принимаете слабительное.

Ходите босиком по воде.

Ставите самовар, накрываете к чаепитию, угощаете чаем друзей, собираете со стола, моете посуду.

Пересаживаете цветы.

Кроите платье, костюм.

Точите и чистите ножи.

Расклеиваете афиши.

Плетете венок из полевых цветов.

Играете вдвоем в теннис.

Играете в оркестре, камерном ансамбле.

Сосете леденец.

Представляете вкус лимона и т. д.

Ощущаете запах комнаты.

Ощущаете запах данного предмета.

Переходите из угла в угол и обнюхиваете данную комнату, сравниваете запахи, везде ли они одинаковы.

Сравниваете запахи двух предметов.

Берете стул и обыгрываете его как тяжесть.

Теперь все эти действия повторите, но – зачем-либо. Придумайте ситуации, в которых вы могли бы их совершать. Сравните свои ощущения: действия ради действий, и действия для чего-то.

Невидимый кинжал

Преподаватель дает ученику палочку или пустышку и говорит: «Вот кинжал – заколитесь».

...Из каких действий и задач складывается процесс закалывания? а) Прикладываю кинжал к разным местам. (Принавливаюсь, так как не решаюсь; то соображаю, как упасть на кинжал и, «хочешь не хочешь», заколоться.). б) Представ-

ляю себе, что будет с женой и детьми, когда увидят меня мертвым. в)Вижу себя лежащим в гробу. Допустим, что каждому из действий поверил. Все вместе дало правдоподобие. Как же дальше дойти до правды? С помощью магического «если б», предлагаемых обстоятельств. Они оживят и до конца оправдают правдоподобие. Складывать из многих физических действий целую линию физической жизни дня – получатся сцены, из сцен – акты.

Ищем монету

Ищите спрятанную монету: а) не зная, где она; б) зная, где она находится, но делая вид, что вы не знаете.

Что такое сценическая правда? Закройте глаза. Я тайно кладу в один из карманов монету. Ищите! Нашли. Опять, явно, кладу ту же монету в тот же карман. Ищите, как будто бы вы не знаете, где монета. Сделайте вторичное действие первичным. Для этого надо найти новое магическое «если б» и предлагаемые обстоятельства.[1]

Драка без побоев

Со своим партнером делайте вид, что деретесь, но без нажима и дотрагивания до партнера.

Память чувств

Для развития памяти чувств выполняйте следующие упражнения.

Вспоминайте:

1. Вкус говядины с горчицей.
2. Запах мимозы.
3. Морозный ветер в лицо.
4. Пушистую шерсть кошки или хороший плюш.
5. Звуки рояля, скрипящей двери, глухого кашля за стеной.
6. Удушливый запах пыльного чулана.
7. Запах старых книг.
8. Вкус горького лекарства.
9. Вкус лимонада, кофе, чая с молоком.

Ощущение себя в пространстве

В большом помещении или на сцене просто сидите или стойте – в одиночку или вдвоем. Не забывайте, что сидение или стояние без движения – тоже действие, и оно должно совершаться не само по себе, а для чего-то.

Избавляемся от зажимов в позе

1. Принимайте самые разнообразные позы не только при горизонтальном, но и при вертикальном положении, то есть: сидя, полусидя, стоя, на коленях, в одиночку, группами. Прodelывайте это: со стульями, со столом, с другой мебелью. Во всех этих положениях надо, как и при лежании, подмечать излишне напрягающиеся мускулы и называть их. Само собой понятно, что то или иное напряжение некоторых мускулов необходимо при всякой позе. Пусть эти мускулы и напрягаются, но лишь они одни, а не смежные, которым надлежит оставаться в покое. Следует также помнить, что напряжение напряжению рознь: можно сократить мускул, необходимый для позы, ровно настолько, насколько это нужно, но можно довести напряжение до предела спазма, судороги. Такое излишнее усилие чрезвычайно вредно для самой позы и для творчества.

2. Принимайте различные позы и старайтесь избавиться от зажимов не с помощью внутренней самопроверки, а с помощью воображения. Выдумывайте разные «если бы» – обстоятельства, при которых та или иная поза была естественна.

Помните, что на сцене при каждой принимаемой позе или положении тела существуют три момента. Первый – излиш-

нее напряжение, неизбежное при каждой новой позе и при волнении от публичного выступления. Второй – механическое освобождение от излишнего напряжения с помощью контролера. Третий – обоснование или оправдание позы в том случае, если она сама по себе не вызывает веры самого артиста.

3. Выполняйте следующие движения, помня про *напряжение, освобождение и оправдание*:

- Наклоняйтесь.
- Встаньте на цыпочки.
- Тянитесь вверх.
- Поднимайте поочередно руки.
- Поворачивайтесь; а) всем корпусом; б) только головой.

При борьбе с внутренними зажимами надо также иметь в виду три момента – то есть напряжение, освобождение и оправдание. В первые два момента ищешь самый внутренний зажим, познаешь причины его возникновения и стараешься уничтожить его. В третий момент оправдываешь свое новое внутреннее состояние соответствующими предлагаемыми обстоятельствами.

В разбираемом случае воспользуйтесь тем, что один из ваших важных элементов (внимание) не разбрелся по всему пространству сцены и зрительного зала, а сосредоточился внутри вас, на мышечных ощущениях. Дайте собранно-

му вниманию более интересный и нужный для этюда объект. Направьте его на какую-нибудь увлекательную цель или действие, которые оживят вашу работу и увлекут вас.

1. Придумывайте трудные позы и оправдывайте их.

2. Подмечайте позы, которые вам приходится принимать в той или иной ситуации. Запоминайте их, а затем попытайтесь повторить, оправдывая их каким-либо вымыслом.

3. Сыграйте следующий этюд. Вы покупаете рояль, кушетку или какой-либо другой предмет, обыгрываете его, поднимаете и застываете в наиболее яркой позе, характеризующей данную задачу.

4. Замахнитесь и ударьте своего партнера. Остановите кулак на полпути, сосредоточив в нем всю энергию удара.

От позы к жесту

1. Поднимите и опустите руку, задействуя по очереди различные суставы и группы мышц. Прodelайте это сначала со сгибанием локтя, потом кисти, первых, вторых, третьих суставов пальцев и т. д.

2. То же самое повторите с ногой, головой, наклонитесь вперед: сначала опустите голову, затем сгорбите плечи, затем наклоняется весь корпус. Разогнитесь в обратном порядке.

3. Сгибайте и разгибайте спинной хребет по позвонкам, начиная с самого верхнего, у затылка, и кончая нижним, у таза.

4. Поворачивайтесь влево и вправо: сначала скашиваете в нужную сторону глаза, затем поворачивается голова, затем спинной хребет – по позвонкам, затем весь корпус.

Действия с воображаемыми предметами

Совершайте простые и сложные действия с воображаемыми предметами:

1. Пишите письмо.
2. Расставляйте посуду к чаепитию.
3. Чистите фрак.
4. Сдувайте пыль со старой шкатулки.

Действия с воображаемыми ощущениями

1. Вдыхайте запах: а) ландыша; б) приготавливаемого обеда (запах доносится с кухни).
2. Слушайте воображаемую музыку.
3. Выпейте стакан воды.

Действия с предметами реальными и воображаемыми

Ученики по заданию преподавателя выполняют следующие действия:

1. Достают из шкафа книги и ставят их обратно.
2. Поливают цветы.
3. Всапывают грядку.
4. Накрывают на стол.

Все эти действия проделывайте как с реальными, так и с воображаемыми предметами. Совершайте сначала «действие ради действия», затем придумывайте вымысел, оправдывающий их.

Оправдайте действие вымыслом

Совершайте следующие действия, стараясь оправдать их каким-либо вымыслом:

Походка на пружинных ногах.

Садиться и вставать на пружинных ногах.

Переводить тело из одного положения в другое, постепенно и сразу.

Наметить ряд движений – например, встать, пройти, взять какую-нибудь вещь, добиться легкости и чистоты перехода.

Ждете брата после экзамена.

Подготавливаете костюм для драмкружка.

Учите урок, мешает звонок по телефону, стук в дверь.

Воруете лакомства.

Кладете сестре подарок до ее прихода.

Просыпаетесь, слышу запах дыма, обнаруживаю пожар.

Просыпаетесь. Все как обычно, ничего не происходит.

Учите роль, за стеной мешают жильцы.

Ухаживаете за больным товарищем.

Ищете записку с номером телефона, очень нужного.

Приходите домой после сокращения со службы.

Завтракаете на бульваре, ждете любимого человека.

Срочно заканчиваете работу и несете ее на службу.

Ожидаете дома товарища, чтобы идти в театр.

Убираете комнату, ждете гостей.

Вы приглашены на парадный ужин, приводите в порядок свой единственный поношенный костюм.

Действие ради действия

Совершайте следующие действия без всякого вымысла, ради самих действий:

Сидите.

Войдите в дверь.

Поздоровайтесь со всеми.

Стойте.

Ходите.

Вставайте и садитесь.

Смотрите в окно.

Ложитесь и вставайте.

Лежите.

Пойдите к двери и откройте ее.

То же – затворите.

То же – посмотрите, что за дверью, вернитесь назад и сядьте.

Войдите в дверь, сядьте, посидите и уйдите в дверь.

Пойдите к столу, возьмите книгу, принесите и сядьте.

Сидите, встаньте, пойдите к столу, положите книгу, вернитесь, сядьте.

Переставьте этот стул туда, а тот сюда.

Пойдите к ученикам X, Y, Z. Около последнего постройте или посидите некоторое время (одну минуту), вернитесь назад.

Переменитесь местами с учеником X.

Сидите с ним пять минут и разговаривайте о своих делах.

Пойдите налейте стакан воды, выпейте, вернитесь, сядьте.

То же, но подайте стакан ученику Y, поставьте стакан назад, сядьте.

Утрите лицо платком и положите его назад.

Выньте часы, посмотрите который час и положите часы обратно.

Спрячьте этот карандаш куда-нибудь, а другие пусть его ищут...

Действие «для чего-то»

Следующие действия совершайте не просто так, а ради чего-то:

Играйте на рояле.

Натирайте пол.

Погладьте кошку.

Перенесите от двери к окну.

Достаньте какую-нибудь безделушку и покрутите ее в руках.

Спрячьте какой-нибудь предмет и ищите его. Но не ради игры «в прятки», зачем-нибудь.

Оправдайте свои действия каким-либо вымыслом.

Придумайте оправдания для следующих действий:

- Закрыть дверь.
- Растопить камин/разжечь костер.
- Обмерить стены и начертить чертеж воображаемого дома.

- Спрятать письмо.

- Отыскать спрятанное письмо.

- Поочередно подавайте партнеру какие-либо предметы (реальные или воображаемые) и называйте, что вы подаете:
– *Вам – холодная лягушка, а вам – мягкая мышь.*

- Выпейте стакан воды. Что бы вы сделали, если бы вам, едва вы взяли стакан, сказали бы, что там яд?

- Просмотрите газету и расскажите, о чем в ней говорится. Если бы вы прочитали что-то такое, чего нельзя было бы говорить прилюдно (например, корреспондент неприятно отошелся об одном из присутствующих здесь, а вы не хотите его

расстраивать), как бы вы выкрутились их ситуации?

- Сидите: а) чтоб отдохнуть; б) чтоб спрятаться, притаиться, чтоб не нашли; в) чтоб слушать, что делается в соседней комнате; г) чтоб смотреть, что делается напротив в окнах, или чтоб смотреть, как бегут облака; д) чтоб ожидать своей очереди к доктору в приемной; е) чтоб караулить больного или спящего ребенка; ж) чтоб курить хорошую сигару или папиросу; з) чтоб читать книгу, газету или чистить ногти; и) чтоб наблюдать то, что делается кругом; к) чтоб помножить 375 на 15, или чтоб вспомнить забытую мелодию, или чтоб мысленно проговорить и вспомнить стихотворение, роль.

- Ищите в лесу клад.

Разложите сказку на действия

Возьмите пьесу, сказку или рассказ и разложите на простейшие действия.

Например, «Спящая красавица»:

Молоденькая принцесса просит злую фею научить ее прясть. Ей надоели игрушки, и она пошла тайком путешествовать по своему дворцу. Нашла в какой-то отдаленной полутемной комнате фею. Сперва испугалась. Та ласково заговорила. Разговорились. Принцесса доверчиво подходит к ней и просит научить прясть. Упрашивает. Укололась. На пальце кровь, фея исчезла. Принцесса страшно испугалась, убежала со всех ног с криком и плачем. Прибежала в свою

комнату и упала в обморок. Принц собирается на охоту. Принц и его стремянный попали в глушь леса и заблудились. Принц видит какие-то скалы, заросшие плющом и кустарником, подошел ближе, оказывается – древняя стена. Нашел ворота, раскопал вход; наткнулся на воина, который спит стоя, и он тоже увит плющом, покрыт плесенью, грибами. Идет дальше и т. д.

(«Спящая красавица» – хороший повод повторить упражнение на ослабление мышц.)

Разложите на действия сказки «Синяя борода» и «Царевна-лягушка».

Разложите на простейшие действия и сыграйте следующий этюд:

В Англии существует одна кузница. Хозяин ее в силу установившегося давнего обычая имеет право венчать, и брачные узы, им скрепленные, имеют законную силу. На наковальню ставят свечу, крест, Евангелие и обводят молодых вокруг нее, читая молитвы и распевая псалмы.

Действия «просто так» и «зачем-либо»

Перенесите стул, стол, разные предметы с одного места на другое.

Найдите безделушку, которую потихоньку от вас спрячет ваш партнер.

Считите количество предметов из мебели или количество

мелких вещей.

Сотрите пыль со всех столов и вещей, чтоб не было ни одной пылинки.

Расставьте вещи и мебель в полном порядке, по— старому, по-новому, по вашему вкусу, так, чтобы удобно было для того дела, которому комната предназначена.

Начертите план комнаты, отсчитывая размеры шагами.

Налейте воды и подайте стакан даме.

Полейте цветы и срежьте сухие листья.

Играйте в мяч. Бросайте какой-нибудь предмет другому или ловите его сами.

Подайте даме стул. Рассадите других или сами рассядьтесь поудобнее.

Войдите и поздоровайтесь с каждым. Проститесь с каждым в отдельности и со всеми вместе и уйдите.

В дверь стучат. Пойдите отворите и, если там никого нет, постарайтесь понять недоразумение. Если там есть кто-нибудь, впустите и снова закройте дверь.

Опустите шторы так, чтоб не было никакого просвета, никакой щели.

Закройте глаза, перевернитесь несколько раз, чтоб себя спутать, и найдите выход из комнаты или то кресло, на котором вы сидели.

Назовите звуки, запахи, которые вам слышатся.

Завяжите партнеру глаза, подносите ему разные предметы, и пусть он угадывает их по осязанию и называет по име-

ни.

Все эти упражнения проделайте исключительно ради того, чтобы выполнить поставленную вам физическую задачу, так сказать, в ее чистом виде. Для этого проделайте все эти действия при следующих «если б» и предлагаемых обстоятельствах, из них вытекающих логически:

1. Когда?

Если б дело происходило днем (солнце, пасмурно), ночью (темно, луна), рассвет, утро (то же), вечер, закат (то же).

Если б дело происходило зимой (мороз трескучий, умеренный), весной (холод, тепло), летом (ясно, дождь), осенью (ясно, дождь).

Если б дело происходило в наше время, в 20–60-х годах прошлого столетия, в XVIII веке, в Средние века, в античные времена, в доисторические.

(То, что непонятно, малоизвестно, пропускать. Все от своего лица, как самому представляется.)

2. Где?

Если б дело происходило на море, на озере, реке (северных, полярных, южных, тропических). На корабле, на палубе, в трюме, в капитанской рубке. На большом, малом корабле, на военном, пассажирском, торговом, на яхте, в подводной лодке, на парусной лодке, на плотках. Если б дело происходило в воздухе (на аэроплане военном, пассажирском, на цеппелине). Если б дело происходило на земле, в России, в

Германии, во Франции, в Англии, Италии и проч., в городе, в деревне, в доме, разных комнатах, в избе, в сарае, в подвале, у себя дома, у родных, близких, чужих, в гостинице, в театре (на сцене, в зрительном зале, уборной), в тюрьме, в магазине, в суде, на фабрике, в казармах, в милиции, в общественной столовой, на выставке, в картинной галерее, на улице, на площади, на бульваре, в лесу, в поле, на гумне, в саду, на горах, под горой, в ущелье, в гроте, скале, на ледяных вершинах, на вокзале, в вагоне, на таможне, на аэродроме.

Ощущение пространства в массовых сценах

1. Изобразите народную сцену борьбы. Помните о том, что артисты, изображающие борьбу, имеют право только одним пальцем касаться тех, с кем они сражаются, для подсказа того нападающего движения, которое они предпринимают. Партнер обязан принять этот подсказ, намек и развить его дальше, то есть показать, что бы он делал, если б его нажимала в определенном месте сильная рука противника. Но и побеждаемый может вдруг взять инициативу в свои руки и начать таким же образом нападать и теснить противника.
2. Разойдитесь по сцене и встаньте так, чтобы создать ощущение большой толпы.
3. Теперь встаньте маленькими группками.
4. Теперь сбейтесь в кучку, стараясь закрыть друг друга.
5. Встаньте в шашечном порядке.

Часто приходится с малым количеством народа давать иллюзию большой толпы. Вот что при этом в большинстве случаев получается:

Все сгущаются в тесную группу, закрывая друг друга. Впечатление маленькой группы. Теперь дайте впечатление более многочисленной толпы. Становятся шашками. Впечатление большой толпы. Такое впечатление более многочисленной толпы получается благодаря шашечному расположению, при котором никто не закрывает друг друга. Это требует от каждого из артистов внимания и ощущения себя во всей общей картине. Вот образцы такой тренировки. За кулисами необходима полная тишина. Между тем, в эти моменты бывают необходимы быстрые массовые перегруппировки.

Тишина. Тушится свет.

Все ученики со стульями исчезают в темноте. Свет.

Тишина. Тушится свет.

Все ученики со стульями возвращаются на свои прежние места.

То же при полном свете.

Этюды для физических действий

Придумайте этюды для следующих физических действий:

1. Лежание на доске или на столе, или на полу, устланном

ковром, для исправления сутуловатых и для выпрямления спинного хребта. Ученики лежат и разговаривают. (Придумать этюд.)

2. Ученики встают и выворачивают ступни. (Придумать этюд.)

3. Положите под мышки резиновые мячики для исправления неправильного постава рук, ввернутых локтями внутрь, к телу.

4. «Говорите» кистями рук.

5. Ходите очень прямо, постоянно следя за осанкой.

6. Ходите: а) развязно; б) по-балетному; в) по-военному, чеканя шаг.

А если бы?..

Смысл этого упражнения заключается в том, что один из партнеров предлагает обстоятельства и меняет условия на ходу, а другой приспосабливается к этим обстоятельствам.

Я расскажу вам любимую игру моей шестилетней племянницы. Эта игра называется «Кабы да если бы» и заключается в следующем: «Что ты делаешь?» – спросила меня девочка. «Пью чай», – отвечаю я. «А если б это был не чай, а касторка, как бы ты пил?» Мне приходится вспоминать вкус лекарства. В тех случаях, когда мне это удастся и я морщусь, ребенок заливается хохотом на всю комнату. Потом задается новый вопрос.

«Где ты сидишь?» – «На стуле», – отвечаю я. «А если бы ты сидел на горячей плите, что бы ты делал?» Приходится мысленно сажать себя на горячую плиту и с невероятными усилиями спастись от ожогов. Когда это удастся, девочке становится жалко меня. Она машет ручками и кричит: «Не хочу играть!» И если будешь продолжать игру, то дело кончится слезами. Вот и вы придумайте себе для упражнения такую игру, которая вызывала бы активные действия.[1]

Сыграйте любой этюд или мизансцену в следующих предлагаемых обстоятельствах и оправдайте их. Условия меняйте на ходу.

Если бы:

- Было не три часа дня, а три часа ночи.
- Было другое время года (зима, весна, лето, осень).
- Был другой город (не Москва, а Сочи).
- Был другой климатический пояс (Юг, Север).
- Вы были пилотами, потерпевшими крушение.
- Ночь застала вас в лесу, и вам нужно устраиваться на ночлег.

По-прежнему пишите письма, накрывайте обеденный стол, готовьте всевозможные кушанья, пейте воображаемый чай, шейте себе платья, стройте дома и проч. и проч. Но только отныне производите все эти физические действия беспредметно, с пустышкой, помня, что эти упражнения нужны нам для утверждения внутри артиста подлинной органиче-

ской правды и веры через физическое действие.

Логика и последовательность действий

Изучайте привычные действия, время от времени вспоминайте их и описывайте словами. Добавляйте к ним вымысла, спрашивайте себя: а как бы я совершал эти действия, если бы?

Например: ученик познал в совершенстве физический процесс одевания. Спроси его: «Как вы одеваетесь в свободный день, когда не надо торопиться в школу?»

Пусть он вспомнит и оденется так, как одевается в свободный день.

«Как вы одеваетесь в рабочий день, когда вам еще много времени до начала занятий?»

То же, когда он опаздывает в школу.

То же, когда в доме тревога или пожар.

То же, когда он не у себя дома, а в гостях, и т. д.

Во все эти моменты люди одеваются физически почти одинаково: совершенно так же каждый раз натягивают штаны, завязывают галстук, застегивают пуговицы и проч. Логика и последовательность всех этих физических действий почти не меняется ни при каких обстоятельствах. Эту логику и последовательность надо раз и навсегда усвоить, выработать в совершенстве, в каждом данном физическом дей-

ствии. Меняются предлагаемые обстоятельства и магические или другие «если бы», среди которых происходят одни и те же физические действия. Окружающая обстановка оказывает влияние на само действие, но об этом нечего заботиться. Вместо нас об этом заботится сама природа, жизненный опыт, привычка, само подсознание. Они сделают за нас все, что надо. Нам же следует лишь думать о том, чтобы само физическое действие выполнялось правильно в данных предлагаемых обстоятельствах, логично и последовательно.

Отношения и действия

По заданию преподавателя ученик меняет отношение к предмету. Оправдывайте действия вымыслом:

Книга – ваша, библиотечная, книга Ермоловой и т. п.

Комната – ваша, музей, фабрика с гремящими машинами, клуб, лес и т. д.

Получаете телеграмму: 1) о смерти матери; 2) о свадьбе вашей бывшей невесты; 3) о приезде друга.

Выигрываете в лотерею; заново сравниваете номер и выясняется, что вы ошиблись на одну цифру.

Шьете, получаете письмо из учреждения о заболевшем муже в командировке.

Читаете в газете о смерти товарища.

Приходите домой усталая после большой нагрузки, находите письмо долгожданное.

Входите в комнату товарища, ждете его, читаете случайно попавшееся в книге письмо.

Хотите отнести в ломбард золотую цепочку и не находите ее.

Ждете человека, которого давно не видели и который сильно опаздывает.

После концерта – одевайтесь, чтобы ехать домой, обнаруживаете, что украли кошелек и перчатки.

Возвращаетесь домой и видите, что из сумки исчезли кредитные карточки и деньги.

Возвращаетесь из бассейна. Приходите домой, находите случайно в кармане брюк чужие вещи: оказалось, что в спешке надели чужие брюки.

Получили от портного новый костюм, который оказался испорчен.

В читальном зале. *А* хочет познакомиться с *В*, приняв его за известного писателя. *В* удивлен, что *А* ему мешает.

Ищете железнодорожный билет, опаздываете на поезд.

Ищете театральный билет.

Рвете с прошлым.

Возвращаетесь домой: исключили из студии.

Пишете письмо, запечатываете и забываете написать самое важное.

Через окно забираетесь в чужую квартиру и воруете.

Приходите к врачу с мнимой болезнью сердца, необходим отпуск на один день.

Убегаете от догоняющего брата, баррикадируете двери, прячетесь, потом садитесь работать.

Скоро отпуск, обдумываете план поездки и денежные возможности.

Работаете, но страшно хочется спать.

Ждете мужа со службы, беспокоитесь, звоните по телефону.

Купили трикотажную кофту, меряете, идете показать соседке.

Зачитываетесь, опаздываете на урок.

Ждете авто, уезжаете в Кисловодск.

1905 год: ждете обыска. 1938: ждете ареста.

Заблудились, стучите в сторожку, она пустая, остаетесь ночевать.

Стучитесь в квартиру, чтобы передать срочный пакет, очень спешите, никто не открывает, просовываете его в дверь, обнаруживаете, что не тот номер квартиры.

Двое у газетного киоска, *А* вглядывается в *В* и старается вспомнить, где он его встречал.

А должен сказать *В* очень тяжелую для него вещь и не решается, *В* видит, что с *А* что-то происходит, и тоже не решается начать разговор.

В приемной врача встретились *А* и *В*, которые когда-то были знакомы, каждый не хочет подать вида, что узнал другого, и боится, что тот его узнает.

А только что узнал о *В* что-то очень плохое, *В* понял это,

думает, как оправдаться, и каждый ждет, когда другой заговорит.

После сильной ссоры: *А* виноват и не хочет подойти, *В* хочет помириться.

А сидит на бульваре, хорошая погода, *В* – воришка – хочет у него что-то украсть.

В сидит в парке культуры и отдыха, он здесь должен встретиться с *Д*, подсел на скамейку *А*, читает газету, *В* хочет, чтобы он скорее ушел.

Два соседа по комнате, один готовится к экзамену по математике, другой – по пению. Первому это страшно мешает.

В вагоне. *А* едет в Москву учиться, *В* хочет с ней познакомиться.

Двое пришли поступать на место, знают, что примут только одного, ждут ответа.

В гостях, едят. Каждый знает, что среди них есть душевнобольной, каждому хочется узнать, кто именно.

Все пришли на урок в первый раз в студию. Все незнакомы, только что держали экзамен, ждут объявления результатов.

Преподаватель дает предлагаемые обстоятельства, участвующие берут подходящие задачи:

Женское общежитие: комсомолка, служащая, молочница, каждый находит себе задачу.

Две сестры. Старшая проходит с младшей урок иностран-

ного язык.

Шляпницы на дому, приходит заказчица с соответствующими задачами.

Арест рабочего в 1905 г.; арест ученого в 1937.

Вас просят освободить комнату, другой приносит на нее ордер.

Фотограф. Каждый клиент приходит со своей задачей.

Свидание на бульваре, мимо бегут прохожие.

Ссора между мужем и женой в 1933 г. и, как параллель, в 1910 г.

Читальный зал библиотеки Ленина.

Общее собрание – на темы сегодняшнего дня.

Трамвай сегодняшнего дня.

Стучит в чужую квартиру, ругаются и не отпирают.

Выставка картин. Все посетители, один руководитель.

Нанимаетесь в домработницы или поступает на службу.

1902 г. Гимназист ждет на свидание гимназистку.

А ждет к себе *B*, а приходит *C*, не вовремя.

Двое не получили паспорта, продают обстановку, к ним приходят покупатели.

Справочное бюро, дающее ответы на все вопросы граждан.

Крупная ссора между товарищами.

Пропажа в доме, хозяйка обвиняет домработницу.

Портниха, к ней приходят заказчики.

К *A* приходит *B*, дает письмо и ждет ответа, они не знако-

мы.

А – известный актер, его приглашают на концерт в модный клуб.

А приходит к *В* занять деньги. *В* отказывает.

Приходят посетители. По объявлению в газете «сдается угол».

А, читая газету, видит подходящие условия для перемены своей комнаты на другую, звонит по телефону, сговаривается.

Местком учреждения, за столом секретарь, несколько телефонных звонков от разных лиц.

Колхозный рынок: продавцы, покупатели, милиционер и т. д.

День в учреждении: начальник, машинистка, уборщица и т. д.

Кабинет директора фабрики. *А* сокращают, *В* переводят на другую работу.

А сообщает *В* о смерти внезапно погибшего близкого человека.

А попадает ошибочно не в комнату товарища, а рядом, свободно в ней располагается, приходит хозяйка комнаты.

Студентка приносит свою работу профессору, оказывается – по рассеянности взяла половину от другой работы.

А идет по улице, сзади его неожиданно схватывают *В* и *С*, он думает – грабители, оказывается – его товарищи.

В очереди за билетами в театр.

В очереди в столовую.

Известный писатель в провинции, к нему приходят: А на-
счет литературного вечера, рецензент *В*, молодые писатели
С и *К* и т. д.

Дочь безнадежно больна, вокруг семья.

А приходит к *В*, предлагает быть ее мужем, та отказывает.

Товарищ по службе просит телеграфиста, заваленного ра-
ботой, отправить служебную телеграмму вне очереди, тот от-
казывает, происходит столкновение.

Повар и кухарка в кухне во время спешной работы объяс-
няются в лирических чувствах.

А ревнует *В* к *С*, который достал ее трикотаж и т. п.

На заводе рабочему по телефону сообщили, что у него ро-
дился сын, он отпрашивается и бежит.

Двое сплетничают о жильцах.

Готовится к докладу, несколько стуков в дверь: телеграм-
ма, газета, нищий, молочница и пр.

Закрытый распределитель.

Тяжелобольной, приезжает районный врач.

Начало репетиции: опаздывание, неприход, анекдоты,
спят и т. д.

Обсуждение премирования.

Фойе театра, несколько человек опоздали.

Сдача золота и серебра в ломбарде.

Ссора с газетчиком, который приносит не те газеты, что
выписаны, или совсем не приносит.

Подготовка к 8-му Марта.

Занятия по политучебе.

Урок ликбеза.

Мотивация действий

Совершайте прежние простые действия, придумывая для них разную мотивацию.

1. Войти в дверь: а) чтоб повидать близких и друзей; б) чтоб познакомиться и представиться незнакомым; в) чтоб уединиться; г) чтоб скрыться от неприятной встречи; д) чтоб удивить и обрадовать неожиданным приездом; е) чтоб испугать; ж) чтоб незаметно подсмотреть, что делается в комнате; з) чтоб встретить любимую женщину или друга; и) чтоб впустить неприятного или опасного человека (врага, злодея, неизвестного, который стучится); к) чтоб понять, есть ли кто-нибудь за дверью или нет.

2. Поздороваться со всеми: а) чтоб гостеприимно приветствовать; б) чтоб показать свое превосходство; в) чтоб дать понять свою обиду; г) чтоб снискать к себе благоволение, чтоб подлизаться; д) чтоб, по возможности, не обратить на себя внимания; е) чтоб, напротив, показаться всем, обратить на себя внимание; ж) чтоб показать свою близость, интимность, запанибратство; з) чтоб рассмешить, развеселить, оживить общество своим появлением; и) чтоб выразить свое молчаливое соболезнование; к) чтоб поскорее перейти к де-

лу.

3. Стоять: а) чтоб притаиться и не обращать на себя внимания; б) чтоб ожидать очереди; в) чтоб показываться; г) чтоб никого не пропускать (на часах); д) чтоб лучше видеть; е) чтоб дать с себя снять фотографию; ж) чтоб наблюдать; з) чтоб дать место для сидения другим; и) чтоб не дать сесть другим, низшим по чинам или по званию; к) чтоб выразить протест или обиду.

4. Ходить: а) чтоб обдумывать или вспоминать что-нибудь; б) чтоб скоротать время; в) чтоб доставить себе моцион на станции при остановке поезда; г) чтоб считать шаги или проверять расстояния, размеры помещения и проч.; д) чтоб караулить (на часах); е) чтоб мешать соседу и жильцам внизу спокойно спать; ж) чтоб умерить нетерпение, гнев, волнение, пробовать успокоиться; з) чтоб согреться, и чтоб взбодриться и не заснуть; к) чтоб научиться маршировать.

5. Вставать и садиться: а) чтоб приветствовать входящих почтенных людей или даму; б) чтоб обратить на себя внимание; в) чтоб подать свой голос при баллотировке; г) чтоб уходить, а, раздумав, остаться; д) чтоб показать свою легкость и изящество; е) чтоб показать свою лень и апатию; ж) чтоб подлизаться своим утрированным почтением; з) чтоб этим дать условленный заранее знак; и) чтоб протестовать; к) чтоб напомнить гостю или хозяину дома о позднем времени, что пора уходить.

Волшебные предметы

Возьмите какой-либо предмет и меняйте свое отношение к нему в зависимости от обстоятельств, в которые вы ставите себя в данный момент. Действия, отсюда вытекающие:

1. Зеркало: 1) смотрюсь; придумываю грим для роли; 2) прихорашиваюсь, чтоб идти куда-нибудь; 3) гадаю с зеркалом; смотрю в него, в нем должно отразиться, что меня ожидает; 4) смотрюсь и констатирую, что я очень постарел или наоборот, что молод и хорош; 5) антикварная ценность, хочу купить или продать; 6) полученное по наследству; украденное; откопанное в Помпее; волшебное зеркало из «Белоснежки»; из «Фауста»; большое зеркало в гостиной, я – прислуга и убираю комнату; 9) очень старое зеркало, на котором написано каким-то химическим способом и на китайском языке указание, где спрятаны огромные сокровища китайских мандаринов. Об этом я узнал из старых китайских книг, где были даны и приметы зеркала. Это зеркало я нашел у коллекционера, который, не зная тайны зеркала, не хочет все же мне его продать, так как оно очень старинное. Письмена выступают, если зеркало сильно нагреть; 10) зеркало – восприемник для фототипии. 2. Все, что в нем отражается, передается во все концы земли.

2. Нож: 1) кухонный, столовый, разрезальный, хирургический, охотничий; 2) кинжал, которым был убит близкий че-

ловек, или какой-нибудь великий человек из прошлого, или которым были убиты многие люди, – этот кинжал лежит у меня на столе и превращен в разрезальный нож; я покупаю его у антиквара; я подбираю его после убийства; 3) кинжал, которым я собираюсь убить себя (харакири) сейчас, завтра, через несколько дней, в случае если постигнет неудача (заговор, роман, биржевая спекуляция, дебют в роли и другое) или когда покончу устройством свои дела (окончить мемуары, расплатиться с долгами, привести в порядок денежные дела, распорядиться наследством); 4) навожу блеск, смазываю ядом, точу, упражняюсь в метании.

3. Фрак. 1) Он у меня единственный; я беден, фрак хоть и очень стар, но для меня драгоценность. Я собираюсь надеть его, чтоб идти на парадный спектакль. Я купил на свои сбережения страшно дорогой билет, но на этом спектакле будет девушка, в которую я влюблен. Может быть, мне удастся с ней познакомиться в ее же ложе. Но фрак весь в пятнах (объяснить, почему; я припоминаю, откуда пятна). Белая сорочка грязна, или ее нет совсем. Сегодня праздник, и все магазины закрыты и т. д. и т. п.; 2) чищу фрак, чтоб ехать венчаться; у меня нет запонок или нет белого галстука; 3) чищу фрак, чтоб продать его. Он мне необходим для концертных выступлений, но у меня нет больше ни гроша и нечего больше продавать, а есть нужно; 4) чищу фрак и одеваюсь, а сам обдумываю, как мне украсть у посла (или военного министра), к которому я еду на бал, важные для моего прави-

тельства документы; или как мне влюбить в себя дочь, жену или любовницу гостеприимного хозяина, чтоб через их посредство получить эти документы.

4. Пальто. 1) Снимаю пальто: только что лишился места, или 2) надеваю пальто, чтоб идти искать место; 3) снимаю пальто в передней моего начальника; 4) пришел на именины моей возлюбленной и принес букет; 5) приехал приглашать знаменитость участвовать в концерте, или в передней у Толстого; 6) снимаю и надеваю пальто: я – Акакий Акакиевич; 7) надел пальто; полез в карман за портсигаром, не нашел; вместо него лежит какая-то газета. Полез в другой, нашел: кошелек, письма – все не мои вещи. Осмотрел пальто – не мое. Задумался, где бы я мог обменять его; 8) снимаю пальто, ищу, куда бы его повесить. Оно дорогое, давно мечтал сшить себе такое, но у приятеля, в грязной квартире, куда я пришел, повесить некуда, всюду пыль; 9) выхожу из заседания; навешено много пальто и шуб, не могу найти своего; вдруг кто-нибудь другой надел его?! Ищу.

Активное ожидание

Вы чего-то или кого-то ждете.

Что значит ждать – жену, друга, ребенка? Они опаздывают домой: не случилось ли чего-нибудь? В городе, в деревне (должны пройти через глухой лес), с поезда, с автомобильных гонок, с дуэли, с моря в бурю.

Действия в различных обстоятельствах

Придумывайте разные обстоятельства и совершайте в них следующие действия:

Пить кофе.

Искать бумажник.

Искать что-нибудь в комнате.

Убирать комнату.

Одеваться.

Разбирать бумаги.

Стелить постель.

Укладывать чемодан.

Подметать.

Лежать в постели.

Маникюр.

Что-то чинить.

Зашивать, штопать.

Стирать чернильное пятно.

Рисовать, зарисовывать, набрасывать.

Переставлять мебель.

Чистить платье, башмаки.

Насвистывать или напевать.

Припоминать и записывать расходы.

Чинить карандаш.

Чистить бензином перчатки или ленту.

Писать письмо.

Осматривать комнату, которую я снимаю.

Разбавлять спирт или готовить крюшон.

Ставить градусник.

Красить стены или мебель.

Натирать пол.

Топить печь или камин.

Разогревать щипцы.

Зажигать примус.

Разогревать чай или еду.

Вешать картину или занавеску.

Готовить комнату для дезинфекции.

Делать гимнастику, пластику, вокализы, дикцию.

Читать книжку.

Готовить роль.

Разгораживать комнату для мизансцены.

Разглядывать какое-то пятно.

Придумывать новую конструкцию автомобиля, аэроплана

и др.

Затворять дверь, окно; запирать, забаррикадировать.

Искать блоху, клопа, таракана, мышь.

Рассматривать покупку.

Ждать хозяина квартиры.

Найти в комнате или в кармане чужую вещь.

Готовить уроки.

Готовиться к лекции или речи.

Поливать цветы.

Связывать букетики.

Играть на гитаре.

Играть с собакой, кошкой, с ребенком.

Нянчить ребенка, пеленать, мыть, кормить.

Смотреть в окно, в дверь.

Подслушивать, прислушиваться.

Прятаться.

Рыться в ящиках, воровать.

Рассматривать картину.

Читать письмо.

Гадать на картах.

Вырезать из журнала картинки.

Придумать меню.

Дать помножить трудные числа.

Дать приходы и расходы.

Делать чертеж комнаты, театра, улицы.

Начертить проект, как обставить комнату, сообразуясь с разными назначениями: гостиную, кафе, лавку, библиотеку, спальную и т. д.

Сидеть.

Пройти по сцене столько-то шагов.

Переставить стул.

Читать объявления в газетах.

Решать шарады, ребусы.

Я нахожусь в гостинице, которая переделана из старинно-

го замка. В доме бродят привидения.

Приехать в гостиницу: незнакомый город или знакомый (обязательно определить себе – какой); приехать по делу или на отдых, ночью или днем и т. д.

Приехать к себе домой: в город или деревню, на работу или на отдых и т. д.

Приехать гостить: в город, в деревню, за границу и т. д.

(В трех последних упражнениях действия одни и те же: осмотреться, раскладываться, но разные настроения.)

Вор забрался через окно или балкон в квартиру. Он в потемках. Он не знает, в какую комнату он попал.

Не в тот поезд попал.

Уезжает за границу и не может попасть в вагон.

Забрались воры ночью. Хозяев усыпили; утром просыпаются – ничего нет, воры все унесли.

Сиамские близнецы.

Наводнение.

Сыграйте следующую сценку из Мопассана.

Старуха помирает. К ней приставили сиделку и сговорились за дешевую цену, так как старуха должна скоро помереть. Дни проходят, а та все жива. Сиделка волнуется, что продешевила, что дома ее ждет работа. Решила напугать старуху насмерть. Она наряжается чертом. Старуха помирает.

Здороваться и прощаться

Войдите и поздоровайтесь с каждым. Затем проститесь с каждым в отдельности и со всеми вместе и уйдите – для чего:

Если б вам нужно было испугать, понравиться, разжалобить, соблазнить, подразнить, возмутить, привести в раж, доконать, добить, восхитить, влюбить, вызвать симпатию, добиться дружбы, участия, снисхождения, примирения, взять в свои руки, овладеть, привести в экстаз, заинтересовать, обратить внимание, вызвать на разговор, приблизить, приблизиться, заинтриговать, охладеть, оттолкнуть, поставить на место, заслужить уважение, интриговать, проучить, надоумить, повлиять, успокоить, развлечь, рассмешить, развеселить, удивить, отомстить, объяснить, пригрозить, уничтожить, сконфузить, пристыдить, вызвать на объяснение, уклониться от него, скрыть, притвориться, разыграть, постараться понять, добиться истины. Удивить, расположить, приветствовать, передать ему свою симпатию, внутреннюю ласку (все это в зависимости от того, кого приветствуешь, кредитора или внуку), благодарность, удивление, восторг, сочувствие, любовь, жалость, сожаление, предостережение, заботу, расположение, верность, бодрость, признание, одобрение, возбуждение, экстаз, увлечение. Завлекать, развлекать, останавливать, толкать, мирить, научить, умолять, награждать, уважать, преклоняться, унижаться, по-

дольщаться, презирать, проклинать, клеветать, ненавидеть, мстить, мучить, воспитывать, открывать тайну, подводить к чему-то, ставить в неловкое положение, грубить, оскорблять, унижать, втравливать, развращать, соблазнять, кокетничать, влюблять в себя, ревновать, завидовать, недоумевать, беспокоить, успокаивать, высмеивать, спешить, бояться, трусить, отмалчиваться, запутывать, представляться равнодушным, обманывать, утаивать, попрошайничать, самооплевываться, самовозвеличиваться, самоуничижаться, хвастаться, врать, скромничать, стыдить, конфузить, проклинать, язвить, сплетничать, предавать, осуждать, оправдывать, защищать, нападать.

Почему (прошрое)?

Если б в прошлом вы были обязаны, хранили добрые, благодарные воспоминания, надеялись, потеряли надежду, сочувствовали, верили, разуверились, простили, забыли, сохранили недобрые чувства, заложили камень за пазуху, любили, ненавидели.

Затворите дверь

Вам нужно затворить дверь:

1. Так как дует.
2. Так как там неприятный человек, с которым не хочу встречаться.
3. Чтоб защититься от грабителей.

4. Затворять дверь, чтоб остаться наедине с ней.

Обратите на себя внимание

Вы хотите с кем-то говорить. Сколько для этого надо сделать:

Перед разговором обратить на себя внимание. Для этого как-то поставить себя в круг внимания объекта, в линию и поле его зрения.

Перейдите реку

Пройдите из одного конца комнаты в другой. Пройдите просто так, и если бы в середине комнаты протекала небольшая речка.

Литература

1. Станиславский К. С. Работа актера над собой. Художественная литература. М., 1938.
2. Станиславский К. С. Моя жизнь в искусстве. Academia, 1933.
3. Станиславский К. С. Из записных книжек: В 2 т. М.: ВТО, 1986. Т. 2.
4. Шихматов Л. М. Сценические этюды. Учебное пособие для театральных и колледжей культуры. Просвещение. М., 1966.
5. Кристи Г. В. Воспитание актера школы Станиславского. М., 1968.
6. Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера. М., 1969.
7. Пансо В. Труд и талант в творчестве актера. М., ВТО, 1972.
8. Кудряшов О. Л. Стиль автора и его влияние на природу и характер сценического общения.
9. Немирович-Данченко В. И. Статьи, речи, беседы, письма. М., «Искусство», 1952.
10. Поламишев А. М. Общение и событие.
11. Владимиров. Действие в драме. Л., «Искусство», 1972.
12. Юнг, Карл Густав. Тевистокские лекции.

Актерский тренинг по системе Станиславского ИНТЕЛЛЕКТ. ВООБРАЖЕНИЕ. ЭМОЦИИ

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. Не потому ли многие актеры, приобретая опыт и мастерство, утрачивают не только новизну восприятия, но и интерес к своей профессии? Актерство становится заработком, и вот уже зрителя волнует не сама игра

маститого актера, а подробности его жизни, как публичной, так и частной.

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 чувствовать 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 оттого, 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 непродолжительны. 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 переживаний 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 предоставляет интеллект, накапливая в памяти впечатления разного рода. Без интеллектуально-

го «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 Шаляпина. 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, учи-

тесь «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 перерождать 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 активности. «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 человек, 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, ес-

ли 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 обога-

тить 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 развертывать 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, беспрерывно обогащая текст автора все новыми и новыми творческими чертами, так как наша способность к восприятию явле-

ний 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.

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 внутренне-

го 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.[3]

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 известный театральный педагог, последователь К. С. Станиславского П. М. Ершов. – 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. [6]

Надо учитывать, что состояние «я есмь», которое ассоциируется со сценическим вниманием, распространяется не только на тот момент времени, в котором действует персонаж, но и на его прошлое и будущее (ведь актеру известно заранее, что случится с его персонажем по ходу пьесы). Сценическое действие всегда построено в настоящем времени. Но как удержать это «как бы впервые» в рассказе? Рассказ, как правило, охватывает разные временные периоды жизни человека. Какой бы рассказ мы ни взяли, будь то «Метель» Пушкина, или «Шинель» Гоголя, или «Душечка» Чехова, мы увидим, что автор строит сюжетное действие, знакомя

нас с прошлым действующих лиц, то есть дает нам возможность видеть жизнь персонажей в течение большого периода времени. Так, у актера, читающего рассказ, должна быть во что бы то ни стало перспектива того, о чем он будет говорить. Другими словами, в рассказе актер должен заранее знать весь ход событий и уметь так расположить факты, чтобы привести слушателя к тому, во имя чего он рассказывает им пережитое. [2]

Таким образом, актер вызывает сам в себе и постоянно поддерживает внимание к объекту – состоянию «я есмь». Сценическое внимание тем и отличается от внимания обычного, житейского, что в жизни объекты привлекают наше внимание, а на сцене мы сами захватываем их в область своего внимания.

Еще одна особенность сценического внимания заключается в том, что актер, сосредоточенный на сценическом объекте, полностью «растворяется» в нем, забывая о том, что есть зрительный зал, что обстановка на сцене бутафорская, и т. д. Актер, в совершенстве владеющий сценическим вниманием, способен погружаться в роль моментально, жить подлинной, а не представляемой жизнью персонажа.

Предлагаемые нами тренинговые упражнения на внимание позволяют охватить все области интеллекта, воображения и чувства.

Упражнение 1

Путешествие внутрь тела

Это упражнение является разновидностью практики, позволяющей войти в состояние «я есмь». Оно выполняется сидя или лежа. Главное, чтобы вам было удобно. Закройте глаза и дайте себе несколько минут на то, чтобы расслабиться. Пусть тело станет свободным, тяжелым и пластичным, как кусок теста. Постарайтесь ощутить ваш вес, пусть он придавит вас к поверхности, на которой вы сидите или лежите. Сосредоточьтесь на физических ощущениях: как чувствуют себя ноги, живот, ягодицы, спина, плечи, грудь, руки, шея, голова? Дышите медленно и ритмично. Все ваше внимание должно быть направлено только на ощущения собственного тела. Все ли расслаблено? Ничего не болит? Не колет? Не чешется? Как только вы почувствуете, что достигли максимально комфортного и расслабленного состояния, начинайте путешествие внутрь тела. Это путешествие вы можете начать с любой точки. Например, представьте, что вы уменьшились настолько, что можете без труда влезть в собственное ухо (и при этом в ухе не будет ощущаться ничего). Итак, через ухо вы проникаете внутрь головы. Что вы там видите? Постарайтесь представить себе все лабиринты ушной раковины, трубку внутреннего уха, мозг. Прогуляйтесь по собственному мозгу. Вы увидите немало интересного! Посмотрите в «окна» глаз, полюбопытствуйте, как устроена носоглотка. Затем спускайтесь вниз. Куда вы направитесь? Через трахею в легкие или же по пищеводу в желудок? А может

быть, вы захотите увидеть работу сердца? Представляйте себе все внутренние органы, оцените, как они работают, здоровы ли они? Почувствуйте ритм сердца, ток крови. Закончить это путешествие можно в любой точке тела.

Упражнение 2

«Погружение» в арбуз

В этот раз объектом вашего внимания будет воображаемый предмет. Представьте себе большой арбуз. Мысленно оглядите его, проследите за рисунком темных и светлых полос, «погладьте» рукой его круглые, гладкие бока. Начинаяте воображать: вот вы видите арбузное семечко, оно падает в землю, появляется росток, а затем и первая завязь. Арбуз постепенно растет, наливаясь соками, меняя окраску – от светло-салатового до более темного, полосатого. Представьте себе целую бахчу с арбузами. Их собирают, грузят на машины. Арбузов много: урожай в этом году небывалый. А машин мало. Каждая машина нагружена с горкой. Представьте, как груженный арбузами «ЗИЛ» едет по проселочной дороге. На яме грузовик кидает, несколько арбузов падают на дорогу и раскалываются.

А теперь представьте себя... муравьем. Расколотый арбуз для вас – удивительное лакомство. «Подползите» поближе. Как выглядит мякоть арбуза с точки зрения муравья? Представьте, что вы ползаете по этой рыхлой, влажной, сладкой мякоти. Вам должно быть хорошо видно, как выглядят клет-

ки арбузной мякоти. На свежий арбузный запах моментально прилетают осы. Мухи тоже не прочь полакомиться сладеньким. Оса для муравья все равно что небольшой полосатый вертолет.

Продолжите фантазию в теле муравья. Затем отвлекитесь и вспомните все, что вам известно об арбузах. Пофантазируйте на эту тему (например: известно, что арбуз – ягода, а ягода – это...).

Чем больше вы будете фантазировать на тему арбуза, тем больше ассоциаций, идей и образов возникнет в вашем сознании.

Точно так же, как вы «погружались» в арбуз, «погрузитесь» в любой другой предмет (идею, образ) по вашему выбору.

Упражнение 3

Следите за стрелкой

Это упражнение отлично тренирует способность к длительной концентрации. Для него вам понадобятся любые часы: наручные, настольные (будильник), настенные. Главное, чтобы на них был циферблат и секундная стрелка. Секундомер тоже сойдет.

Проследите за стрелкой, и как только она достигнет цифры 12, начинайте неотрывно следить за ней глазами. Моргать нельзя: вы должны следовать за каждым движением стрелки. Как только вы упустили стрелку из виду – проморгайтесь и

начинайте упражнение сначала, с цифры 12. Нужно добиться полной концентрации на движении секундной стрелки. У вас должно появиться ощущение, что стрелка движется не сама по себе, а вы двигаете ее глазами. В идеальном варианте вам нужно научиться удерживать внимание на стрелке в течение целой минуты.

Со временем можете усложнить упражнение: положите или поставьте часы прямо перед работающим телевизором, или используйте другие мощные отвлекающие факторы. Вы должны сосредоточиться настолько, чтобы не видеть и не слышать ничего вокруг.

Делайте это упражнение в нескольких усложненных вариантах:

- Следя за стрелкой, мысленно читайте любое стихотворение, которое знаете наизусть.
- Следя за стрелкой, решайте в уме простую математическую задачу в несколько ходов, например: $2+2+5+6+7+\frac{8}{2}-7=$
- Следя за стрелкой, напевайте вслух любимую песенку.
- Следя за стрелкой, вспомните сюжет любимого фильма, лица актеров и мысленно «проиграйте» запомнившиеся вам сцены.

Упражнение 4

Чем вы заняты?

- Упражнение выполняется в течение целого дня. Время

от времени спрашивайте себя: чем я занимаюсь прямо сейчас? И мысленно отвечайте, проговаривайте, чем вы заняты. Например, если вы в этот момент читаете книгу, так и отвечайте: сейчас я читаю книгу. Едите яблоко – проговорите про себя: я ем яблоко. Постарайтесь ощутить этот процесс всем вашим существом. Если вы читаете книгу – сосредоточьтесь не только на содержании, но и на белизне страниц, форме букв, тактильных ощущениях, когда пальцы прикасаются к обложке. Едите яблоко – почувствуйте его вкус, упругость, гладкость кожицы, цвет. Проанализируйте вкус яблока, какой он – сладкий или кислый? Какие ассоциации вызывает у вас запах этого фрукта?

- Точно так же осознавайте любое ваше занятие в течение дня. Специально помнить об упражнении не надо, но когда вспомните, тут же задавайте себе вопрос, и начинайте осознавать свои действия.

- В конце дня вспомните все эти моменты. Вы будете удивлены, насколько ярко и хорошо они запомнились.

Упражнение 5

Остановите мгновение

Выполняйте это упражнение в любом месте, в любое время. Вам понадобится для этого пять секунд. Представьте, что ваше сознание – это фотоаппарат. «Нажмите на спуск» и запечатлейте в памяти окружающую картинку. Представьте, как это будет выглядеть на фотографии: пешеход застыл на

полдороге, дерево навечно наклонилось под порывом ветра, птица замерла в небе и т. д. За день сделайте несколько таких «кадров», а вечером просмотрите их. Чем чаще вы будете выполнять это упражнение, тем лучше будет качество вашей мысленной «фотографии».

Упражнение великолепно развивает зрительное внимание.

Упражнение 6

Ухватите шлейф образа

Вы наверняка замечали, что после того как вы пристально посмотрели на какой-то объект, его образ еще какое-то время остается в вашей памяти. Это может быть секунда или даже меньше, но образ исчезает не сразу. Давайте назовем это явление «шлейфом образа». Попробуйте к этому шлейфу образа добавить свое воображение. Например, рассмотрите фотографию. Закройте глаза: с полсекунды снимок еще будет стоять перед глазами. «Ухватите» шлейф образа, зафиксируйте его и восстановите все детали фотографии. Ваша цель – добиться такой устойчивой картинки, чтобы воображаемая фотография была бы такой же четкой и ясной, как и реальная.

Точно так же можете поступать с любым объектом. Рассмотрите свои домашние тапочки, лежащую на столе книгу, компьютерную мышь, сломанный карандаш, бутылку с минеральной водой и т. д.

Упражнение 7

Сконцентрируйтесь на цвете

Вообразите, что все, окружающее вас, вдруг окрасилось в ваш любимый цвет. Например, в лиловый. Найдите в пространстве предмет лилового цвета – это может быть даже небольшая точка. Вдруг она разрастается и превращается в трубу, из которой льется лиловая краска. Лиловый цвет заполняет собой все пространство. Небо, дороги, автомобили, лица людей, деревья – все лиловое. Погрузите мир в лиловый цвет! Пусть в нем присутствуют все оттенки лилового – от самого светлого до самого темного, почти черного. Как бы вам понравился этот мир? Хотели бы вы жить в нем? Вы должны представить себе лиловый мир настолько ярко, чтобы все краски разом потускнели для вас. Когда вам это удастся, закройте глаза и скажите, что вы возвращаете миру его естественные цвета. Открывайте глаза. Если вам привычные краски бросились вам в глаза, будто вы впервые увидели их – упражнение удалось.

Упражнение 8

Поймите звук

Это упражнение великолепно развивает слуховое внимание и улучшает аудиальную память.

Включите любую теле– или радиопередачу, аудиозапись спектакля или беседы. Внимательно вслушивайтесь в разго-

вор. Ваша цель – уловить ухом определенные звуки, например, *ш, ф, ц, з, х, с*. Одно упражнение – один звук. При этом помните, что звук – не буква. Например, звук «ф» встречается при глушении «в», и т. д. Будьте внимательны.

Приготовьте бумагу и карандаш, отмечайте вертикальными черточками каждый услышанный звук. В конце упражнения (длительность определите сами, например, 5 минут: можете поставить таймер) посчитайте количество черточек-звуков.

Можно усложнить упражнение, но для этого вам понадобится записанный отрывок передачи или спектакля. После упражнения расшифруйте его и посчитайте, сколько раз на самом деле повторялся звук, на который вы «охотились».

Упражнение 9

Поймайте слово

Это упражнение – разновидность предыдущего. С той только разницей, что «охотиться» вам придется не на звуки, а на слова. Можете выбирать любые слова. Это могут быть часто употребляемые слова, например, «что», «чтобы», «потому», «это», «был», или же довольно редкие слова. Главное – внимательно вслушивайтесь в речь.

Тренинг воспоминаний

«Память считают совершенно справедливо краеугольным камнем психического развития», – писал И. М. Сеченов. [6] Память является тем самым «банком данных», из которых воображение черпает образы и сюжеты. Но память нельзя считать только хранилищем информации. Человеческая память устроена так, что в нужный момент времени она открывает нам прошедшие события под определенным углом, чтобы мы посмотрели на них новыми глазами.

Все артисты без исключения воспринимают духовную пищу по установленным законам природы, хранят воспринимаемое в интеллектуальной, аффективной или мускульной памяти, перерабатывают материал в своем артистическом воображении, зарождают художественный образ, со всей заключающейся в нем внутренней жизнью, и воплощают его по известным, для всех обязательным, естественным законам. [1]

Как же происходит процесс воспоминания?

Когда мы в жизни вспоминаем какое-нибудь поразившее нас событие, мы воссоздаем его мысленно или в образах, или в словах, или в том и другом одновременно. Наши представления о прошлом всегда сложны, а часто многоголосы: то звенит в ушах поразившая нас когда-то интонация, точ-

но мы ее слушали секунду назад, то наше сознание запечатлевает ярчайшие картины, образы, то мы вспоминаем поразивший нас смысл сказанного кем-то. На этом свойстве нашей психики построено учение Станиславского о видениях. У актера, который систематически возвращается к представлениям, необходимым ему по роли, они становятся с каждым днем богаче, так как обрастают сложным комплексом мыслей, чувств, ассоциаций. [2]

Возьмем пример из жизни. Предположим, я спешу на репетицию. Приближается остановка, на которой я должна сойти. Я подхожу к двери и вижу, что какой-то женщине, сидящей около выхода, дурно. После нескольких секунд колебания мысль о том, что я могу опоздать на репетицию, берет верх над желанием помочь больной пассажирке, и я выхожу из метро. Но это не конец истории. В течение нескольких дней образ незнакомой женщины, которая, широко открыв рот, пыталась – и не могла – глубоко вздохнуть, преследует меня повсюду. И вот воспоминание об этом случае становится значительно сложнее того, что я испытала, выходя из метро. К образу больной женщины примешиваются теперь мысли о равнодушии, об эгоизме; я сужу себя за то, что не помогла человеку, успокоила свою совесть тем, что спешу по важному делу, что ей непременно поможет кто-то другой. И незнакомая женщина становится для меня источником довольно сложных чувств. Я переживаю уже не сам по себе факт, а то, что я поступила черство, бесчеловечно.

Я, переживая отношение к факту, вплетаю этот факт в известную систему обобщений. И чем я больше возвращаюсь к нему, тем активнее и глубже я перерабатываю свое первое и непосредственное впечатление. Чувства мои острее, сложнее, резче, чем это было в первую минуту.[4]

Действительно, чувства, которые вызывают воспоминания, очень часто бывают более яркими и глубокими, чем те, которые мы испытывали непосредственно в момент события. Это связано с тем, что в хранилище памяти все, когда-либо произошедшее с нами, подвергается особой «обработке» подсознанием. И когда мы вдруг вспоминаем о чем-то, эти воспоминания приходят к нам уже обработанными, дополненными и проанализированными.

Этот эффект памяти хорошо известен драматургам. Герои пьес часто вспоминают прошедшее (причем именно то, что происходило на наших глазах).

Зачем понадобилось Островскому повторять содержание первого акта драмы «Без вины виноватые», который мы уже видели в подробном рассказе Кручининой из второго акта? Потому что одно дело – свежая боль только что случившегося несчастья и совсем другое – отравляющие душу воспоминания, с которыми человек прожил целых семнадцать лет.[3]

Многие актеры, чтобы лучше вникнуть в сущность роли, вспоминают аналогичные случаи из своей жизни. Этот при-

ем был открыт Станиславским. Он широко использовал эффект воспоминаний в своей педагогической практике.

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. Когда ученик усвоит это упражнение, нужно, чтобы он понял, что, рассказывая случай из своей жизни, ему нужно только вспомнить его. В работе же над любым монологом, над любым рассказом он должен так нафантазировать и так привыкнуть к той картине, о которой он будет говорить, чтобы она стала его воспоминанием. Когда ученик достаточно подробно представил картину, о которой ему придется говорить, он должен своими воспоминаниями поделиться с партнером, нарисовать ему словами свои видения. Если ученик будет точно знать, о каких фактах он хочет рассказать, во имя чего он начал рассказ и какого отношения к этим фактам он ждет от партнера, он никогда не будет торопиться. [4]

От воспоминаний к действию

Тренинг воспоминания подсказывает актеру, как нужно выстраивать линию физических действий. «Вылежавшись» в хранилище памяти, очистившись от сиюминутных эмоций и иллюзий, воспоминание открывает человеку истинные мотивы поступков, которые он когда-то совершил. А всякое действие (в том числе и сценическое) обуславливается мотивами действия. Из мотивов поступков персонажа складывается сквозное действие, раскрывающее сверхзадачу.

Фарватер – сквозное действие. Когда у актера нет сверхзадачи и он начинает играть маленькие задачи, у него ничего не может выйти. Только логика и последовательность должны стать основой творческого процесса.[3]

Для того чтобы ученики лучше усвоили это положение, Константин Сергеевич предлагал им проверить его на жизненном примере.

– Пусть они вспомнят какой-нибудь случай из своей жизни и в строгой последовательности изложат вам развивающийся в нем ход событий и возникающих из них действий.

– Когда человек рассказывает о чем-то пережитом им в жизни, – говорил Константин Сергеевич, – он, даже желая говорить только о своих чувствах, на самом деле говорит только о своих действиях. [3]

Таким образом, тренинг воспоминания помогает найти верное физическое действие и выстроить физическую линию роли.

Упражнение 1

Когда вы ели мороженое

Вспомните, когда вы последний раз ели мороженое. Это было дома, в кафе или на улице? В какое время суток (утро, день, вечер, ночь)? В какой компании? Какое мороженое ели вы, а какое – ваш друг (или друзья)? Вспомните вкус мороженого, которое вы ели. Оно понравилось вам тогда? Постарайтесь вспомнить во всех подробностях обстановку, в которой это происходило. Какая музыка звучала? Какие другие звуки вы слышали? Были ли рядом какие-то посторонние люди? Вспомните, как они выглядели, во что были одеты. А как были одеты вы и ваши спутники? О чем вы разговаривали? Какое настроение у вас было в тот момент? Быть может, вы думали о чем-то своем? О чем же? Какая погода была на улице? Куда вы пошли потом? Что делали?

Воссоздайте по деталям все события того дня, начиная с момента, когда вы ели мороженое. Придумайте небольшой рассказ, описывающий ваши действия и мысли. Центральным мотивом этого рассказа должно быть мороженое.

Упражнение 2

Вспомнить имена и лица

Вспомните имена:

- всех своих родственников;
- друзей, которые у вас были, начиная с самого раннего детства;
- воспитателей, учителей, преподавателей института;
- одноклассников, однокурсников;
- коллег, начальников.

Запишите их. Теперь заново перечитайте все имена. Прочитав одно имя, остановитесь. Представьте себе лицо этого человека. В какой обстановке он вам запомнился? В чем он был одет? О чем вы разговаривали? Кто был рядом с вами? Какой день недели был тогда (будний, выходной)? Было утро, день, вечер, ночь? Какое время года? Какой настрой был у вас? По какому поводу вы виделись тогда?

Какие ассоциации, воспоминания, события возникают у вас в памяти в связи с каждым из этих людей? Как вы относились к ним тогда? А сейчас как относитесь?

Упражнение 3

Воссоздайте событие

На это упражнение дается две минуты. За это время вы должны воссоздать в памяти любое значимое событие, которое произошло с вами в последнее время. Это может быть романтическое свидание, встреча выпускников, свадьба, похороны, крупный разговор с начальством, съемки на телеви-

дении и т. д. Вспомните обстановку, людей, которые присутствовали там, накрытый стол, вкус блюд, фразы и отдельные слова, звучание голосов людей, которые находились рядом с вами. Вы должны воссоздать событие в мельчайших деталях, картинка должна встать перед глазами целиком, очень ярко и объемно. Минута вам дается на припоминание общей картинки, минута – на воссоздание подробностей.

После упражнения ответьте на следующие вопросы:

Картинка получилась четкой или расплывчатой?

Было ли это воспоминание более тусклым, чем реальная жизнь, или нет?

Какие детали вспомнились первыми? Какие всплыли потом?

Воссозданная в памяти картинка многоцветна, или же в ней присутствуют один-два основных цвета?

Сможете ли вы набросать план помещения, в котором происходило событие?

Можете ли вы прямо сейчас вспомнить все блюда, которые вы ели тогда (если тогда было угощение)? Представьте себе их вкус.

Можете ли вы вспомнить цвет глаз человека, находящегося ближе всех к вам?

Можете ли вы описать, как были одеты люди? Представьте себе их наряды сначала в виде цветовых пятен, затем вспоминайте детали.

Старайтесь повторять это упражнение каждую неделю. Оно прекрасно развивает все виды памяти.

Упражнение 4

Пригласите в гости старого друга

Вспомните друга, с которым вы очень давно не виделись. Пригласите его в гости – в своем воображении. Представляйте, как он берет билет на поезд или садится в машину и едет к вам. Подготовьтесь к его приезду. Уберите квартиру, приготовьте ужин, подумайте, куда вы хотели бы сходить вместе с другом. И вот настал день приезда. Представьте, как вы встречаете его на вокзале; везете домой. Радость встречи мешается с неловкостью: вы не знаете, о чем говорить – долгая разлука и нечаянная встреча спутали ваши мысли. Но вот вы дома. Вы устраиваете друга, накрываете на стол. За угощением беседа начинает понемногу оживать. Вы вспоминаете прошлое, делитесь новостями, обсуждаете общих знакомых. Представляйте себе эту встречу так, словно она происходит на самом деле. Ваша задача – создать реальный эффект присутствия этого человека рядом с вами.

Упражнение 5

Настройте картинку

Вспомните и воссоздайте в воображении любой предмет, которым вы пользуетесь каждый день. Например, ноутбук

или косметичку. Представьте, что у вас есть устройство, позволяющее уменьшать и улучшать качество воображаемой картинки. С помощью этого устройства попробуйте отрегулировать изображение предмета, который вы держите на мысленном экране. Усиьте резкость, а затем сбросьте ее. Увеличьте картинку – так, чтобы вам были видны мельчайшие детали. Сколько деталей вы можете разглядеть? Поиграйте с изображением, добавьте «эффекты» – подсветите одну, другую часть, подрисуйте забавную картинку, добавьте свой логотип и т. д.

Упражнение 6

Сделайте чужие воспоминания своими

Представьте, что вы были близким другом А. П. Чехова. Прочитайте воспоминания Станиславского о Чехове. Вы должны воспринимать их именно как друг Чехова. Согласны ли вы с характеристикой Станиславского? Как бы вы могли дополнить портрет писателя? Чего, по вашему мнению, не разглядел Станиславский? Напишите свои воспоминания о Чехове.

Антон Павлович любил приходить во время репетиций, но так как в театре было очень холодно, то он только по временам заглядывал туда, а большую часть времени сидел перед театром на солнечной площадке, где обыкновенно грелись на солнышке актеры. Он весело болтал с ними, каждую минуту

приговаривая:

– Послушайте, это же чудесное дело, это же замечательное дело – ваш театр.

Это была, так сказать, ходовая фраза у Антона Павловича в то время.

Обыкновенно бывало так: сидит он на площадке, оживленный, веселый, болтает с актерами или с актрисами – особенно с Книппер и Андреевой, за которыми он тогда ухаживал, – и при каждой возможности ругает Ялту. Тут уже звучали трагические нотки.

– Это же море зимой черное, как чернила...

Изредка вспыхивали фразы большого томления и грусти.

Тут же он, помню, по несколько часов возился с театральным плотником и учил его «давать» сверчка.

– Он же так кричит, – говорил он, показывая, – потом столько-то секунд помолчит и опять: «тик-тик».

В определенный час на площадку приходил господин NN и начинал говорить о литературе совсем не то, что нужно. И Антон Павлович сейчас же куда-то незаметно ступевывался.

На следующий день после «Одиноких», которые произвели на него сильнейшее впечатление, он говорил:

– Какая это чудесная пьеса!

Говорил, что театр вообще очень важная вещь в жизни и что непременно надо писать для театра.

Насколько помню, первый раз он сказал это после «Одиноких».

Среди этих разговоров на площадке говорил о «Дяде Ване» – очень хвалил всех участвующих в этой пьесе и мне сказал только одно замечание про Астрова в последнем действии:

– Послушайте же, он же свистит. Это дядя Ваня хнычет, а он же свистит.

Я при своем тогдашнем прямолинейном мировоззрении никак не мог с этим примириться – как это человек в таком драматическом месте может свистеть.

На спектакль он приходил всегда задолго до начала. Он любил прийти на сцену смотреть, как ставят декорации. В антрактах ходил по уборным и говорил с актерами о пустяках. У него всегда была огромная любовь к театральным мелочам – как спускают декорации, как освещают, и когда при нем об этих вещах говорили, он стоит, бывало, и улыбается.[5]

Упражнение 7

«Вспомните» капустник

В книге «Моя жизнь в искусстве» Станиславский с большим теплом вспоминает о театральных капустниках, которые устраивались в Художественном театре. Представьте, что вы были зрителем или участником одного или нескольких капустников. По короткому описанию, данному Станиславским, восстановите полную картину капустника. Напишите свои «воспоминания» о нем. Кем вы были на этом представлении – зрителем или участником? Быть может, вы

хотите представить себя в роли одного из знаменитостей – Шаяпина, Москвина, Качалова или даже самого Станиславского?

...9 февраля 1910 года состоялся первый платный «капустник», с продажей билетов в пользу наиболее нуждающихся артистов театра. Этот и ему подобные вечера, носившие приблизительно тот же характер, подготавливались в течение нескольких дней.

Увеселительная программа бывала самая разнообразная.

Ставили «Прекрасную Елену» – шутивную пародию на постановку знаменитой оперетки, причем в качестве дирижера выступал Владимир Иванович, Менелая играл Качалов, Елену – Книппер, Париса – Москвин, одного из Аяксов – Сулержицкий. На этом же капустнике, по требованию публики, С. В. Рахманинов дирижировал «Танцем апашей», который исполняли Коонен и Болеславский.

Устраивали балаган, причем И. М. Москвин изображал слугу – старательного дурака, вроде Рыжего в цирке, который опускал и подымал занавес (всегда не вовремя). Он прислуживал фокусникам, подавал им не те предметы, которые им были нужны, наивно выдавал секрет трюка, ставил в дурацкое положение самого фокусника.

В том же балагане бывали пародии на модную в то время борьбу. Худой, изящный, щупленький французик, изображаемый В. И. Качаловым, в трико и

дамских панталонах, состязался в борьбе со здоровым русским кучером, которого играл В. Ф. Грибунин, в рубаше, с засученными штанами. Борьбы, конечно, никакой не было, а был лишь комический шарж на позы, карикатура на смешные стороны этой забавы, сатира на подкупность жюри и самих борцов. Их плутни выдавал по глупости тот же слуга при балагане – И. М. Москвин. Был угадыватель мыслей, который в состоянии гипноза открывал злобы дня и пикантные секреты театра.

В том же балагане огромный и могучий Ф. И. Шаляпин, в восточном костюме, боролся с маленьким, коротеньким и юрким Л. А. Сулержицким. Потом те же борцы великолепно пели украинские песни...[5]

Упражнение 8

Вспомнить важный разговор

Слова имеют на нас огромное влияние. Особенно если эти слова произносит кто-то очень значимый. Порой один разговор меняет всю жизнь человека. Был ли у вас в жизни такой разговор? (Или цепь разговоров.) Если да, вспомните его. Вспомните своего собеседника, назовите его по имени. Восстановите этот разговор в малейших деталях. Вспомните интонации собеседника, как он строил фразы, как убеждал вас. А что отвечали вы? Что случилось после этого разговора? Как он повлиял на вашу жизнь? Если бы этот разговор состоялся теперь, что бы сказал вам ваш друг? А что бы ответили вы?

Тренинг интеллекта

Многие люди полагают, что умственные способности даются от рождения. «А потому учись – не учись, выше головы не прыгнешь все равно» – такая точка зрения распространена не только в актерской среде. Но если в мозгу у человека нет необратимых нарушений, и он функционирует нормально, то, сколь бы мал ни был умственный потенциал, его можно и нужно развивать. Станиславский до конца своей жизни отстаивал мнение, что артист обязан учиться постоянно.

Он считал, что актер должен быть разносторонне развитым человеком, разбирающимся во всех областях человеческой деятельности. «Артист, воплощающий и истолковывающий самые тончайшие произведения литературы, – писал Константин Сергеевич, – должен быть прежде всего очень тонко развитым человеком, с тонким пониманием и чувствами. Стоит ли говорить о том, что это достигается учением».

[1]

Из уст невежд почти всегда раздаются такие фразы: «Зачем артисту математика или тригонометрия?» – Думаю, что тот, кто не упражняет свой ум на цифровых исчислениях и других науках, тот неспособен понять во всех тонкостях мировых задач и стремления прогресса, его расчетов, разрешения задачи той жизни и человеческой души, которые призван воплощать

Развитие интеллекта неизбежно влечет за собой развитие творческого воображения, без которого актерская профессия не имеет смысла. Но интеллект нужен еще и затем, чтобы на сцене мыслить логично и не допускать «ляпов».

В природе все последовательно и логично (за отдельными исключениями), – писал Станиславский, – и вымысел воображения должен быть таким же.

Когда воображение развивается логично, артист отрешается от окружающего его реального мира (в данном случае – от собственной комнаты) и мысленно переносится в воображаемый (то есть в вашу квартиру). В этой воображаемой обстановке все вам знакомо, так как материал для мечтания был взят из вашего же ежедневного жизненного обихода. Это облегчило поиски вашей памяти.

Но как быть, когда при мечтании имеешь дело с незнакомой жизнью? Это условие создает новый вид работы воображения.

Чтоб понять ее, отрешитесь снова от окружающей вас сейчас действительности и мысленно перенеситесь в другие, незнакомые, не существующие сейчас, но могущие существовать в реальной жизни условия. Например, кругосветное путешествие. Вряд ли вы принадлежите к числу тех счастливцев, которые совершали такое путешествие. Но это возможно как в действительности, так и в воображении. Эти мечтания нужно выполнять не «как-нибудь», не «вооб-

ще», не «приблизительно» (всякое «как-нибудь», «вообще», «приблизительно» недопустимы в искусстве), а во всех подробностях, из которых складывается всякое большое предприятие. Чтобы мечтания превратились в активное воображение, надо выстроить для него четкий и логичный план.

Во время дороги вам предстоит иметь дело с самыми разнообразными условиями, с бытом, обычаями чуждых стран и народностей. Едва ли вы найдете в своей памяти весь необходимый материал. Поэтому придется его черпать из книг, картин, снимков и иных источников, дающих знание или воспроизводящих впечатления других людей. Из этих сведений вы выясните, где именно вам придется мысленно побывать, в какое время года, месяца; где вам предстоит мысленно плыть на пароходе и где, в каких городах придется делать остановки. Там же вы получите сведения об условиях и обычаях тех или иных стран, городов и проч. Остальное, чего недостает для мысленного создания кругосветного путешествия, пусть творит воображение. Все эти важные данные сделают работу более обоснованной, а не беспочвенной, какой всегда бывают мечтания «вообще», приводящие актера к наигрышу и ремеслу. После этой большой предварительной работы можно уже составлять маршрут и пускаться в дорогу. Не забудьте только все время быть в контакте с логикой и последовательностью. Это поможет вам приблизить зыбкую, неустойчивую мечту к незыблемой и устойчивой действительности. [3]

Интеллект не только дает пищу воображению, но и помогает ему в тех случаях, когда воображаемый мир в реальности не существует, и актер принужден выдумывать его заново.

Воображению дано от природы больше возможностей, чем самой реальной действительности. В самом деле, воображение рисует то, что в реальной жизни неосуществимо. Так, например: в мечте мы можем переноситься на другие планеты и похищать там сказочных красавиц; мы можем сражаться и побеждать несуществующих чудовищ; мы можем спускаться на дно морское и брать себе в жены водяную царицу. Попробуйте все это проделать в действительности. Едва ли нам удастся найти в готовом виде материал для таких мечтаний. Наука, литература, живопись, рассказы дают нам лишь намеки, толчки, точки отправления для этих мысленных экскурсий в область несбыточного. Поэтому в таких мечтаниях главная творческая работа падает на нашу фантазию. В этом случае нам еще нужнее те средства, которые приближают сказочное к действительности. Логике и последовательности, как я уже говорил, принадлежит в этой работе одно из главных мест. Они помогают приближать невозможное к вероятному. Поэтому при создании сказочного и фантастического будьте логичны и последовательны. [3]

Интеллект помогает разбудить воображение. Для этого надо заставить ум отвечать на вопросы – до тех пор, пока готовые ответы не будут исчерпаны, и воображению во-

лей-неволей придется включиться в работу.

«В моем методе расшевеливать воображение есть несколько моментов, которые следует отметить, – рассказывал Станиславский. – Когда воображение ученика бездействует, я задаю ему простой вопрос. Нельзя же не ответить на него, раз к вам обращаются. И ученик отвечает, – иногда наобум, чтобы отвязались. Такого ответа я не принимаю, доказываю его несостоятельность. Чтобы дать более удовлетворительный ответ, ученику приходится либо тотчас же расшевелить свое воображение, заставить себя увидеть внутренним зрением то, о чем его спрашивают, либо подойти к вопросу от ума, от ряда последовательных суждений. Работа воображения очень часто подготавливается и направляется такого рода сознательной, умственной деятельностью. Но вот наконец ученик что-то увидел в своей памяти или воображении. Перед ним встали определенные зрительные образы. Создали короткий момент мечтания. После этого, с помощью нового вопроса, я повторяю тот же процесс. Тогда складывается второй короткий момент прозрения, потом третий. Так я поддерживаю и продлеваю его мечтание, вызывая целую серию оживающих моментов, которые в совокупности дают картину воображаемой жизни». [4]

Таким образом, даже при бездейственной теме, всего лишь путем ответов на вопросы, вымысел воображения способен произвести внутренний сдвиг, заволновать и вызвать живой внутренний позыв к действию.

Как выстраивать логику воображения

Всякий вымысел воображения должен быть точно обоснован и крепко установлен. Вопросы: *кто, когда, где, почему, для чего, как*, которые мы ставим себе, чтоб расшевелить воображение, помогают нам создавать все более и более определенную картину самой призрачной жизни. Бывают, конечно, случаи, когда она образуется сама, без помощи нашей сознательной умственной деятельности, без наводящих вопросов, а интуитивно. Но вы сами могли убедиться, что рассчитывать на активность воображения, предоставленного самому себе, нельзя даже в тех случаях, когда вам дана определенная тема для мечтаний. Мечтать же «вообще», без определенной и твердо поставленной темы, бесплодно. [3]

Прежде чем приступить к написанию картины, художник должен дать воображению логичный план, по которому будет выстраиваться композиция картины. В книге «Работа актера над собой» Станиславский рассказывает, как происходит этот процесс:

Торцов указал на стены, увешанные эскизами всевозможных декораций.

— Все это картины моею любимого молодого художника, уже умершего. Это был большой чудак: он делал эскизы для ненаписанных еще пьес. Вот, например, эскиз для последнего акта несуществующей

пьесы Чехова, которую Антон Павлович задумал незадолго до своей смерти: затертая во льдах экспедиция, жуткий и суровый север. Большой пароход, стиснутый плывучими глыбами Закоптелые трубы зловеще чернеют на белом фоне. Трескучий мороз. Ледяной ветер вздымает снежные вихри. Стремясь вверх, они принимают очертания женщины в саване. А тут фигуры мужа и любовника его жены, прижавшиеся друг к другу. Оба ушли от жизни и отправились в экспедицию, чтобы забыть свою сердечную драму.

Кто поверит, что эскиз написан человеком, никогда не выезжавшим за пределы Москвы и ее окрестностей! Он создал полярный пейзаж, пользуясь своими наблюдениями нашей зимней природы, тем, что знал по рассказам, по описаниям в художественной литературе и в научных книгах, по фотографическим снимкам. Из всего собранного материала создалась картина. В этой работе на долю воображения выпала главная роль.[3]

Интеллектуальные впечатления предшествуют активному воображению. Тренинг интеллекта – первый шаг к развитию творческого воображения.

Упражнение 1

Неизвестное устройство

Представьте, что вы – житель одного из диких племен Амазонии. Рядом с деревней племени есть поселок белых людей, вы знаете, что у них имеется множество интересных вещей, некоторые из них (машины, телевизоры) вы даже ви-

дели. И вот в ваши руки попадает предмет из «цивилизованного» мира. Белые называют его странным словом «тостер». Это все, что вы о нем знаете. Попробуйте понять, для чего существует этот предмет? Как он устроен? В каких целях вы могли бы его использовать? (Учтите, что в деревне племени нет ни розеток, ни электричества.) Покрутите неизвестное устройство в руках, понюхайте его. Произнесите несколько раз название. Какие ассоциации оно вызывает у вас? Найдите предмету достойное применение к быту амазонского племени.

Представьте подобную ситуацию, только от своего лица. Вы случайно становитесь обладателем неизвестного устройства с инопланетного корабля. Используя все свои знания и впечатления, попробуйте угадать, для чего это устройство используется инопланетянами? Можете ли вы его включить? Если вам это удастся, какие будут последствия?

Упражнение 2

Подберите существительные

К предложенным прилагательным подберите существительные таким образом, чтобы получился небольшой рассказ. Прилагательные можно оставить в данных падежах, а можно падежи менять. Фразы можно переставлять как угодно.

Долголетние.

Знакомый.

Большое.
Наивысший.
Увлекательная.
Зрелые.
Творческие.
Законченные.
Услышанный.
Скромный.
Коренное.
Словесное.
Выработанный.
Узловой.
Актерские.
Крупный.
Глубочайшая.
Неразрывная.
Богатый.
Правдивый.
Сверкающий.
Истинный.
Подрастающий.
Европейский.
Спетый.
Сказанный.
Музыкальный.
Трескучий.

Уважительный.
Напыщенный.
Поразительный.

Упражнение 3

Восстановите оригинал

Представьте, что вы – археолог. В раскопках вам попался свиток со стихами, но многие слова от времени расплылись или истерлись. Вам надо восстановить оригинал стихотворения, добавляя наиболее подходящие (как вам кажется) слова.

В – знакомой улице —
Я –старый дом,
С высокой, темной –,
С завешенным –.
Там –, как звездочка,
До полночи –,
И – занавескою
Тихонько –.
Никто –, какая там
–жила,
Какая– тайная
–туда влекла,
И – чудо-девушка
В – ночной
– встречала, – ,
С –косой.

Какие –детские
– твердила мне:
О жизни –,
О – стороне.
Как –пламенно,
Прильнув –,
Она, дрожа, –:
«– убежим!
– птицы вольные —
Забудем – свет...
– прощающих,
– возврата нет...»
И – капали —
И – звучал —
– занавескою
Тревожно –.

Упражнение 4

Замените глаголы

Для этого упражнения вам понадобится любой словарь (орфографический, толковый, иностранный).

Прочитайте отрывок пьесы и подчеркните в ней все глаголы. Затем открывайте словарь в любом месте, и, отсчитывая от начала страницы пятый глагол, замените все глаголы предложенного отрывка. Например:

– Почему, – **спросила** меня Мадлен, – ты не **заявил** вовремя о его смерти? Или не **избавился** от трупа раньше, когда **сделать** это было проще?

У вас должно выйти, допустим:

– Почему, – **пощипывала** меня Мадлен, – ты не **откинулся** вовремя о его смерти? Или не **прицелился** от трупа раньше, когда **разгореться** это **возбранялось** проще?

Обработайте таким же образом оставшийся кусок отрывка:

Ах! Я ленив, апатичен, неорганизован и так устал, что ничего не могу делать. Я никогда не помню, куда засунул свои вещи. Я всегда трачу на поиски кучу времени, дергаюсь, извожу себя, разыскивая их по ящикам, залезая под кровати, роясь в чуланах, двери которых всегда за мной захлопываются. Я начинаю столько всего, чего никогда не заканчиваю, бросаю свои проекты на полдороге, все планы оставляю невыполненными. А раз нет настоящей цели, нет и силы воли!.. Если бы не приданое моей жены, если бы не ее скудные доходы...

– Уже десять лет прошло!.. В доме уже попахивает. Соседи волнуются – спрашивают, откуда этот запах. Рано или поздно они узнают... И все из-за твоей безынициативности. Придется теперь все рассказать полиции. Шуму будет!.. Если бы мы хоть могли доказать, что он действительно умер десять лет назад: десять лет – это срок давности!.. Заяви ты вовремя о его смерти, сейчас нам бы уже ничего не грозило!.. Никаких волнений!.. Нам не пришлось бы прятаться от соседей, мы могли бы, как все, принимать гостей!..

«Но, Мадлен, послушай, нас бы арестовали, срок давности тогда еще не истек, десять лет назад нас посадили бы в тюрьму или отправили на гильотину, это же очевидно!» – хотел ответить я. Попробуйте объяснить женищине, что такое логика!.. Я не стал ее перебивать и старался не слушать.

– Из-за него у нас все так плохо! Ничего не получается! – продолжала вопить Мадлен.

– Это лишь твои предположения.

– К тому же он занимает самую красивую комнату в квартире – нашу спальню, где мы провели наш медовый месяц!

Должно быть, в десятитысячный раз я сделал вид, что направляюсь в туалет, а сам повернул по коридору налево, чтобы посмотреть на мертвеца в его комнате.

(Э. Ионеско. Орифламма)

В результате у вас получится весьма своеобразный текст. Прочитайте его и постарайтесь вникнуть в его новый смысл. Вместо глаголов, по желанию, можете заменять существительные или прилагательные.

Упражнение 5

Добавьте прилагательные

Это упражнение похоже на предыдущее. Только в этом случае вам надо будет не заменять, а добавлять части речи. Подчеркните все существительные без прилагательных,

и добавьте к ним прилагательные, найденные вами в словаре.

Например:

*Как и у всякого нормального человека, у меня было два дедушки. Если **природе** и **судьбе** угодно было выбрать мне в **деды** двух совершенно разных людей, сделав **меня** тонкой прокладкой между **льдом** и **пламенем**, – **они** с этой задачей справились и сотворили даже некоторый перебор.*

Как и у всякого нормального человека, у меня было два характерных дедушки. Если обыкновенной природе и таинственной судьбе угодно было выбрать мне в заправские деды двух совершенно разных людей, сделав снежного меня тонкой прокладкой между навалившимся льдом и переполошившимся пламенем, – горячие они с этой задачей справились и сотворили даже некоторый перебор.

Обработайте таким же образом оставшийся кусок отрывка:

Крупному, молчаливому человеку, земному в деяниях и помыслах, Илье Евграфовичу противостоял чернявый, вспылчивый, легкий на ногу, руку и мысль, одноглазый дед Павел. Он умел здорово плясать, маленько играл на гармошке. Войдя в раж, дед хрюпал гармошку об пол, сбрасывал обувь и такие ли выделявал колена, вращая при этом единственным глазом, потешно шевеля усами и поддавая самому себе жару припевками: «Эх раз! По два раз! Расподначивать горазд! Кабы чарочку винца, два ушата пивца, на закуску пирожку, на потеху деу-у-ушк-у-у!» Выстанывая

слово «деушку», дед воспламеняюще сверкал глазом и пер на какую-нибудь молодку, вбивая ее в конфуз и панику.

(В. Астафьев. Карасиная погибель)

Упражнение 6

Придумайте поэму

Придумайте поэму в стиле поэтов-символистов. Для этого вам не потребуется ни поэтического таланта, ни даже вдохновения. Просто заполняйте любыми словами промежутки между началом и концом поэтических строк. Например, вам дано:

Тоской –лунной

Моей–ты

Она – черты

Она– многострунна

Вы выбираете ритм и вставляете любые слова:

Тоской заветной ночью лунной

Моей беды не спрячешь ты,

Она сожжет твои черты,

Она свежа и многострунна.

Главное – не думать о смысле стихотворения, не иметь никакой темы, никакой цели для словотворчества.

Итак, напишите поэму, пользуясь предложенным «трафаретом»:

Житейский – терзал

И –набегом

Свистя– рвал
И– снегом.
Твоя – слух
Твое–прикосновение,
Как–пух,
Как–дуновение.
Труба–поутру
Еще–звонко,
И – бору
Был – тонкий.
То –весной,
В –было.
Когда – мной
Ты –опустила.

Упражнение 7

Придумайте рассказ

Напишите рассказ, все фразы которого должны начинаться и заканчиваться предложенными словами:

Тогда – услышит.

Стараясь –говорить. Деловито – положение.
Чувствуется – промахи. Критик – портфель. Неудобно
– молчал. Наступило –ждал. Писатель – потупясь. Уже
– как попало. Не поднимая глаз – славе. Костлявый
– – к боку. Книгой – штору. Стал искать – горло.
Автобиография – в люди. Среди молодых – вольно.
Он скользнул – женщину. С досадой – украшают.
Эмигранты – плачут. Он подумал – заграницей. За
стеклом – фрукты. Торжественно – писать.

Упражнение 8

Займитесь геометрией

Геометрия – наука, прекрасно развивающая пространственное воображение. Будущим актерам и особенно режиссерам надо обязательно заниматься геометрией. Но прежде чем вы приступите к решению сложных геометрических задач, научитесь представлять себе геометрические фигуры. Создавайте их воображаемые образы: сначала плоские, затем объемные. Представляйте фигуры поодиночке, затем – в сочетании с другими фигурами:

- сфера;
- куб;
- призма;
- тетраэдр;
- пирамида;
- додекаэдр;
- октаэдр;
- икосаэдр.

Упражнение 9

Увеличивайте и уменьшайте

Как бы поменялось ваше восприятие объекта, если бы он был больше или меньше привычного для вас размера? К примеру, представьте себе бабочку величиной со слона. Какие чувства вызвало бы у вас это гигантское насекомое? А если бы было наоборот: слон размером с собаку? Вы бы завели

себе такое домашнее животное?

Кроме животных, увеличивайте и уменьшайте разные объекты: людей, предметы, дома и т. д. Представляйте себе их во всех подробностях. Например, если вы воображаете гигантского червяка, размером с дом, представляйте все его кольца, отростки, отверстия.

Упражнение 10

«Я знаю пять имен...»

Существует детская игра: надо отбивать мяч, приговаривая: «Я знаю пять имен мальчиков на “А”»: Андрей, Алексей, Антон, Александр, Афанасий».

В эту игру можете поиграть и вы – хоть с мячом, хоть без мяча. Главное – очень быстро вспоминать слова определенной группы (имена, названия городов), объединенные общим признаком. Например, они начинаются на одну и ту же букву. Вы можете также перечислить всех своих знакомых врачей (режиссеров, актеров, сантехников...). Или города, в которых вы бывали. Упражнение можно усложнить: например, все перечисленные люди одной профессии должны быть знакомы (или же не знакомы) между собой. А города – находиться в одной стране, или, наоборот, в разных странах. Экспериментируйте с воспоминаниями и связями, главное условие – делайте это быстро.

Упражнение 11

Поиграйте в сравнения

Сравнивать объекты – прекрасное упражнение для развития интеллекта. Займитесь сравнением. Представьте себе:

Десять объектов меньше вашего ногтя (муравей, крупинка риса и т. д.).

Десять объектов крупнее слона.

Десять объектов темнее земли.

Десять объектов выше трехэтажного дома.

Десять объектов, находящихся под землей.

Десять объектов, находящихся в небе.

Десять объектов легче воды.

Десять объектов быстрее лошади.

Десять объектов ароматнее розы.

Десять объектов белее молока.

Десять объектов тверже дерева.

Упражнение 12

Задом наперед

Помните, как в детстве вы любили читать вывески задом наперед? Гастроном прочитывали как *монортсаг*, театр как *ртает*, зоопарк как *крапооз*? Эта детская игра – прекрасное упражнение для развития внимания и памяти.

Прочитайте предложенные высказывания. А теперь повторите их задом наперед, слово за словом. Например:

Слабый характер не может нести груз конфликта длинной в пьесу. (Лайош Эгри. Искусство драматургии)

Вы читаете:

*Усьеп в йонилд аткилфнок зург итсен тежом ен ретка-
рах йыбалс.*

Актер должен научиться трудное сделать привычным, привычное легким и легкое прекрасным. (К. С. Станиславский)

Актер – нечто меньшее, чем мужчина; актриса – нечто большее, чем женщина. (Ричард Бартон)

Актер должен заставить публику забыть о существовании автора, о существовании режиссера и даже о существовании актера. (Пол Скофилд)

Актерская игра должна быть больше, чем жизнь. Сценарий должен быть больше, чем жизнь. Все должно быть больше, чем жизнь. (Бетти Дейвис)

Актерское искусство еще в младенческом возрасте, когда же оно дорастет до нашего каждодневного актерства? (Станислав Ежи Лец)

Актерство – это игра, в которой ты все время не ты, а кто-то другой. (Марчелло Мاستроянни)

Актриса в жизни должна быть незаметной. (Элеонора Дузе)

Артисты и публика не должны встречаться. После того как занавес падает, актер должен исчезнуть, как по мановению волшебной палочки. (Эдит Пиаф)

Для хороших актеров нет дурных ролей. (Иоганн Фридрих

Шиллер)

Драматическое искусство преимущественно женское искусство. В самом деле, желание украшать себя, прятать истинные чувства, стремление нравиться, и привлекать к себе внимание – слабости, которые часто ставят женщинам в укор и к которым неизменно проявляют снисходительность. (*Сара Бернар*)

Единственный царь и владыка сцены – талантливый артист. (*К. С. Станиславский*)

Упражнение 13

Как это звучит правильно?

А теперь сделайте обратный эксперимент. Прочитайте фразы, записанные задом наперед, так, как они должны звучать правильно:

Йозорп и йеизэоп уджем уцинзар етемйоп ыв и хяина-
дартс хынвобюл хишав о мозакссар с йокилбуп дереп ьти-
путсыв етйуборпоп.

Юьтерт тядив илетирз а юугурд тюарги ыретка усеьп ундо
тешип ротва.

Яятич ен ьтиватс онжом хыроток ыротва отэ – икиссалк.

Юьтсоннилдоп йототсорп йонитси аз яногоп как еони отч
ен атситра огобюл дурт «я» огеннертунв оге иицадаргед или
атсор то тисиваз атситра овтсечровт как ьтадюлбан онсерет-
ни.

Ынецс ос итйос тугом ен какин отч еыбалс окьлотсан

ысеып ытсе.

Укчесо ытад онжлод оно менделсоп в от ежур енетс ан тисив иивтсйед мовреп в илсе.

Атаморпмок меьтерт в идж – аремакоедив тисив енетс ан ылкаткепс етка мовреп в илсе.

Бтилертсыв онжлод оно менделсоп в от ежур тисив енецс ан етка мовреп в илсе.

Бтетсивс тёнчан и алгу аз-зи тителыв но ястичнок ёсв ежу аджок меьтерт в от тнем тиотс молгу аз етка мовреп в илсе.

Юидегарт ыб литарвтодерп – уттеьлужд лунхарт опут ое-мор ыб илсе.

Сеьп тушип ен еыротв ысеьп еихолп тушип еывреп еишо-рох обил еихолп обил тюавыб игрутамард.

Ишуд ылетащевеверч :грутамард

Иизэоп меинеледерпо ми тижулс ытсоннамут отч ыннамут кат иизэоп о йедюл автснишьлоб яитяноп.

Бтасипан тугом ежот еигурд :инмоп он ишип ишип.

Тюатич огок тот а тешип отк тот ен ылетасип.

Йонищнеж йогурд с унищнеж линварс отк тот – моки-азорп мывреп а моктевц с унищнеж линварс отк тот лыб мот-эоп мывреп.

Мохуло лыб йоротв ежу он мотэоп микилев лыб моктевц с унищнеж линварс отк йывреп.

Упражнение 14

Поставьте пробелы

Этот текст, понятный и ребенку, прочитать, тем не менее, будет сложно. Что неудивительно: ведь он записан без пробелов! Прочитайте его внимательно и отметьте пробелы карандашом с помощью вертикальных черточек.

Внекоторомцарствевнекоторомкоролевствежилбыл-
стариксостарухоюиуних

Былотридочериачетвертыйсыннизкоихдвебольшиесест-
рыоченьненавидели

Своегобратаменьшаястольгорячоеголюбилачтонина-
минутунемоглабытьснимвразлуке

Внекотороевремявыпросилисьонивсечетыреусвоихроди-
телейвлесзаягодамиотеци

Матьотпустилиихтолькоприказалинаблюдатьменьшо-
гобратачтобыоннеушибсяинезаблудилсявлесу

Икаконишошлисодвораиподходиликлесутооткуданивзял-
сясизыйорелспустилсяназемлюикогтями

Своимисхватиwbратаихподнявшисьввоздухполетеливско-
репотомпропализглазизих

Сестрывидясиеотстраханезналичтоделатьплакаликри-
чалииупотребляливсеотдочегоотчаяние

всякогодовестиможетоднакосимнималопомочьнемогли-
Посевозвратясьдомойсталисказывать

своемуотцуиматеричтосизыйорелунесихбратаСтарики-
старухавыслушавсиеенеутешноплакалии

досадовалинасамихсебячтоотпускалималенькогосынав-
лес

Надругойденьбольшаядочьначалапроситьсяусвоихродителей

«Государьмойроднойбатюшкаигосударынямояроднаяматушка!

Отпуститеменяпогулятьвчистополеитампоискатьсвоегобратцародимого»

Старикистарухалюбясердечносвоегосынапозволилидочериидтивчистое
полеискатьтамобратаееродимогоасвоегосыналюбимого

Упражнение 15

Игра в частушки

Возьмите несколько частушек, например:

*Мы метелицу попляшем,
Мы метелицу споем.
Мы не в городе родились,
Мы в деревенке живем.*

*Ты, метелица, метелица,
Вертучие глаза,
На тебя, моя метелица,
Надеяться нельзя.*

*Мы метелицу плясали,
Увидал меня отец.*

*На работу ты ленива,
А плясать – так молодец!*

*Ты, метелица, метелица,
Глаза неверные.
Каждый вечер у тебя
Дробь переменные.*

*Ты метелица, метелица,
Метелица, метель.
А мы с миленьким метелицу
Плясали целый день.*

*Мы метелицу плясали,
Стало ножкам больно.
Мы устали и сказали:
Гармонист, довольно!*

- Прочитайте частушки, называя номер каждого слова:

*1 – Мы 2 – метелицу 3 – попляшем,
4 – Мы 5 – метелицу 6 – споем.
7 – Мы 8 – не 9 – в городе 10 – родились,
11 – Мы 12 – в деревенке 13 – живем.*

- Прочитайте частушки, называя количество букв в каждом слове:

*Мы – 2, метелицу – 8, попляшем – 8,
Мы – 2, метелицу – 8, споем – 5.
Мы – 2, не – 1, в – 1, городе – 6, родились – 8,*

Мы – 2, в — 1, деревенке – 9, живем – 5.

- Теперь переставьте буквы в каждом слове частушки задом наперед:

Ым уцилетем мешялпоп,

Ым уцилетем меопс.

Ым ен в едорог ьсилидор,

Ым в екневеред мевиж.

- Прочитайте частушки. Не правда ли, читается как стихи на каком-то неведомом языке? А если бы такой язык действительно существовал? Что могли бы означать эти стихи? Напротив каждой строки напишите свой «перевод». А может быть, у вас получится «перевести» их поэтически?

Точно так же поиграйте с любым стихотворением или песней.

- Прочитайте каждую частушку, произнося слова в обратном порядке:

Попляшем метелицу мы,

Соем метелицу мы.

Родились городе в не мы.

Живем деревенке в мы.

- Прочитайте частушки, опуская каждое второе (третье, четвертое) слово (и относящиеся к ним предлоги и частицы):

Мы попляшем,

Мы соем.

Мы родились,

Мы живем.

Забавно получается, правда?

- Этот вид игры с частушками давно известен. Смысл в том, что после каждого слога прибавляется дополнительный слог, например, «ка», «та», «уж», «бде»:

Мы-бде ме-бде-те-бде ли-бде цу-бде по-бде пля-бде шем-бде,

Мы-бде ме-бде те-бде ли-бде цу-бде спо-бде ем-бде.

Мы-бде не-бде в го-бде ро-бде де-бде ро-бде ди-бде лись-бде,

Мы-бде в де-бде ре-бде вен-бде ке-бде жи-бде вем-бде.

Частушки – самая удобная поэтическая форма для лингвистических игр. Но такого рода эксперименты с текстом можно проводить на любых стихах или даже прозаических отрывках. Подобные упражнения отлично развивают внимание и интеллект.

Упражнение 16

Найдите круги и овалы

Это упражнение можно выполнять в любое время в любом месте. Оглянитесь вокруг и найдите предметы, содержащие круги и овалы. Настройте свое внимание таким образом, чтобы видеть только круги и овалы. Скоро вы поймете, что круги и овалы заполонили пространство. Вы видите только их.

Точно так же можете концентрироваться на квадратных предметах, на острых углах и т. д.

Упражнение 17

Почему море мокрое?

Вам повезло: вы устроились работать гувернером к ребенку олигарха. Деньги королевские, а обязанностей минимум. Вы всего должны всего лишь отвечать на вопросы малыша. На вашу беду, ребенок оказался не в меру любопытным. Гуляя с вами по берегу моря, он задал вам вопрос: почему море мокрое? На все ваши объяснения, вроде «потому что в море – вода, а вода – мокрая», он повторяет один и тот же вопрос: а почему? Ваша задача – дать такой ответ, который будет понятен ребенку. Что вы скажете ему? Почему море мокрое?

Упражнение 18

Защита диссертации

Представьте, что вы – аспирант, которому предстоит защита диссертации. Выберите тему (любую, самую примитивную или сумасбродную, неважно) и быстро придумайте основные тезисы вашей речи. Вот вы в аудитории, где уже собрались научные светила, всходите на кафедру и начинаете речь. С чего вы ее начнете? Как обратитесь к аудитории? Представьте себе слова, интонации, жесты, которые вы подготовили специально для этого выступления. Обратите внимание на лица слушателей. Какие они: строгие, скептические, заинтересованные, доброжелательные, равнодушные? Постарайтесь «раскачать» аудиторию, сделайте один-

два нестандартных хода, чтобы заинтересовать слушателей. Помните: ваша задача – получить как можно больше голосов и защитить диссертацию.

Упражнение 19

Найдите сюжет

Вы – молодой журналист, пришли устраиваться на телевидение. Вас берут с испытательным сроком. На ваше место – сотни кандидатов, поэтому вам очень нужно проявить себя. В первый же рабочий день вам выпадает счастливый случай снять сюжет, который многократно поднимет рейтинги программы. Вы берете оператора, садитесь в машину и мчитесь на место происшествия. Но оказывается, что информация была ложной, вы приехали зря. А вам обязательно надо снять удачный сюжет для вечерних новостей, но время уже ушло. Как быть? Единственное, что вы можете сделать – найти новый сюжет, причем не сходя с того места, где вы находитесь. Вообразите себе это место во всех подробностях. В течение одной-двух минут наблюдайте происходящее вокруг вас. Помните, что время ваше на исходе, и прямо сейчас вы должны найти идею для сюжета. За что зацепился глаз? Какие мысли пришли вам в голову? Все, время прошло: начинайте снимать.

Искусство чтения

Чтение книг – самый надежный способ развития интеллекта и воображения. Но вот парадокс: книги любят читать многие, а высоким интеллектом и развитым воображением обладают единицы. Так происходит, потому что не каждый человек владеет искусством чтения. Читать, по словам русского философа Ивана Ильина, означает «искать и находить – читатель старается отыскать зарытый клад во всей его полноте, присвоить его себе. Это есть творческий процесс; это есть борьба за встречу; это есть свободное единение с тем, кто зарыл клад; это есть победоносный полет в кажущееся невозможное». [4]

Чтобы овладеть искусством чтения, надо задать себе вопрос: зачем я читаю книги? Целей у чтения может быть несколько:

Развлечься или просто «убить время». Это самый распространенный, но и самый неэффективный способ чтения.

Получить информацию. В этих целях люди читают газеты, брошюры, письма, специализированные издания.

Духовное, нравственное чтение. Этот вид чтения направлен на духовную составляющую души. Чтение подобного рода, как правило, не сообщает уму никакой новой информации, но питает душу, заставляет человека задуматься над

глубинным смыслом своего бытия.

Чтение художественной литературы. Вдумчивое чтение литературных произведений расширяет кругозор, дает необходимый опыт для углубления мировоззрения, мыслей и чувств. Такое чтение великолепно развивает воображение.

Чтение для глубокого изучения какого-либо вопроса. Так читают учебники, пособия, атласы и т. д.

Чтение для самообразования.

В зависимости от целей существуют и способы чтения. Можно книгу:

а) Перелистать – пробежать глазами. (Что мы и делаем порой при покупке книг, когда надо быстро понять, о чем идет речь.)

б) Медленно прочесть избранные куски, пропуская все второстепенное.

в) Прочитать внимательно, но не особо вдумываясь в глубокий смысл произведения.

г) Прочитать, тщательно «проработав» содержание, выделяя или даже конспектируя наиболее важные мысли. Этот способ чтения лучше всего подходит для развития как интеллекта, так и воображения. Любые книги нужно читать именно так.

Упражнение 20

Проникнитесь текстом

Несколько раз прочитайте отрывок из книги Бердяева «Смысл творчества». В первый раз просто «пробегите» глазами текст, стараясь ухватить самый поверхностный смысл. Во второй раз – отдайтесь на волю автора, старайтесь думать его мыслями, видеть его образами, переживать его чувствами. Отбросьте всякую критику, представьте, что вы – часть личности автора. В третий раз прочтите от своего лица, «включите» внутреннего критика, подумайте, со всем ли вы согласны в тексте? Сделайте конспект отрывка (буквально 2–3 фразы, самые основные мысли).

Н. БЕРДЯЕВ. СМЫСЛ ТВОРЧЕСТВА

Человек – точка пересечения двух миров. Об этом свидетельствует двойственность человеческого самосознания, проходящая через всю его историю. Человек сознает себя принадлежащим к двум мирам, природа его двоится, и в сознании его побеждает то одна природа, то другая. И человек с равной силой обосновывает самые противоположные самосознания, одинаково оправдывает их фактами своей природы. Человек сознает свое величие и мощь и свое ничтожество и слабость, свою царственную свободу и свою рабскую зависимость, сознает себя образом и подобием Божиим и каплей в море природной необходимости. Почти с равным правом можно говорить о божественном происхождении человека и о его происхождении от низших форм органической жизни природы. Почти с равной силой аргументации защищают философы первородную свободу человека

и совершенный детерминизм, вводящий человека в роковую цепь природной необходимости. Человек – одно из явлений этого мира, одна из вещей в природном круговороте вещей; и человек выходит из этого мира как образ и подобие абсолютного бытия и превышает все вещи порядка природы. Странное существо – двоящееся и двусмысленное, имеющее облик царственный и облик рабий, существо свободное и закованное, сильное и слабое, соединившее в одном бытии величие с ничтожеством, вечное с тленным. Все глубокие люди это чувствовали.[12]

Упражнение 21

Предложите свой вариант

По описанию сюжета, данному В. Набоковым, восстановите (напишите заново) первый акт пьесы «Бездна». Вам нужно:

- Описать обстановку, в которой разворачивается действие пьесы.
- Описать внешность, одежду, характер героев: старой католички, ее дочери Анжелики, Игоря, старого друга семьи.
- Придумать диалоги.

В. НАБОКОВ. ЛИК

В этой пьесе, по существу идиотской, даже идеально идиотской, иначе говоря – идеально построенной на прочных условностях общепринятой драматургии, трактуется страстной путь пожилой женщины, доброй католички и землевладелицы, вдруг загоревшейся

греховной страстью к молодому русскому, Igor, – Игорю, случайно попавшему к ней в усадьбу и полюбившему ее дочь Анжелику. Старый друг семьи, – волевая личность, угрюмый ханжа, ходко сбитый автором из мистики и похотливости, ревнует героиню к Игорю, которого она в свой черед ревнует к Анжелике, – словом, все весьма интересно, весьма жизненно, на каждой реплике штемпель серьезной фирмы, и уж, конечно, ни один толчок таланта не нарушает законного хода действия, нарастающего там, где ему полагается нарастать, и, где следует, прерванного лирической сценкой или бесстыдно пояснительным диалогом двух старых слуг.

Яблоко раздора – обычно плод скороспелый, кислый, его нужно варить; так и с молодым человеком пьесы: он бледноват; стараясь его подкрасить, автор и сделал его русским, – со всеми очевидными последствиями такого мошенничества. По авторскому оптимистическому замыслу, это – беглый русский аристократ, недавно усыновленный богатой старухой, – русской женой соседнего шатлена. В разгар ночной грозы Игорь стучится к нам в дом, входит к нам со стеклом в руке; волнуясь, докладывает, что в имении его благотельницы горит красный лес и что наш сосняк может тоже заняться. Нас это менее поражает, чем юношеский блеск ночного гостя, и мы склонны опуститься на пуф, задумчиво играя ожерельем, когда наш друг-ханжа замечает, что отблеск огня подчас бывает опаснее самого пожара. Завязка, что и говорить,

крепкая, добротная: уже ясно, что русский станет тут навсегда, и действительно: второй акт – это солнечный день и белые панталоны. [13]

Тренинг воображения и фантазирования

По Станиславскому, сценическая работа актера начинается с введения в пьесу и в роль магического «если бы», которое является рычагом, переводящим артиста из повседневной действительности в плоскость *воображения*. Пьеса, роль – это вымысел автора, это ряд магических и других «если бы», «предлагаемых обстоятельств», придуманных им. Подлинной «были», реальной действительности на сцене не бывает, реальная действительность не искусство. Последнему, по самой его природе, нужен художественный вымысел, каковым в первую очередь и является произведение автора. Задача артиста и его творческой техники заключается и том, чтобы превращать вымысел пьесы в художественную *сценическую быль*. [3]

В этом процессе огромную роль играет наше воображение.

Режиссер, ставящий пьесу, дополняет правдоподобный вымысел автора своими «если бы» и говорит: если бы между действующими лицами были такие-то взаимоотношения, если бы у них была такая-то типичная повадка, если бы они жили в такой-то обстановке и так далее, как бы при всех этих условиях действовал ставший на их место артист. В свою очередь

и художник, который изображает место действия пьесы, электротехник, дающий то или иное освещение, и другие творцы спектакля дополняют условия жизни пьесы своим художественным вымыслом. [3]

Актерская профессия – уникальна. Она на самом деле выделяется из всех остальных занятий человека. Ее уникальность заключается в том, что вся деятельность артиста проходит не в реальном, а в вымышленном мире. Актер должен чувствовать себя в этом мире так же естественно и привычно, как мы чувствуем себя в мире реальном. Как вымышленные чувства выдуманного лица сделать своими чувствами, его мысли – своими мыслями? Как зажить чужой жизнью на сцене? Справиться с этой нелегкой задачей артисту поможет воображение – основа творческой техники актера.

«Задача артиста и его творческой техники заключается в том, чтобы превращать вымысел пьесы в художественную сценическую быль», – пишет К. С. Станиславский. [3]

Станиславский предложил сменить понятие «вымысел» на понятие «предлагаемые обстоятельства». Актер ни в коем случае не должен представлять на сцене вымышленную жизнь. Он самым естественным образом действует в тех обстоятельствах, которые предложены ему драматургом и режиссером.

Прежде всего надо понять, что подразумевается под словами «предлагаемые обстоятельства?»... – Это фабула пьесы, ее факты, события, эпоха, время и

место действия, условия жизни, наше актерское и режиссерское понимание пьесы, добавления к ней от себя, мизансцены, постановка, декорации и костюмы художника, бутафория, освещение, шумы и звуки, и прочее и прочее, что предлагается актерам принять во внимание при их творчестве. [3]

«Предлагаемые обстоятельства», как и само «если бы», является предположением, «вымыслом воображения». Они одного происхождения: «предлагаемые обстоятельства» — то же, что «если бы», а «если бы» — то же, что «предлагаемые обстоятельства». Одно — предположение («если бы»), а другое — дополнение к нему («предлагаемые обстоятельства»). «Если бы» всегда начинает творчество, «предлагаемые обстоятельства» развивают его. Одно без других не может существовать и получать необходимую возбуждательную силу. Но функции их несколько различны: «если бы» дает толчок дремлющему воображению, а «предлагаемые обстоятельства» делают обоснованным само «если бы». Они вместе и порознь помогают созданию внутреннего сдвига.

Каким образом простое «если бы» заставляет актера действовать? Ответ на этот вопрос Станиславский дает в книге «Работа актера над собой»:

Я повиновался и наложил дров в камин, но когда понадобились спички, то их не оказалось ни у меня, ни на камине. Опять пришлось приставать к Торцову.

— Для чего же вам нужны спички? — недоумевал он.

— Как для чего? Чтобы поджечь дрова.

– Благодарю покорно! Ведь камин-то картонный, бутафорский. Или вы хотите спалить театр?!

– Не в самом деле, а как будто бы поджечь, – объяснил я.

– Чтобы «как будто поджечь», вам довольно «как будто» спичек. Вот они, получите, – он протянул мне пустую руку.

– Разве дело в том, чтобы чиркнуть спичкой! Вам нужно совсем другое. Важно поверить, что если бы у вас в руках была не пустышка, а подлинныe спички, то вы поступили бы именно так, как вы это сейчас сделаете с пустышкой. Когда вы будете играть Гамлета и через сложную его психологию дойдете до момента убийства короля, разве все дело будет состоять в том, чтобы иметь в руках подлинную отточенную шпагу? И неужели, если ее не окажется, то вы не сможете закончить спектакль? Поэтому можете убивать короля без шпаги и топить камин без спичек. Вместо них пусть горит и сверкает ваше воображение.

– Дымкова, выпейте воды, – приказал Аркадий Николаевич.

Она поднесла стакан к губам.

– Там яд! – остановил ее Торцов. Дымкова инстинктивно замерла.

– Видите! – торжествовал Аркадий Николаевич. – Все это уже не простые, а «магические если бы», возбуждающие мгновенно, инстинктивно самое действие. Не столь острого и эффектного, но тем не менее сильного результата вы добились в этюде с

сумасшедшим. Там предположение о ненормальности сразу вызвало большое искреннее волнение и весьма активное действие. Такое «если бы» тоже можно было бы признать «магическим».

В той же книге Станиславским было простейшее тренинговое упражнение, возбуждающее активную работу воображения. Он назвал ее игрой «Кабы да если бы»:

«Я расскажу вам любимую игру моей шестилетней племянницы. Эта игра называется “Кабы да если бы” и заключается в следующем: “Что ты делаешь?” – спросила меня девочка. “Пью чай”. – отвечаю я “А если б это был не чай, а касторка, как бы ты пил?” Мне приходится вспоминать вкус лекарства. В тех случаях, когда мне это удастся и я морщусь, ребенок заливается хохотом на всю комнату. Потом задается новый вопрос. “Где ты сидишь?” – “На стуле”, – отвечаю я. “А если бы ты сидел на горячей плите, что бы ты делал?” Приходится мысленно сажать себя на горячую плиту и с невероятными усилиями спастись от ожогов. Когда это удастся, девочке становится жалко меня. Она машет ручками и кричит: “Не хочу играть!” И если будешь продолжать игру, то дело кончится слезами. Вот и вы придумайте себе для упражнения такую игру, которая вызывала бы активные действия.

Попробуем сделать аналогичный опыт. Мы сейчас в классе на уроке. Это подлинная действительность. Пусть комната, ее обстановка, урок, все ученики и их преподаватель оста-

ются в том виде и состоянии, в котором мы теперь находимся. С помощью “если бы” я перевожу себя в плоскость несуществующей, мнимой жизни и для этого пока меняю только время и говорю себе: “Теперь не три часа дня, а три часа ночи”. Оправдайте своим воображением такой затянувшийся урок. Это нетрудно. Допустите, что завтра у вас экзамен, а многое еще недоделано, вот мы и задержались в театре. Отсюда новые обстоятельства и заботы: домашние ваши беспокоятся, так как ввиду отсутствия телефона нельзя было их уведомить о затяжке работы. Один из учеников пропустил вечеринку, на которую его пригласили, другой живет очень далеко от театра и не знает, как без трамвая добраться домой, и т. д. Много еще мыслей, чувствований и настроений рождает введенный вымысел. Все это влияет на общее состояние, которое даст тон всему, что будет происходить дальше. Это одна из подготовительных ступеней для переживаний. В результате с помощью этих вымыслов мы создаем почву, предлагаемые обстоятельства для этюда, который можно было бы развить и назвать “Ночной урок”.

Попробуем сделать еще один опыт: введем в действительность, то есть в эту комнату, в происходящий сейчас урок, новое “если бы”. Пусть время суток останется то же – три часа дня, но пусть изменится время года, и будет не зима, не мороз в пятнадцать градусов, а весна с чудесным воздухом и теплом. Видите, уже ваше настроение изменилось, вы уже улыбаетесь при одной мысли о том, что вам предстоит после

урока прогулка за город! Решите же, что вы предпримете, оправдайте все это вымыслом. И получится новое упражнение для развития вашего воображения. Я даю вам еще одно «если бы»: время суток, года, эта комната, наша школа, урок остаются, но все переносится из Москвы в Крым, то есть меняется место действия за пределами этой комнаты. Там, где Дмитровка, – море, в котором вы будете купаться после урока. Спрашивается, как мы очутились на юге? Оправдайте это предлагаемыми обстоятельствами, каким хотите вымыслом воображения». [3]

«Если бы» – допустимая ситуация, которую воображение начинает развивать и достраивать, исходя из логики предлагаемых обстоятельств.

Такой процесс постоянно имеет место на наших интимных репетициях. В самом деле, мы составляем из венских стульев все, что может придумать воображение автора и режиссера: дома, площади, корабли, леса. При этом мы не верим в подлинность того, что венские стулья – это дерево или скала, но мы верим подлинности своего отношения к подставным предметам, если бы они были деревом или скалой.[3]

При дальнейшем исследовании качеств и свойств «если бы» следует обратить внимание на то, что существуют, так сказать, *одноэтажные* и *многоэтажные* «если бы». В сложных пьесах сплетается большое количество авторских и других всевозможных «если бы», оправдывающих то или дру-

гое поведение, те или другие поступки героев. Там мы имеем дело не с одноэтажным, а с многоэтажным «если бы», то есть с большим количеством предположений и дополняющих их вымыслов, хитро сплетающихся между собой. Там автор, создавая пьесу, говорит: «Если бы действие происходило в такую-то эпоху, в таком-то государстве, в таком-то месте или в доме; если бы там жили такие-то люди, с таким-то складом души, с такими-то мыслями и чувствами; если бы они сталкивались между собой при таких-то обстоятельствах» и т. д. [3]

Каждое тренинговое упражнение на развитие воображения предлагает какие-то обстоятельства, в которых актер «как бы» оказался. В них не надо верить в буквальном смысле, то есть галлюцинировать. Их надо просто допустить – а что, если бы? Благодаря этому допуску сознания воображение и начинает действовать активно.

Упражнение 1

Ужин для друзей

Допустим, вы пригласили в гости друзей, и готовите ужин. Представьте, что:

Вы готовите ужин для тех друзей, с которыми видите постоянно.

Для тех, кого вы не видели: а) довольно давно; б) с детства.

Для друзей, которые когда-то были с вами очень близки, а теперь они принадлежат высшему обществу. Вы никогда не

пересекаетесь с ними в публичных местах – просто потому, что вас не пускают туда, где обычно бывают эти люди.

Для друзей, которые, наоборот, стоят на социальной лестнице много ниже вас. (Например, вы – министр, а ваши друзья – инженеры, врачи, учителя, дворники и т. д.) Вы рады их видеть, но в душе немного побаиваетесь этой встречи: как бы ваши друзья не сочли вас слишком заносчивым. Вы не знаете, как принять дорогих вам людей, и что приготовить, чтобы не унижить их.

Для друзей одного с вами пола (у вас будет «мальчишник» или «девичник»).

Для друзей противоположного пола.

Для друзей-иностранцев.

Для друзей – жителей бывших союзных республик.

Из каких блюд будет состоять ужин в каждом из этих случаев? О чем вы будете говорить за столом? Чем вы удивите своих гостей? Будете ли вы дарить им какие-нибудь памятные подарки?

Придумайте три весомых повода, чтобы собрать друзей.

Упражнение 2

Картина в строке

Прочитайте поэтический отрывок. Представьте, что вы – художник, которому заказали серию картин. Вам нужно проиллюстрировать каждую строку этого стихотворения. Как бы

вы это сделали? В каком жанре (графика, масло, акварель, комикс и т. д.)? Вообразите себе каждую иллюстрацию. По возможности – нарисуйте основной сюжет.

*Я скуп и расточителен во всем.
Я жду и ничего не ожидаю.
Я нищ, и я кичусь своим добром.
Трещит мороз – я вижу розы мая.
Долина слез мне радостнее рая.
Зажгут костер – и дрожь меня берет,
Мне сердце отогреет только лед.
Запомню шутку я и вдруг забуду,
Кому презренье, а кому почет.
Я всеми принят, изгнан отовсюду.*

Франсуа Вийон.

«Баллада поэтического состязания в Блуа».

Пер. И. Эренбурга

Упражнение 3

Один день директора

Представьте, что вы участвуете в телеигре. По условиям игры вы должны один день поработать директором крупного предприятия. Причем это будет действительно работа, а не фикция. Представьте себе этот день. С чего вы начнете? Допустим, соберете совещание. О чем вы будете говорить там? Кто ваши подчиненные? Чем займетесь после совещания? Какие бумаги подпишете? Какие решения примете? Допустим, произошел форс-мажор: обрушилась крыша в цеху,

профсоюз объявил забастовку, в городе объявлено чрезвычайное положение. Что вы сделаете в этом случае? Помните, что вы – настоящий директор, и все ваши решения будут иметь силу и после того, как вы покинете пост.

Точно так же представьте, что вы стали на один день:

- программистом;
- бухгалтером;
- художником;
- танцором;
- управляющим рестораном;
- официантом;
- водителем-дальнобойщиком;
- и т. д.

Во всех подробностях вообразите себе день каждого из этих специалистов.

Упражнение 4

Ваша версия сказки

Выберите небольшое литературное произведение – сказку, басню, рассказ, пьесу и т. п. Разбейте его на отрывки, причем каждый отрывок должен иметь логическое завершение. Задайте вопросы: а что, если бы? И, отвечая на них, придумайте свою версию этого произведения. Возьмем, к примеру, сказку «Курочка Ряба»:

Жили-были дед да баба, и была у них курочка Ряба.

Вопрос: а если бы жили-были не дед и баба, а студент со студенткой, и была бы у них не курочка Ряба, а говорящий попугай? – продолжите историю.

Снесла курочка яичко, да не простое, а золотое...

Вопрос: если бы курочка снесла не золотое яичко, а алмазное, стальное, каменное, деревянное? Если бы она снесла не яичко, а... Колобка из другой сказки?

Мышка пробежала – хвостиком махнула – яичко и разбилось.

Вопрос: если бы мышку съел кот, и яичко осталось бы целым?

Плачет баба, плачет дед, а курочка Ряба их утешает: не плачьте, дед и баба, снесу я новое яичко, не золотое, а простое.

Вопрос: как бы повели себя дед и баба, если бы не знали, что куры умеют говорить?

Подобным образом обработайте любое литературное произведение. Старайтесь выбирать короткие произведения, или же отрывки, содержащие законченный сюжет.

Упражнение 5

Придумайте символ

Человечество с давних пор пользуется символами для обозначения вещей, звуков, понятий, сущностей. Представь-

те, что перед вами стоит задача: разработать новый символический язык. Учтите: придуманные вами символы должны быть понятны всем, и вашим соотечественникам, и иностранцам, и даже инопланетянам. Итак, придумайте и нарисуйте символы к словам:

Прекрасный.

Футуризм.

Испуг.

Исследование.

Открытие.

Привязанность.

Снег.

Вода.

Грамотность.

Беззлобие.

Песня.

Упражнение 6

Сделайте маникюр

Представьте, что вы делаете маникюр. Сначала вы погружаете руки в ванночку с теплой водой. Представьте себе приятное тепло воды, согревающее руки, пузырьки на поверхности воды, аромат тонизирующего масла, растворенного в воде. Затем вы берете мягкое, пушистое полотенце и тщательно вытираете каждый палец. С помощью специальных инструментов вы чистите, подтачиваете, полируете ногти.

Представьте себе прикосновение каждого инструмента: лопаточки, пилочки, ножниц, кусачек. Затем вы покрываете ногти основой под лак. Представьте себе ее резкий запах. Высыхая, основа слегка холодит ногти, но вам это нравится. Теперь берите лак и тщательно прокрашивайте каждый ноготь. Старайтесь делать это аккуратно, едва касаясь кисточкой поверхности ногтя. Почувствуйте запах ацетона, который выветривается, как только ногти высыхают. Наконец, представьте себе окончательный результат: красиво прокрашенные ногти идеальной формы. Проведите пальчиком по поверхности ногтя, ощутите, какая она гладкая.

Упражнение 7

Примите контрастный душ

Представьте, что вы поднялись ни свет ни заря. Вам нужно пораньше прийти на работу, чтобы подготовиться к важному совещанию, но вам очень хочется спать. Убойная доза кофе не помогла: сонливость вас не покидает. Как же взбодриться? Примите контрастный душ! Вообразите, как вы залезаете в ванну, включаете горячую воду, нежитесь под струями теплой воды. Но надо переключать на холодную! Вы долго не решаетесь на это, но время поджимает. Зажмурив глаза, вы поворачиваете кран. Ледяная вода обжигает, ваше тело покрывается мурашками. Представляйте себе это действие во всех подробностях, так, чтобы вы и в самом деле взбодрились!

Упражнение 8

Оркестр в голове

Очень хорошо развивает слуховое воображение следующее упражнение. Представьте, что у вас в голове – оркестр. Он играет известные классические произведения. Постарайтесь услышать эти произведения во всей полноте звука, вслушивайтесь в звучание каждого инструмента.

Музыку можете выбирать самостоятельно, а можете воспользоваться нашим списком в качестве подсказки:

П. И. Чайковский. «Танец феи Драже».

М. П. Мусоргский. «Богатырские ворота».

М. И. Глинка. «Патриотическая песня».

В. А. Моцарт. «Маленькая ночная серенада».

Л. Бетховен. «Аппассионата».

Дж. Россини. Увертюра к опере «Вильгельм Телль».

Упражнение 9

Рисуйте звуковые картины

Представьте, что вы – звукорежиссер в театре. Вы – художник по звуку. Ваша задача – создать звуковую картинку, отражающую обстановку, в которой действуют герои спектакля. Рисуйте в воображении звуковые картины:

Дождя, ветра, водопада, леса, морского побережья, речной заводи, степи, горного ущелья.

Городской магистрали, деревенского домика, салона са-

молета, каюты океанского лайнера, зала кинотеатра, тихого кафе, кабаре, казино, отделения милиции.

Саванны, пасущегося стада, играющих собак, стаи перелетных птиц, дикого табуна.

Больницы, заводского цеха, солдатской столовой, бани, ипподрома, библиотеки, вагона метро.

Упражнение 10

Дайте краске мелодию

В одном из упражнений предыдущего раздела вы пытались увидеть цвет звука. Теперь ваша задача противоположна: вы должны увидеть звук цвета. Как, по-вашему, звучат краски – оранжевая, зеленая, розовая, голубая, золотая, фиолетовая, пурпурная, сиреневая, малиновая, лиловая, вишневая, черная, белая?

Упражнение 11

Откуда звук?

Представьте, что кто-то позвал вас по имени. Но вы не поняли, откуда шел голос. Зов повторился – снова и снова. Прислушайтесь: откуда идет звук? Представьте, как бы звучало ваше имя, если бы вас позвали сзади, спереди, слева, справа, сверху, снизу? Каким был бы звук, если бы вы находились: 1) на городской улице; 2) в гимнастическом зале; 3) в библиотеке; 4) на киносеансе; 5) в вагоне метро; 6) в лифте.

Упражнение 12

Описывая выход петлюровцев на парад, Булгаков несколько раз меняет ритм. Вчитайтесь в отрывок и постарайтесь определить, какой ритм у каждого из абзацев. Какому литературному либо музыкальному жанру больше всего подходит этот ритм? (Былина, марш, песня и т. д.) Возьмите любой абзац и попробуйте переписать его в другом ритме. Например, первый абзац звучит в ритме былины. Перепишите его в ритме марша или вальса.

М. БУЛГАКОВ. БЕЛАЯ ГВАРДИЯ

То не серая туча со змеиным брюхом разливается по городу, то не бурые, мутные реки текут по старым улицам – то сила Петлюры несметная на площадь старой Софии идет на парад.

Первой, взорвав мороз ревом труб, ударив блестящими тарелками, разрезав черную реку народа, пошла густыми рядами синяя дивизия.

В синих жупанах, в смушковых, лихо заломленных шапках с синими верхами, шли галичане. Два двуцветных прапора, наклоненных меж обнаженными пашками, плыли следом за густым трубным оркестром, а за прапорами, мерно давя хрустальный снег, молодецки гремели ряды, одетые в добротное, хоть немецкое сукно. За первым батальоном валили черные в длинных халатах, опоясанных ремнями, и в тазах на головах, и коричневая заросль штыков колючей тучей лезла на парад.

Несчитанной силой шли серые обшарпанные полки

сечевых стрельцов. Шли курени гайдамаков, пеших, курень за куренем, и, высоко танцуя в просветах батальонов, ехали в седлах brave полковые, куренные и ротные командиры.

Удалые марши, победные, ревущие, были золотом в цветной реке.

За пешим строем, облегченной рысью, мелко прыгая в седлах, покатили конные полки. Ослепительно резнули глаза восхищенного народа мятые, заломленные папахи с синими, зелеными и красными шлыками с золотыми кисточками.

Пики прыгали, как иглы, надетые петлями на правые руки. Весело гремящие бунчуки метались среди конного строя, и рвались вперед от трубного воя кони командиров и трубачей. Толстый, веселый, как шар, Болботун катил впереди куреня, подставив морозу блестящий в сале низкий лоб и пухлые радостные щеки. Рыжая кобыла, кося кровавым глазом, жуя мундштук, роняя пену, поднималась на дыбы, то и дело встряхивая шестипудового Болботуна, и гремела, хлопая ногами, кривая сабля, и колол легонько шпорами полковник крутые нервные бока.

Бо старшины з нами,

З нами, як з братами! —

разливаясь, на рыси пели и прыгали лихие гайдамаки, и трепались цветные оселедцы.

Трепля простреленным желто-блакитным знаменем, гремя гармоникой, прокатил полк черного, остроусого, на громадной лошади, полковника Козыря-Лешко. Был

полковник мрачен и косил глазом и хлестал по крупу жеребца плетью. Было от чего сердиться полковнику – побили най-турсовы залпы в туманное утро на Брест-Литовской стреле лучшие Козырины взводы, и шел полк рысью и выкатывал на площадь сжавшийся, поредевший строй.

За Козырем пришел лихой, никем не битый черноморский конный курень имени гетмана Мазепы. Имя славного гетмана, едва не погубившего императора Петра под Полтавой, золотистыми буквами сверкало на голубом шелке.

Народ тучей обмывал серые и желтые стены домов, народ выпирал и лез на тумбы, мальчишки карабкались на фонари и сидели на перекладинах, торчали на крышах, свистали, кричали: ура... ура...[14]

Упражнение 13

Облеките идею в форму

Человек с глубокой древности пытался выразить абстрактные идеи в виде скульптуры или изображения. Такие произведения называются аллегориями. Есть аллегория Красоты, аллегория Мудрости, аллегория Войны.

Создайте и вы свою аллегию, облеките идею в форму. В какой форме вы бы выразили идею:

Классовой борьбы.

Патриотизма.

Любви к детям.

Единства.

Одиночества.
Печали.
Вечности.
Верности.
Порочности.
Предательства.
Самопожертвования.
Мирового порядка.
Гармонии.
Иллюзии.
Космической энергии.
Искусства.

Упражнение 14

Гулливер в стране лилипутов

Представьте, что вы – житель страны лилипутов. Вы впервые увидели Гулливера. Каким он видится вам? Вообразите, что вы садитесь в самолет и облетаете Гулливера, разглядывая его с разных сторон. Он настолько огромен, что его глаза кажутся вам небольшими озерами, а в ноздрию вы могли бы поместиться вместе с вертолетом. Представляйте себе все подробности человеческого тела в многократном увеличении.

Упражнение 15

Что, если бы у музыки был цвет?

Многие композиторы обладали так называемым «цветным» слухом. Каждый музыкальный тон ассоциировался у них с определенным цветом, так что музыкальное произведение представало перед их мысленным взором как целая картина.

Вы тоже можете развить цветной слух – при помощи воображения. Можно воспользоваться несколькими методами.

С помощью музыкального инструмента. Если у вас есть пианино или любой другой музыкальный инструмент, вы можете извлекать отдельные звуки, и, вслушиваясь в них, спрашивать себя, какого цвета этот звук.

С помощью записанной музыки. Подойдет любое музыкальное произведение, но лучше всего брать классику. Послушайте, например, «Полет шмеля» Римского-Корсакова. В каком цвете оно звучит для вас? А «Вальс цветов» Чайковского? Приготовьтесь к тому, что цвета могут меняться: сложные произведения имеют много оттенков звука и цвета.

С помощью пения или воображаемой музыки. Если под рукой у вас нет ни инструмента, ни проигрывателя, можете напевать любимую мелодию или воображать ее.

Проведите эксперимент: сравните, как поменяется оттенок цвета музыки в зависимости от того, исполняет ли ее оркестр, или вы сами напеваете ее.

Упражнение 16

Что, если бы у чувства был звук?

Это упражнение аналогично предыдущему. Но если раньше вы пытались увидеть цвет музыки, то теперь постарайтесь услышать, как звучит чувство. Представьте себе музыку любви, грусти, скорби, торжества, веселья, отчаяния, уныния, радости, смеха, надежды, удовольствия, апатии, гнева? Быть может, вы услышите не мелодию, а звук дождя или заывание ветра, пение жаворонка или шум листьев в лесу? Не бойтесь фантазировать, стройте любые ассоциации. И не забудьте, что у чувства, кроме звучания, может быть и цвет, и форма.

Упражнение 17

Реальное и вымышленное

Прочитайте следующий список и представьте каждый из перечисленных объектов. Сначала представляйте «что-то общее», можно размытое, затем добавляйте детали. Можете вспоминать те объекты, которые вы недавно видели, а можете выдумывать свои. Главное, чтобы образ в результате стал устойчивым и резким.

Объекты для представления:

Лицо старика.

Детская кровать.

Крадущаяся кошка.

Номер в дешевом отеле.
Рассвет в горах.
Водопад.
Капли дождя на окне.
Грозное облако.
Гитарные струны.
Березовая роща.
Кратер вулкана.
Крем для рук.
Браслет из дерева.

А теперь все то же самое проделайте с объектами, которые существуют только в воображаемой реальности:

Конек-горбунок.
Шапка-невидимка.
Король эльфов.
Город гоблинов.
Говорящая роза.
Летающий дом.
Кисельные реки.
Молочные берега.
Сапоги-скороходы.
Деревня гномов.
Русалка.
Пришелец из созвездия Плеяд.

Как видите, несуществующие объекты представить в деталях гораздо сложнее, чем объекты реальные. С другой стороны, ваше воображение ничем не ограничено: все фантастические объекты могут иметь любые детали, которые вы считаете нужным добавить к ним.

Упражнение 18

Воображаемый вернисаж

Представьте, что вы попали на вернисаж. Экспозиция размещена в нескольких залах. Задумка устроителей выставки такова:

В первом зале – картины в красных тонах.

Во втором – в оранжевых.

В третьем – в желтых.

В четвертом – в зеленых.

В пятом – в голубых.

В шестом – в синих.

В седьмом – в фиолетовых.

В восьмом находятся семь картин, по одной в каждом зале, они расположены по цветам радуги.

Представьте себе каждый из залов этого огромного вернисажа. Какие сюжеты, по вашему мнению, соответствуют каждому из оттенков цвета? Воображайте картины как можно четче. Это могут быть уже виденные вами картины, только краски в них будут одного оттенка. Можете ли вы, например,

представить себе картину И. Айвазовского «Девятый вал» в оранжевых оттенках?

Упражнение 19

Сеанс телепортации

«Положите» перед собой любой воображаемый предмет – спичечный коробок, ручку, скрепку и т. д. Представьте себе, что вы – сильный экстрасенс. Вы способны перемещать предметы в пространстве. Устройте «сеанс телепортации», используя лежащий перед вами предмет. Воображайте, как вы собираете свою мысленную силу, направляете ее на предмет, сдвигаете его. Поначалу это выходит с большим трудом, вы теряете массу энергии, но затем двигать предметы с помощью силы мысли у вас получается все лучше и лучше. В конце концов, ваша энергетика «раскачивается» настолько, что вы можете двигать уже не только спичечные коробки и скрепки, но и тяжелые предметы – стулья, шкафы. Сделайте перестановку в комнате с помощью мысленной энергии!

Упражнение 20

Рисуйте портреты

Когда вы находитесь в людном месте – в общественном транспорте или в фойе театра перед спектаклем – рисуйте портреты людей. Но не с помощью кисти или карандаша, а с помощью воображения. Выберите лицо и вообразите, как бы вы нарисовали его. Если получится, представьте сразу готовую картину. Если нет, воображайте процесс: вы делаете на-

бросок, или даже ряд набросков, затем приступаете к подмалевку, добавляете цвета, кладете завершающие мазки. Можете представлять себе этих людей в разных образах: например, мужчину с бородой вы бы нарисовали в образе Иоанна Грозного, а девушку с косой – в образе Царевны-Лебеди.

Упражнение 21

Хиромантия

Хиромантией называется способ гадания по рисунку на ладони. Он известен с глубокой древности. Гадатели могли видеть в разветвлении линий все подробности человеческой судьбы. Но вы тоже можете стать хиромантом! Тщательно посмотрите на ладонь вашей руки (любой – левой, правой). Проследите за всеми линиями, трещинками, впадинками, узорами. Представьте, что это – древние руны, которые матушка-природа запечатлела на вашей руке. Что означают эти письмена? «Переведите» их с помощью метода ассоциаций. Подумайте, на что похожи эти линии. Допустим, рисунок на ладони напоминает вам паутину. Начинайте строить ассоциацию: паутина – сеть – цепь событий – замкнутый круг – вырваться на свободу – выйти на новый уровень. Ассоциация может быть и более конкретной: паутина – паук – палач – жертва – расплата за легкомысленность.

Вы можете видеть любые образы и строить любые ассоциации. Главное условие – не отрывать взгляда от линий на руке. Когда закончите упражнение, закройте глаза и попы-

тайтесь вспомнить рисунок на ладони.

Упражнение 22

Рисунок на гальке

Представьте, что вы гуляете по берегу моря. Шум прибоя, легкий бриз, свежесть морского воздуха, белые облака в небесной синеве... Пейзаж прекрасный, но вам почему-то скучно. Займите себя, обратив внимание на необычные детали. Начните, например, разглядывать гальку. Сначала смотрите на поверхность: она неоднородная. Там, где прибой бьется о берег, галька вдавлена внутрь, лежит как бы уступом. Она мокрая и темная там, куда долетают брызги, а дальше – сухая и белесая, от высохшей соли. Чуть дальше галька снова темнеет: море туда не доходит, и камешки имеют естественный цвет. Какие рисунки увидятся вам на полотне гальки? Может быть, лунный пейзаж? Или черты лица? Постарайтесь увидеть в массе мелких камней как можно больше воображаемых картин. Затем наберите горсть камушков и рассмотрите их по отдельности. Какой они формы? Что она напоминает: дольку апельсина, грушу, глаз? А какой рисунок на каждом из камушков? Некоторые из камней пронизаны светлыми полосами породы, а другие – крапчатые. Третьи окрашены гладко, но, присмотревшись, можно увидеть мелкий рисунок и на них. Постарайтесь домыслить этот рисунок, придать ему узнаваемый образ. Продлите черты, расположите крапинки в определенном порядке.

Подставьте камни солнцу: как они отражают свет? Рассматривайте гальку в своем воображении до тех пор, пока морской берег, галечный пляж и камни в вашей руке не обретут четкий, запоминаемый образ.

Упражнение 23

Займитесь перестановкой

Это упражнение может выполняться в любом помещении: у себя дома, в комнате общежития, в аудитории института, в библиотеке, магазине и т. д. Все, что вам потребуется – немного времени и внимания.

Оглянитесь вокруг. Представьте, что вам отдали это помещение в вечное пользование. Плюс к этому вы получили кругленькую сумму на ремонт и покупку мебели. Включите воображение и начинайте мечтать.

Для каких целей вы будете использовать это помещение? Собираетесь ли вы здесь жить? Может быть, откроете клуб или кафе? Будете принимать гостей? Устроите вернисаж? Не ограничивайте свою фантазию, даже в самом маленьком помещении может быть все что угодно – от бассейна до лаборатории.

Какого цвета и фактуры будут стены, потолок, пол? Станете ли вы менять пространство, ломая или добавляя перегородки, ниши, колонны? Если бы у вас была возможность сделать дополнительное окно, где бы оно находилось? А какая форма была бы у этого окна? Подумайте над освещени-

ем, каким оно должно быть? Приступайте к обстановке. Какие из уже присутствующих здесь предметов вы хотели бы оставить? Что надо убрать? Какую мебель вы бы купили? Какого она цвета и формы? Какие предметы обстановки вам необходимы? Для чего? Старайтесь думать так, будто вы действительно собираетесь перепланировать это помещение под свои нужды. Здесь должно быть все, что вам необходимо, но, с другой стороны, не нужно загромождать пространство лишними вещами.

В конце упражнения постарайтесь увидеть помещение в законченном виде.

Это упражнение отлично развивает пространственное воображение. Его можно выполнять где угодно, даже в общественном транспорте.

Упражнение 24

Представьте обстановку

М. Горький дает подробное описание обстановки дома, в которой происходит действие пьесы «Мещане». По этому описанию вообразите себе обстановку во всех подробностях. Для этого вам понадобится не только собственное воображение, но и исторические материалы: книги, альбомы, открытки, фильмы.

Ответьте на вопросы:

Как выглядел типичный зажиточный мещанский дом кон-

да XIX – начала XX века?

Как могла выглядеть кухня? Комната нахлебников? Кстати, кто такие нахлебники, и почему им выделялась отдельная комната?

Горький называет часы в футляре «старинными». Если они считались старинными уже в то время, когда же были сделаны эти часы?

Печь с изразцами находится между двумя дверями, значит, она одна обогревает три комнаты. Какого размера эта печь, как она сложена, какой рисунок на изразцах?

На какой фабрике было сделано пианино? Какие ноты лежат на нем: фортепианная пьеса, романсы, переложение народных песен?

Как выглядит филодендрон? А какие цветы стоят на подоконниках? Какого они цвета, размера, формы?

М. ГОРЬКИЙ. МЕЩАНЕ

ОБСТАНОВКА

Комната в зажиточном мещанском доме. Ее правый угол отрезан двумя глухими переборками; они выступают в комнату прямым углом и, стесняя задний план ее, образуют на переднем еще маленькую комнату, отделенную от большой деревянной аркой. В арке протянута проволока, на ней висит пестрый занавес.

В задней стене большой комнаты – дверь в сени и другую половину дома, где помещается кухня и комнаты нахлебников. Слева от двери – огромный, тяжелый шкаф для посуды, в углу сундук, справа –

старинные часы в футляре. Большой, как луна, маятник медленно качается за стеклом, и, когда в комнате тихо, слышится его бездушное – да, так! да, так! В левой стене – две двери: одна в комнату стариков, другая – к Петру. Между дверями печь, облицованная белыми изразцами. У печи – старый диван, обитый клеенкой, перед ним – большой стол, на котором обедают, пьют чай. Дешевые венские стулья с тошнотворной правильностью стоят у стен. Слева же у самого края сцены – стеклянная горка, в ней – разноцветные коробочки, пасхальные яйца, пара бронзовых подсвечников, ложки чайные и столовые, несколько штук серебряных стаканчиков, стопок. В комнате за аркой, у стены против зрителя – пианино, этажерка с нотами, в углу кадка с филодендроном. В правой стене – два окна, на подоконниках – цветы, у окон – кушетка, около нее – у передней стены – маленький стол.[15]

Упражнение 25

А если бы вы были жителем городка?

В своем письме к С. В. Флерову Станиславский делится своими впечатлениями от провинциального городка где-то на юге России. По этим впечатлениям постарайтесь восстановить картину города. Представьте себе каждого из описываемых Станиславским людей. Представьте, что вы – житель этого города. А как бы вы рассказали о своем городке?

**К.С.СТАНИСЛАВСКИЙ. ИЗ ПИСЬМА
С.В.ФЛЕРОВУ**

Приехал я в какой-то так называемый город, в котором с первого взгляда не заметил ни одного дома. Какие-то избушки как будто попадались на глаза. Помню, были свиньи, бегающие по улице, очень много пыли, какие-то люди очень сонные ходили по грязной тропинке, которые здесь заменяют тротуары. Во всем городе не мог разыскать ни одной квартиры. Свалил я свой багаж в какой-то, так называемый здесь, дом или гостиницу и пошел шататься по городу. Попал прежде всего в какой-то молодой лес. К удивлению, увидел там хорошо разбитые дорожки, клумбы (чтоб Вас задобрить, еще одну картинку посылаю), отлично построенные здания, фонтаны, кафе, рестораны. Наконец, среди парка нахожу веранду. Много публики, правда, средней; играет там приличный оркестр. Боже мой, да здесь живут люди, обрадовался я и сел, чтоб послушать увертюру «Князя Игоря». Кончили; длинное молчание. Толпа, человек в 500, не производила решительно никакого шума. Кто-то рискнул громко засмеяться, но сейчас же подавил в себе эту дерзкую попытку. Я удивленно осматривал всех. Молчат, еще минута! Кто-то привстал, достал платок, сморкнулся и опять сел. Молчание. «Выдыш, курица», – прошептал юношеский голос не то дискантом, не то грудным басом. Действительно, подле нас ходила курица, на которую и указывал мой сосед, гимназист тифлисской гимназии. «Вижу», – отвечает грудным контральто с каким-то носовым, горловым или ушным отзвуком. Это была армянская, очень молодая по

корпусу и пожилая по лицу, девица. Если бы не казалось, что она, благодаря смуглоте, такая грязная, если бы у нее не было таких утрированно черных волос, какие делает себе Южин, играя подлецов, если бы у нее не было таких неестественно больших глаз, – она была бы хорошенькая.

«Ти курица», – шепчет ей гимназист. Девица сердито посмотрела на него и выпустила целый запас каких-то звуков, похожих на скрип летучей мыши: вероятно, это армянский язык. Гимназист начал было громко хохотать, но сейчас же задушил в себе смех.

«Конечно, ты курица, потому что у тэба перья!» – тут он показал на ее шляпу с пучком перьев. Она его ударила маленьким веером, на котором была нарисована Эйфелева башня, – и они замолкли. У меня стало щемить сердце.[1]

Упражнение 26

Побывайте в доме Фамусова

Возьмите пьесу А. Грибоедова «Горе от ума». Представьте обстановку, в которой разворачивается действие. Опишите ее в деталях. Затем прочитайте, как изображает дом Фамусова Станиславский. На основе его заметок дополните свое собственное описание.

Чтобы подробнее рассмотреть жизнь дома, можно приотворить дверь той или другой комнаты и проникнуть в одну из половин дома, хотя бы, например, в столовую и прилегающие к ней службы: в коридор, в буфет, в кухню, на лестницу и проч.

Жизнь этой половины дома в обеденное время напоминает растревоженный муравейник. Видишь, как босые девки, сняв обувь, чтобы не замарать барского пола, шныряют по всем направлениям с блюдами и посудой. Видишь оживший костюм буфетчика без лица, важно принимающего от буфетного мужика кушанья, пробующего их со всеми приемами гастронома, прежде чем подавать блюда господам. Видишь ожившие костюмы лакеев и кухонных мужиков, шмыгающих по коридору, по-лестнице. Кое-кто из них обнимает ради любовной шутки встречающихся по пути девок. А после обеда все затихает, и видишь, как все ходят на цыпочках, так как барин спит, да так, что его богатырский храп раздается по всему коридору.

Потом видишь, как приезжают ожившие костюмы гостей, бедных родственников и крестников. Их ведут на поклон в кабинет Фамусова, чтоб целовать ручку самому благодетелю-крестному. Дети читают специально выученные для сего случая стихотворения, а благодетель-крестный раздает им сласти и подарки. Потом все снова собираются к чаю в угловую или зелененькую комнату. А после, когда все разъехались каждый по своим домам и дом снова затих, видишь, как ожившие костюмы ламповщиков разносят по всем комнатам на больших подносах карселевые лампы; слышишь, как их с треском заводят ключами, как приносят лестницу, влезают на нее и расставляют масляные лампы по люстрам и столам.

Потом, когда стемнеет, видишь в конце длинной

анфилады комнат светящуюся точку, которая перелетает с места на место, точно блуждающий огонек. Это зажигают лампы. Тусклые огоньки карселей загораются там и сям по всем комнатам, и создается приятный полумрак. Дети бегают по комнатам, играя перед сном. Наконец их уводят спать в детскую. После этого сразу становится тише. Только женский голос в дальней комнате поет с утрированной чувствительностью, аккомпанируя себе на клавикордах или фортепиано. Старики играют в карты; что-то монотонно читает по-французски, кто-то вяжет у лампы.

Потом воцаряется ночная тишина; слышишь, как шлепают туфли по коридору. Наконец, кто-то в последний раз мелькнет, скрывается в темноте, и все затихает. Только издали с улицы доносится стук сторожа, скрип запоздавших дрожек да заунывный окрик часовых: «Слушай!.. послушивай!.. посматривай!..» [5]

Упражнение 27

Сюжет из пары слов

Джанни Родари сравнивал слово с камнем, брошенным в пруд. «Если бросить в пруд камень, по воде пойдут концентрические круги, вовлекающие в свое движение, на разном расстоянии, с различными последствиями, кувшинку и тростник, бумажный кораблик и поплавок рыболова.... Также и слово, случайно запавшее в голову, распространяет волны вширь и вглубь, вызывает бесконечный ряд цепных

реакций, извлекая при своем “западании” звуки и образы, ассоциации и воспоминания, представления и мечты», – писал он.

В качестве тренировки воображения Родари предлагал взять два совершенно разных слова, и посредством ассоциаций связать их в единый сюжет.

Слова *mattone* (кирпич) и *canzone* (песня) представляются мне интересной парой, хотя и не такой «прекрасной и неожиданной, как зонтик со швейной машинкой на анатомическом столе» («Песни Мальдорора»). Эти слова для меня соотносятся, как *sasso* (камень) с *contrabbasso* (контрабас). Видимо, скрипка Амедео, добавив элемент положительных эмоций, содействовала рождению музыкального образа.

Вот музыкальный дом. Он построен из музыкальных кирпичей и из музыкальных камней. Стены его, если ударять по ним молоточками, могут издавать любые звуки. Я знаю, что над диваном есть до-диез; самое высокое фа – под окном; весь пол настроен на си-бемоль мажор, очень волнующую тональность. В доме имеется замечательная серийная электронная дверь: достаточно притронуться к ней пальцами, и раздается нечто в духе Ноно, Берио или Мадерны. Сам Стокхаузен мог бы позавидовать! (У него прав на этот образ больше, чем у кого бы то ни было, ведь слово «house» (дом) составная часть его фамилии.) Но музыкальный дом – еще не все. Существует целый музыкальный городок, где есть дом-

фортельяно, дом-челеста, дом-фагот. Это городок-оркестр. По вечерам, перед сном, его обитатели музицируют: играя на своих домах, устраивают настоящий концерт. А ночью, пока все спят, узник в камере играет на перекладинах тюремной решетки... И так далее и тому подобное.[16]

По принципу, описанному Родари, выберите два слова, далеких друг от друга по смыслу. Например, «очки» и «река», «кирпич» и «сок», «трава» и «телефон» и т. д. Используя метод ассоциаций, сочините небольшой рассказ или сюжет для пьесы.

Упражнение 28

Опишите физические ощущения

В данном отрывке К. С. Станиславский описывает свои физические впечатления от спектаклей итальянской оперы, которые он слушал в детстве. При помощи кинестетического воображения постарайтесь проникнуть в эти воспоминания, получить те же самые физические впечатления, о которых пишет Станиславский. А в вашей жизни были подобные ощущения? Вспомните их.

...Впечатления от этих спектаклей итальянской оперы запечатлелись во мне не только в слуховой и зрительной памяти, но и физически, то есть я их ощущаю не только чувством, но и всем телом. В самом деле, при воспоминании о них я испытываю вновь то физическое состояние, которое когда-то было вызвано

во мне сверхъестественно высокой нотой чистейшего серебра Аделины Патти, ее колоратурой и техникой, от которой я физически захлебывался, ее грудными нотами, при которых физически замирал дух и нельзя было удержать улыбки удовлетворения. Рядом с этим запечатлелась в моей памяти ее точеная небольшая фигурка с профилем, точно вырезанным из слоновой кости.

Такое же органическое, физическое ощущение стихийной силы сохранилось во мне от короля баритонов Котоньи и от баса Джамета. Я волнуюсь и сейчас, когда задумываюсь о них. Мне вспоминается благотворительный концерт в доме у знакомых.

В небольшом зале два богатыря пели дуэт из «Пуританки», затопляя комнату волнами бархатных звуков, которые лились в душу, опьяняя южной страстью. Джамет с лицом Мефистофеля, с громадной красивой фигурой, и Котоньи с добродушным открытым лицом, с огромным шрамом на щеке, здоровый, бодрый и по-своему красавец.

Вот какова сила молодых впечатлений от Котоньи. В 1911 году, то есть около тридцати пяти лет после его приезда в Москву, я был в Риме и шел со знакомым по какому-то узкому переулку.

Вдруг из верхнего этажа дома вылетает нота — широкая, звенящая, бурлящая, греющая и волнующая. И я физически вновь испытал знакомое ощущение.

«Котоньи!» — воскликнул я.

«Да, он здесь живет, — подтвердил знакомый. — Как

ты узнал его?» – удивился он.

«Я его почувствовал, – ответил я. – Это никогда не забывается».

Такого же рода физические воспоминания о мощи самого звука сохранились во мне от баритонов Багаджоло, Грациани, от драматического сопрано Арто и Нильсон, а впоследствии от Таманьо. Воспоминания об обаятельности тембра также ощущаются мною физически от голосов Лукки, Вольпини, Мазини в молодости.[5]

Упражнение 29

Увидеть оперу

Для этого упражнения вам понадобится запись одной из трех опер: «Евгений Онегин» П. И. Чайковского, «Богема» Пуччини, или же «Риголетто» Верди.

Внимательно прочитайте, что писал К. С. Станиславский о том, как надо слушать и воспринимать сцены из этих опер. Прослушайте несколько раз отрывок, о котором пишет Станиславский. Слушая музыку, постарайтесь увидеть эту сцену так, как видел ее Станиславский. Если бы вы были режиссером-постановщиком оперы, как бы вы решили этот фрагмент?

...Что обычно видят в известной сцене бала в опере Чайковского «Евгений Онегин»?

Большей частью – пустые передвижения, в которых теряется действие. А ведь бал этот является лишь фоном действия, которое разыгрывается на авансцене.

Спрашивается, какие музыкальные темы определяют действие?

Уже вступление к этому акту имеет свое драматическое значение, почему занавес и подымается вместе с началом музыки. Любовный мотив Татьяны, который звучит в оркестре, должен быть сценически выражен. Татьяна стоит в задумчивости за колонной и смотрит на Онегина, героя ее девической любви. Затем слышится тема вальса в оркестре. Между фрагментами вальса слышатся возбужденные звуки смычковых инструментов. Пока вальс в оркестре, так сказать, продолжается, взволнованные звуки смычковых инструментов соответствуют волнению молодых девиц, которые радуются танцам и военной музыке. Они бегут в глубь сцены, где начинается танец.

Тяжелая, длительная тема в оркестре воплощается на сцене медленно, с достоинством проходящими пожилыми помещиками. Кокетливая музыкальная фигура выявляется кокетливым движением Ольги, которая ссорится со своим женихом – Ленским. Эта сцена, так же как и ссора Онегина с Ленским, разыгрывается около большого стола, находящегося на авансцене. Таким образом, публике делается более понятным драматический замысел композитора.

Другой пример – четвертый акт «Богемы» Пуччини. Масса пустых бутылок и остатков блюд должны перенести нас в настоящую богемную среду. Музыка показывает нам возбужденное состояние молодых людей, которое достигает максимума в сцене танца.

Музыка гремит, и так же шумят артисты. Вместо обычных танцев они строят так называемого «слона». Один артист ложится на землю, подымает руки и ноги, на которые ложится другой, третий кувыркается. В этот момент вносят смертельно больную Мими. В нелепом положении, с гримасой воспринимается здесь смерть. Эта сцена производит сильнейшее впечатление именно этими контрастами.

Так называемый «дуэт мести» в третьем акте «Риголетто», который обычно рассматривается как бравурный певческий номер эффектного финала, я ставлю как прорвавшееся возмущение рабов против тирании герцога. Риголетто не стоит как единственный придворный шут на сцене. Целая масса шутов, которых обычно было много при таких дворах, переживает, скаля зубы, неслыханный взрыв бессильной ярости Риголетто. Однако Риголетто остается главным действующим лицом. Крещендо в музыке дает возможность довести в этом явлении до крещендо и сценическое действие.[5]

Тренинг внутренних видений

«Все ли, что артистам нужно знать о пьесе, дает им драматург? – спрашивает Станиславский устами героя книги «Работа актера над собой» Торцова. – Можно ли на ста страницах полностью раскрыть жизнь всех действующих лиц? Или же многое остается недосказанным? Так, например: всегда ли и достаточно ли подробно говорит автор о том что было до начала пьесы? Говорит ли он исчерпывающе о том, что будет по окончании ее, о том, что делается за кулисами, откуда приходит действующее лицо, куда оно уходит? Драматург скуп на такого рода комментарии. В его тексте значится лишь: “Те же и Петров” или: “Петров уходит”. Но мы не можем приходить из неведомого пространства и уходить в него, не задумываясь о целях таких передвижений. Такому действию “вообще” нельзя поверить. Мы знаем и другие ремарки драматурга: “встал”, “ходит в волнении”, “смеется”, “умирает”. Нам даются лаконические характеристики роли, вроде: “Молодой человек приятной наружности. Много курит”.

Но разве этого достаточно, для того чтобы создать весь внешний образ, манеры, походку, привычки? А текст и слова роли? Неужели их нужно только вызубрить и говорить наизусть? А все ремарки поэта, а требования режиссера, а его мизансцены и вся постановка? Неужели достаточно только

запомнить их и потом формально выполнять на подмостках?

Разве все это рисует характер действующего лица, определяет все оттенки его мыслей, чувств, побуждений и поступков?

Нет, все это должно быть дополнено, углублено самим артистом. Только тогда все данное нам поэтом и другими творцами спектакля оживет и расшевелит разные уголки души творящего на сцене и смотрящего в зрительном зале. Только тогда сам артист сможет зажечь всей полнотой внутренней жизни изображаемого лица и действовать так, как повелевает нам автор, режиссер и наше собственное живое чувство». [3]

Убедить партнера по сцене, а вместе с тем и зрителей, возможно только в том случае, если актер каждый миг своей сценической жизни переживает весь тот круг образов и ассоциаций, которые стоят за авторским текстом. Этому предшествует сложная работа, в которой ближайшим помощником актера является воображение, с его магическим «если бы» и «предлагаемыми обстоятельствами». Оно не только досказывает то, чего не досказали автор, режиссер и другие, но оно оживляет работу всех вообще создателей спектакля, творчество которых доходит до зрителей прежде всего через успех самих артистов.

Сюжет пьесы, роль действующего лица в этом сюжете – основная тема, вокруг которой выстраиваются образы воображения. Стоит этой теме зазвучать в душе актера, как он

уже начинает видеть так называемым внутренним взором соответствующие зрительные образы. Станиславский называл их *видениями внутреннего зрения*.

Если судить по собственному ощущению, то воображать, фантазировать, мечтать означает, прежде всего, смотреть, видеть внутренним зрением то, о чем думаешь. Этот процесс описал А. С. Пушкин в стихотворении «Разговор книгопродавца с поэтом»:

*Я видел вновь приюты скал
И темный кров уединенья,
Где я на пир воображенья,
Бывало, музу призывал.
Там слаще голос мой звучал,
Там доле яркие виденья,
С неизъяснимою красой,
Вились, летали надо мной
В часы ночного вдохновенья.*

Видение – это закон образного мышления актера на сцене. Почему наши мысли, слова, действия в обычной жизни искренни, естественны, логичны? Потому что в жизни мы всегда видим то, о чем говорим. Нам легко это делать, внутренние образы рождаются сами собой, под влиянием обстоятельств, в которых мы находимся. На сцене добиться естественности нелегко, потому что все, что происходит там – вымысел драматурга и режиссера.

Тут-то и вступает в силу магическое «если бы», непрерывная линия «предлагаемых обстоятельств», среди которых проходит жизнь роли. Именно предлагаемые обстоятельства вызывают к жизни непрерывную вереницу видений, связанных с этими предлагаемыми обстоятельствами.

... нам нужна непрерывная линия не простых, а иллюстрированных предлагаемых обстоятельств. Поэтому запомните хорошенько, однажды и навсегда; в каждый момент вашего пребывания на подмостках, в каждый момент внешнего или внутреннего развития пьесы и ее действия артист должен видеть или то, что происходит вне его, на сцене (то есть внешние предлагаемые обстоятельства, созданные режиссером, художником и другими творцами спектакля), или же то, что происходит внутри, в воображении самого артиста, то есть те видения, которые иллюстрируют предлагаемые обстоятельства жизни роли. Из всех этих моментов образуется то вне, то внутри нас непрерывная бесконечная вереница внутренних и внешних моментов видений, своего рода кинолента.[3]

Однако надо понимать, что наша «кинолента» внутреннего зрения отражает не то, что создает сама действительность, реальная жизнь, а тот вымысел, который не существует на самом деле, а лишь придуман нашим творческим воображением, применительно к требованиям изображаемой нами жизни роли. Этот вымысел надо для себя превратить в действительность. Часто эта выдуманная действительность

чужда нам по своей природе, но так как она комбинируется из наших собственных зрительных и других воспоминаний, то все-таки отдельными частями или элементами вымышленная жизнь роли близка нам.

Созданная «кинолента» видений безостановочно просматривается нами. При этом мы говорим словами или изображаем действиями то, что нам показывает «кинолента» в каждый момент, каждый раз, на каждом сегодняшнем спектакле.

Я придаю такое огромное, исключительное значение «киноленте» наших внутренних видений потому, что они-то и создают для роли все ее предлагаемые обстоятельства.[3]

Мы что-то видим внутренним глазом не только тогда, когда говорим о конкретных вещах (виды природы, внешность людей, предметы и проч.), но и тогда, когда речь идет об абстрактных представлениях и идеях. Например, когда мы говорим о любви, нам смутно чудится какая-то прекрасная женщина или милая старушка и проч. Когда говорим о ненависти, в нашем воображении мелькает образ какого-то черного злодея или пошляка и проч.

Думаем ли мы, представляем ли себе, вспоминаем ли о каком-нибудь явлении, предмете, действии, о моментах, пережитых в реальной или воображаемой жизни, мы видим все это нашим внутренним зрением.

Однако при этом необходимо, чтоб все наши внутренние

видения относились исключительно к жизни изображаемого лица, а не к исполнителю его, так как личная жизнь артиста, если она не аналогична с жизнью роли, не совпадает с последней.

Вот почему наша главная забота заключается в том, чтоб во время пребывания на сцене постоянно отражать внутренним зрением те видения, которые родственны видениям изображаемого лица. Внутренние видения вымыслов воображения, предлагаемых обстоятельств, оживляющих роль и оправдывающих ее поступки, стремления, мысли и чувства, хорошо удерживают и фиксируют внимание артиста на внутренней жизни роли. Надо пользоваться этим в помощь неустойчивому вниманию, надо привлекать его к «киноленте» роли и вести по этой линии. [3]

Воображение не дремлет и каждый раз дорисовывает все новые детали видения, дополняющие и еще более оживляющие киноленту внутреннего зрения. Таким образом, повторения служат видениям и всему иллюстрированному подтексту не в ущерб, а на пользу.

Теперь вы знаете не только, как создавать и как пользоваться иллюстрированным подтекстом, но вам известен и самый секрет рекомендуемого психотехнического приема.

Занимаясь тренингом воспоминаний, вы уже имели возможность убедиться, какой силой обладают «обработанные» памятью впечатления. Драматурги нередко обращаются к

ним.

Видения в роли – те же самые «обработанные» впечатления, они должны накапливаться актером непрерывно, затрагивая и те факты в жизни образа, о которых он вовсе не говорит, которые произошли либо до начала событий, развернутых в пьесе, либо между двумя событиями.

Такой пример «обработанных впечатлений» приводит П. М. Ершов в своей книге «Технология актерского искусства»:

Есть эпизодический персонаж в драме Горького «Дети солнца», который, едва появляясь на сцене, рекомендует себя следующим образом: «Позвольте! Все по порядку... Представляюсь – подпоручик Яков Трошин, бывший помощник начальника станции Лог... тот самый Яков Трошин, у которого поезд жену и ребенка раздавил... Ребенки у меня и еще есть, а жены – нет... Да-а! С кем имею честь?»

Одна фраза – а за ней непочатый край работы актеру. Вся прошлая жизнь человека заключена в этих скупых, отобранных горьковских словах: и будни бедной, но честной семьи, и страшное несчастье, на нее обрушившееся, и тина провинциального существования, постепенно, шаг за шагом затянувшая человека, и его медленное сползание на дно, и сквозящая во всей этой тираде гордость бедняка, претендующего в интеллигентном обществе, куда он случайно забрел, казаться интеллигентным человеком. И когда все это будет не только понято, но увидено актером в том трагическом сгущении красок жизни,

в каком увидел это Горький, и перенесено на себя, он выйдет на сцену Яковым Трошиным, одним из многочисленных горьковских героев дна со сломанным хребтом и еще живой душой.[2]

Большие художники прекрасно понимают, что воспоминания человека о пережитом не только освещают нам кусок его прошлого, но очень многое открывают в нем самом, каков он сейчас, в настоящий момент.

В жизни мы всегда видим то, о чем мы говорим; любое услышанное нами слово рождает в нас конкретное представление. На сцене же мы часто изменяем этому важнейшему свойству нашей психики, пытаемся воздействовать на зрителя «пустым» словом, за которым не стоит живая картина бесконечно текущего бытия.

Часто актер удовлетворяется видениями, присущими любому читателю литературного произведения, у которого при знакомстве с ним, естественно, возникают какие-то иногда смутные, иногда яркие образы, но быстро улечиваются. Актер должен научиться видеть все события прошлой жизни своего героя, о которых идет речь в пьесе, так, чтобы, говоря о них, он делился лишь маленькой частицей того, что он о них знает.

Упражнение 1

Контракт на миллион

Вы – изобретатель. Вы придумали устройство, которое

... (продолжите сами). О вашем изобретении узнал известный миллиардер. Он хочет купить у вас патент, чтобы начать массовое производство аппарата. И хотя он предложил вам хорошие деньги, вам кажется, что изобретение стоит гораздо дороже. Вы намерены поднять цену до миллиона. Вам предстоят переговоры, на которых вы должны обсудить условия контракта. Проведите эти воображаемые переговоры, и помните: вы должны получить как минимум миллион! Какие аргументы заставят толстосума раскошелиться?

Подсказка: чтобы «проникнуть» в создание изобретателя, надо выстроить ленту его внутренних видений.

Упражнение 2

Поднимите себе зарплату

Вы – подчиненный, который идет на прием к начальнику, чтобы поговорить о прибавке оклада. Начинайте воображать, отвечая на следующие вопросы:

Большое ли предприятие (фирма), где вы работаете? Чем она занимается? Кем вы работаете? Есть ли у вас другие начальники, кроме того, к кому вы записаны на прием? Есть ли у начальника секретарь? Какая у него приемная? Как его зовут? Сколько ему лет, есть ли семья, дети? Он хороший руководитель? А как человек он вам нравится? Что вы скажете ему? Как мотивируете свою просьбу? Есть ли у вас аргументы на тот случай, если он откажет вам? Можете ли вы поставить вопрос ребром: или повышение зарплаты – или вы

увольняетесь? Есть ли вам куда идти? Кто-нибудь до вас ходил с этим вопросом к начальству? Чем кончился эксперимент? Почему вы решились на этот шаг? Придумайте «железный» довод, после которого начальник просто не сможет вам отказать.

Представьте, что начальник согласился повысить ваш оклад, но не так, как вы просили, а наполовину меньше. Согласитесь ли вы с ним или будете стоять до конца?

Тренинг эмоций

Логика и последовательность, которые дает хорошо развитый интеллект, чрезвычайно нужны и важны на любом этапе творческого процесса.

Особенно они были бы нам нужны на практике, – писал Станиславский, – в области чувства. Правильность его логики и последовательности на сцене уберегла бы нас от больших ошибок, так часто встречающихся на сцене. Если бы мы знали логический и последовательный рост чувства, мы бы знали его составные части. Мы бы не пытались охватывать все большое чувство роли сразу, а логически и последовательно складывали бы его постепенно, по частям. Знание составных частей и их последовательность позволили бы нам овладеть жизнью нашей души. [3]

Актеры же частенько игнорируют это свойство нашей психики и хотят прорваться к видению сразу, без длительного и многократного «вглядывания» в предмет, обрастающего все новыми подробностями и деталями. Из подобной затеи, как правило, ничего не выходит. Герой не может заразить своими видениями окружающих, потому что его создатель – актер – не нажил их.

В одном из писем Флобер рассказывал, что, описывая самоубийство Эммы Бовари, он сам едва не умер. Ощущение страданий Эммы было у него

настолько полным, что ему казалось, будто он чувствует у себя на языке вкус мышьяка.

Однажды кто-то из друзей Бальзака, зайдя к нему, застал его совсем больным: лицо его было покрыто каплями холодного пота, он тяжело и прерывисто дышал. На вопрос, что с ним, Бальзак ответил: «Ты ничего не знаешь. Сейчас умер отец Горио».

В дневнике Чайковского есть замечательная запись, сделанная композитором в день окончания последней картины «Пиковой дамы»: «Ужасно плакал, когда Германн испустил дух!». [3]

Актер должен научиться видеть все события жизни своего героя с такой же конкретностью и отчетливостью, как видел Флобер самоубийство Эммы, Бальзак – смерть отца Горио и Чайковский – гибель Германна. Эти видения должны быть как бы его личными воспоминаниями. При этом важно понимать, что воспоминания становятся не личными, а «как бы личными». Актер, вживаясь в образ изображаемого лица, все же испытывает не свои чувства, а чувства своего образа. Сценическое чувство имеет более сложную природу, чем обычное человеческое чувство. В жизни человек не оценивает, насколько удалось ему выразить радость или горе; актер же где-то на задворках сознания все время ведет такую оценку. Если он перестанет оценивать, то перестанет осознавать себя как личность, и образ возьмет над ним верх, что приведет к натурализму, против которого предостерегали все ведущие мастера сцены.

«Если на сцене мы будем иметь дело с настоящими чувствами, то сцена перестанет быть искусством. В самом деле, предположим, что какой-либо актер, которому по роли нужно ударить своего партнера, сделает это на самом деле. Тогда у партнера появится ощущение боли и чувство обиды. Но как будет себя чувствовать в данном случае зритель? Без сомнения, ему станет жалко побитого актера, но он будет жалеть не образ, исполняемый этим актером, а самого актера. Побитым окажется не образ, а актер, и от искусства здесь не останется и следа. Другое дело, если этот второй актер при помощи аффективных воспоминаний возбudit в себе чувство боли и обиды, чувства аффективные, и первый, на самом деле не ударив второго, заживет аффективно чувством стыда, – здесь и только здесь мы будем иметь дело с искусством». [10]

Разница между сценическим чувством и чувством обычного человека та же, что и разница между художественным и нехудожественным впечатлением.

Что же называется художественным и нехудожественным впечатлением?

Это легче всего выяснить на примерах.

При виде стаи собак, разрывающих свою жертву, впечатление получается сильное, но вместе с тем и неприятное.

Оно гнетет и оскорбляет человека.

Такое впечатление, принижающее чувство, называют антихудожественным.

Совсем иное впечатление производит, например, самоотверженное спасение утопающего в море отважным смельчаком.

Это зрелище волнует не меньше, но вместе с тем оно возбуждает в наших душах благородные, любовные и благодарные чувства к герою и спасенной жертве.

Эти чувства возвышают душу.

Такие благородные впечатления называются художественными.[3]

«Сыграть чувство невозможно, да и не надо его играть, — утверждал Станиславский. — Нельзя выжимать из себя чувства, нельзя ревновать, любить, страдать ради самой ревности, любви, страдания. Нельзя насиловать чувства, так как это кончается самым отвратительным актерским наигрыванием. Поэтому при выборе действия оставьте чувство в покое. Оно явится само собой от чего-то предыдущего, что вызвало ревность, любовь, страдание. Вот об этом предыдущем думайте усердно и создавайте его вокруг себя. О результате же не заботьтесь». [3]

Разбуженное воображением, нужное чувство само собой появится в нужный момент. Все, что актер может сделать — работать над активным воображением; остальное сделает его внутренняя природа. Но как быть, если вдруг природа закапризничает?

Станиславский говорил, что надо уметь возбуждать и направлять ее. Для этого существуют особые приемы психотехники, которые вам предстоит изучить. Их назначение в том,

чтоб сознательными, косвенными путями будить и вовлекать в творчество подсознание. Недаром же одной из главных основ нашего искусства переживания является принцип: *«Подсознательное творчество природы через сознательную психотехнику артиста»*. (Подсознательное – через сознательное, произвольное – через произвольное.) Предоставим же все подсознательное волшебнице природе, а сами обратимся к тому, что нам доступно, – к *сознательным подходам к творчеству и к сознательным приемам психотехники*. Они прежде всего учат нас, что когда в работу вступает подсознание, надо уметь не мешать ему. [3]

От эмоций к действиям

Пожалуй, ни один человеческий поступок не совершается без воздействия какой-либо эмоции. Даже хладнокровие – тоже эмоция, только эмоция вторичная, выдержанная. Мотивы человеческих поступков никогда не бывают полностью безэмоциональны. Этим свойством эмоций и должен пользоваться актер. Ничто не побуждает к действию лучше чем чувство.

Выберите какое-нибудь душевное состояние, настроение, а в конце концов и целую страсть и переведите ее на целый длинный ряд малых и больших внутренних и внешних действий. Что это значит?

Допустим, что вы выбираете состояние скуки.

Осенний вечер, ранние сумерки, деревня, дождь и слякоть, одиночество, треск сухих веток и листьев. Место действия – одно из знакомых имений, где вам приходилось жить или где вы могли бы, в вашем воображении, сейчас очутиться. Прибавьте как можно больше типичных для избранного места, времени и состояния предлагаемых обстоятельств.[3]

Когда вам надо передавать то или другое состояние, то или другое чувство, то прежде всего спросите: «Что бы я стал делать в аналогичных условиях?» Запишите, переведите на действия и наложите их, точно кальку, на роль. Если пьеса талантлива и в ней настоящая жизнь, то окажется если не сплошное, то частичное совпадение.

Станиславский рекомендовал записывать такие вопросы и ответы, касающиеся новой роли. Вот почему полезно это делать.

Для письменного вопроса или ответа приходится искать в себе подходящее меткое слово. Этого не сделаешь, не вникнув глубоко в вопрос. Это очень полезно для более углубленного познания роли. Старайтесь при этом не как-нибудь, а хорошо, метко определить чувствования словесным наименованием. Это толкнет на еще больший анализ чувствования.

В начале работы над анализом чувствования может показаться, что эта задача невыполнима. Как же проанализировать такое чувство, как, например, любовь?

Из каких моментов складывается и какие действия вызывает эта человеческая страсть? Ответ на это Станиславский дает в своей книге «Работа актера над собой»:

Встреча с ней или с ним.

Сразу или постепенно привлекается и все сильнее обостряется внимание будущих влюбленных.

Они живут воспоминаниями о каждом из моментов встречи.

Ищут предлога для нового свидания.

Вторая встреча. Желание связать себя друг с другом общим интересом, делом, требующим более частых встреч, и т. д. и т. д.

Потом:

Первая тайна, которая еще больше сближает.

Дружеские советы, требующие постоянных встреч и общения, и т. д. и т. д.

Потом:

Первая ссора, упреки, сомнения.

Новые встречи для разъяснения их.

Примирение. Еще более тесное сближение и т. д. и т. д.

Потом:

Препятствия к встречам.

Тайная переписка.

Тайные встречи.

Первый подарок.

Первый поцелуй и т. д. и т. д.

Потом:

Дружеская непринужденность в обращении.

Большая требовательность друг к другу.

Ревность.

Разрыв.

Расставание.

Опять встреча. Прощение и т. д. и т. д.

Все эти моменты и действия имеют внутреннее обоснование. Взятые вместе, они и отражают собой внутреннее чувство, страсть или состояние, которое мы называем одним словом «любовь».[3]

Выполните мысленно правильно, обоснованно, вдумчиво, искренно и до конца каждое из этих действий, и вы сначала внешне, а потом и внутренне приблизитесь к аналогичному состоянию и действиям влюбленного человека. С такой подготовкой вам легче будет воспринять роль и пьесу, в которых заложена такая же человеческая страсть. Таким же образом надо анализировать любое чувство: страх, радость, скорбь, эйфорию и т. д.

Упражнение 1

Смените грусть на радость

Представьте, что друзья попросили быть вас на их свадьбе тамадой. Вы принимаете самое активное участие в подготовке к торжеству, все дни перед свадьбой у вас самое радостное настроение, ожидание праздника. Вы готовите сюрпризы молодоженам, репетируете тосты, придумываете розыгрыши,

разрабатываете сценарий вечера. У вас все готово. Свадьба пройдет великолепно – вы в этом уверены. Но утром, в день торжества, вам сообщают печальное известие. Вы безумно расстроены. Больше всего на свете вам хочется остаться в одиночестве, чтобы выплакать свое горе. Однако на свадьбу идти надо, потому что друзья уже не смогут найти другого распорядителя. Да и портить им праздник вы не хотите. У вас один выход: собрать волю в кулак и изображать веселье. Но как это сделать в таком состоянии? Подумайте, как вы можете сменить грусть на радость? О чем вы будете думать, вспоминать, чтобы оставаться весь вечер беззаботным? Представьте себе свадьбу, гостей, новобрачных... Представьте себя, свое состояние, свои действия, мысли, чувства.

Упражнение 2

Безутешный ребенок

Представьте, что вы – ребенок лет шести. Вместе с мамой вы идете в гости, где живет мальчик (девочка) вашего возраста (или чуть старше), ваш давний друг. Об этой встрече вы договаривались давно (в понимании ребенка – допустим, за неделю). Подумайте, с каким волнением ребенок идет в гости к лучшему другу. Приготовьте в подарок любимую игрушку, придумайте игру, в которую вы будете играть в гостях. Предвкушайте встречу так, как это может делать только ребенок. И вот долгожданный день наступил. Вы приезжаете

в гости... но вашего друга там нет. Бабушка повела его на день рождения к знакомой девочке. К вашему ужасу, это та самая девочка, которая вам нравится... Вы обижены вдвойне: во-первых, друг не дождался вас, во-вторых, вас не пригласили на день рождения. Между тем взрослые ведут себя так, будто ничего не произошло. Ваша мама весело болтает с мамой вашего друга, а до вас ей и дела нет. Почувствуйте всю горечь детской обиды... что вы станете делать в такой ситуации?

Упражнение 3

Держите себя в руках!

Представьте, что вы с семьей находитесь на отдыхе за городом. Вы весело проводите время: купаетесь в озере, готовите на костре еду, играете с детьми, загораете, бродите по окрестностям. Дети затеяли игру в индейцев. Сын изображал охотника, а дочка – оленя. Убегая от «охотника», она спряталась в кустах. Вы отвлеклись, и не заметили, куда пропали дети. Вечереет, настало время уезжать, а детей все нет и нет. Вы зовете их, но дети не отвечают. Вы с женой пошли искать их, но нигде: ни на лугу, ни в рощице – детей нет. Вы встревожены не на шутку. Рядом – озеро... И хотя вы спуск к воде только один, и он был все время у вас на виду, все же вы не уверены, что дети не залезли в воду где-то в другом месте. Наконец, прибежала дочка и рассказала, что пряталась от брата, но тот ее не нашел, ей надоело сидеть

в кустах, и она решила вернуться к месту отдыха. Втроем вы ищете мальчика. Скоро совсем стемнеет, а у вас нет даже фонаря. Вы решаете позвонить спасателям, но диспетчер отвечает, что сейчас свободных машин нет. Спасатели смогут приехать лишь утром. Ночь вы проводите в мучительном ожидании. Наконец забрезжил рассвет. Вы вглядываетесь вдаль, но машины спасателей все нет и нет. Вдруг кто-то дергает вас за руку. Машинально вы отмахиваетесь, но через секунду понимаете, что это ваш сын. Он никуда и не пропал: сидя «в засаде» под сиденьем машины, мальчик уснул, и проспал до самого утра.

Появляется машина спасателей. Внутри вас клокочат эмоции: радость сменяется злостью – пережитое напряжение дает себя знать. Вы готовы выплеснуть все свое раздражение на посторонних людей, но вместе с тем понимаете, что они ни в чем не виноваты. Наоборот, это вам предстоит оправдываться за ложный вызов. Вы должны быть вежливыми, хотя больше всего на свете вам хочется обругать спасателей. Сумеете ли вы сдержать себя в руках?

Литература

1. Станиславский К. С. Собр. Соч. в 8 т. Том 5. Статьи. Речи. Заметки. Дневники. Воспоминания (1877–1917). М., «Искусство», 1958.
2. Ершов. Технология актерского искусства. М., 1964.
3. Станиславский К. С. Работа актера над собой. Художественная литература. М., 1938.
4. Кнебель М. О. Слово в творчестве актера. М., Искусство, 1954.
5. Станиславский К. С. Моя жизнь в искусстве. Academia, 1933.
6. Чехов М. Путь актера. М., АСТ, 2009.
7. Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера. М., 1969.
8. Лейнер, Ханскарл. Кататимное переживание образов: Основная ступень; Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву; Семинар: Пер. с нем. М., Эйдос, 1996.

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.