



**ЗОЛОТОЙ ФОНД  
АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА**

# **АКТЕРСКИЙ ТРЕНИНГ**

**по системе  
Станиславского**

**Упражнения и этюды**

Золотой фонд актерского мастерства (АСТ)

**Актерский тренинг по  
системе Станиславского.  
Упражнения и этюды**

«Издательство АСТ»

2009

Актерский тренинг по системе Станиславского. Упражнения и этюды / «Издательство АСТ», 2009 — (Золотой фонд актерского мастерства (АСТ))

ISBN 978-5-93878-871-8

Эта книга адресована не только актерам кино и театра и тем, кто хочет ими стать. Эта книга будет с восторгом встречена психологами, педагогами и всеми, кто хочет научиться владеть своими эмоциями, по желанию менять настроение, общаться легко и выразительно. Перед вами – сборник уникальных актерских упражнений, созданных самим Станиславским. Все задания, тренинги и этюды были собраны «буквально по крупицам» из самых разных трудов великого мастера сцены и представлены читателям в максимально удобной для использования форме.

ISBN 978-5-93878-871-8

, 2009

© Издательство АСТ, 2009

## Содержание

Введение	5
Как построена книга	7
Как пользоваться этой книгой	8
Как выстраивать тренинговые занятия?	9
Упражнения и задания	10
Тренинг визуальных и ассоциативных впечатлений. развитие зрительной памяти, внешнего и внутреннего видения	10
Простые упражнения на рассматривание объекта	10
Учимся устанавливать объект-точку	11
Круг внимания	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Актерский тренинг по системе Станиславского. Упражнения и этюды**

## **Составитель Ольга Лоза**

### **Введение**

Наследие Константина Сергеевича Станиславского велико и многогранно. Его знаменитая «система» завоевала весь мир и оказала громадное влияние на культурный облик эпохи. Тот облик, который мы знаем по кинофильмам, театральным постановкам и мемуарной литературе. Без всякого преувеличения можно сказать, что система Станиславского – явление epochальное.

Несмотря на то что создавалась система Станиславского исключительно как инструмент обучения актерскому мастерству, она, как всякое великое явление, вышла за рамки театральной школы. Труды К. С. Станиславского, в которых изложены теоретические и практические основы «системы», до сих пор остаются незаменимыми пособиями для психологов, администраторов, менеджеров, коммуникаторов, продавцов, всех, кто по роду своей деятельности должен быть немного актером – должен уметь на телесном уровне психологически достоверно изображать чувства и эмоции.

«Система Станиславского» 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, главным законом сцены. Открытие этого закона и сделало его систему столь эффективной и популярной.

Полное теоретическое описание «системы» содержится в труде К. С. Станиславского «Работа актера над собой»<sup>1</sup>. Именно с этой книгой каждый начинающий актер знакомится в первую очередь. Но практические методы «системы» в книге содержатся как бы в «растворенном» виде. Для этого 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 психологического инструментария. Цель этой книги – облегчить задачу каждому, кто обучает по «системе Станиславского», проводит психологические тренинги, используя в качестве упражнений практические элементы системы, или занимается по системе Станиславского самостоятельно.

Теперь театральному педагогу, психологу, тренеру, студенту не придется 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. При составлении мы опустили теоретические рассуждения и оставили только практику. Упражнения, данные в виде «сухих» заданий, поясняются примером из «школьного

---

<sup>1</sup> Издательством «Прайм-Еврознак» в 2008 году выпущен труд К. С. Станиславского «Работа актера над собой» в двух книгах: «Работа актера над собой. Дневник ученика. Часть первая. Работа в процессе переживания» и «Работа актера над собой. Дневник ученика. Часть вторая. Работа в процессе воплощения».

опыта ученика Названова» – главного действующего героя книги «Работа актера над собой»<sup>2</sup>. 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 в данном издании мы ограничились лишь упражнениями на развитие психофизического актерского инструментария<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> В качестве примеров нами использованы цитаты из труда К. С. Станиславского «Работа актера над собой». Цитаты оформлены особым образом: они набраны мелким шрифтом на суженой полосе набора.

<sup>3</sup> Тексты упражнений цит. по: К. С. Станиславский, собр. соч. в 8 т. Т. 3. Приложение. М; Искусство, 1955.

## Как построена книга

Ознакомившись с оглавлением, 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 мимике, 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, чтобы 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.

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) память. Зрительные, слуховые, осязательные, временные, ассоциативные впечатления заставляют артиста проникнуться ролью и зажечь на сцене естественной жизнью образа. Но не бывает такого, чтобы у одного человека в равной степени были развиты все типы психоэмоциональной 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 пользоваться этой книгой**

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. Для удобства читателя такие упражнения мы поместили литерой <sup>[и]</sup> (индивидуально).



## **Как выстраивать тренинговые занятия?**

В начале курса в одно занятие рекомендуется включать какой-то один тип упражнений, затем можно приступать 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. 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».

## **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 построения визуальных ассоциативных цепочек.

#### **Простые упражнения на рассматривание объекта**

1. <sup>[и]</sup> Выберите несколько предметов. Рассмотрите их поочередно и рассказывайте друг другу о каждом из них.
2. <sup>[и]</sup> 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. <sup>[и]</sup> В публичных местах (на улице, в транспорте, в библиотеке и пр.) 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. <sup>[и]</sup> Всматриваясь в человека, попытайтесь «поймать» его характер для роли.
8. <sup>[и]</sup> Просматривайте рисунки костюмов по эпохам. Самостоятельно выбирайте их (и развешивайте на стенах).
9. <sup>[и]</sup> То же с архитектурой.
10. <sup>[и]</sup> Представьте себе, что вам нужно организовать дружескую вечеринку или светский прием. 1. Современная вечеринка (прием). 2. То же: а) в советское время; б) до II Мировой войны; в) в начале века. 3. До 1905 года. То же. 4. 1860-е годы. То же. 5. Начало XIX века. То же.
11. <sup>[и]</sup> Вспоминайте свои зрительные впечатления: любимые картины, природные пейзажи, виды городов, обстановку комнат, форму и цвета предметов.
12. <sup>[и]</sup> 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 ее – сначала одним, а потом другим вымыслом воображения!

## Учимся устанавливать объект-точку

*Объектом-точкой* называется какой-либо предмет, на котором фокусируется внимание артиста. Объект-точка служит для того, чтобы актер мог собрать свое внимание и не давать ему рассеиваться и отвлекаться на посторонние мысли. Объект-точка может быть близким, средним и дальним. Чтобы ученику было легче понять, Станиславский рекомендует сначала упражняться в установлении объекта-точки в полной темноте. Для этого нужно поместить в коробку фонарик или небольшую лампочку. Погасите свет и зажгите фонарик. Для ученика не представляет никакого труда сконцентрировать свое внимание на единственном источнике света в окружающей его темноте. Эта светящаяся во тьме лампочка иллюстрирует близкий объект-точку. Следующий этап занятий – утверждение объекта-точки на свету.

В последние полчаса мы впервые пробова­ли утверждать объект-точку и длить внимание на полном свету, но не с лампочкой, как раньше, а без нее, то есть с вещами, находившимися в «малолетковской гостиной». 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. Иван Платонович... велел одному из учеников рассмотреть хорошенько спинку кресла, мне – бутфорскую подделку эмали на столе, третьему дал безделушку, четвертому – карандаш, пятому – веревку, шестому – спичку, и так далее.

Следующая задача заключается в том, чтобы постараться также рассмотреть сначала в полной темноте, а затем на свету средний и дальний объект-точку. Для этого внимательно всмотритесь в окружающий вас мир вещей, выберите среди них один какой-нибудь средний или дальний объект-точку и сосредоточьте на нем все внимание. Вы заметите, что не можете долго сфокусироваться на объекте. Наметьте себе какой-нибудь предмет, находящийся неподалеку от вас. Попробуйте тщательно рассмотреть его. Расслабьтесь. Не подавайтесь вперед, не делайте лишних движений. Добивайтесь такого состояния, при котором вам было бы комфортно. Объекты для рассматривания: ковер, люстра, зеркало, картина. Сокращайте количество времени, которое вы тратите на рассматривание объекта (тридцать – двадцать – десять секунд). Теперь смотрите на тот же предмет, но в течение какого-то очень короткого времени. За тридцать секунд вам нужно заметить его форму, линии, детали, особенности. После чего ваш партнер должен погасить свет. В темноте опишите все, что запомнила ваша зрительная память.

Вот в чем будет заключаться упражнение: я назначаю каждому из вас объект для смотра. Вы замечаете его форму, линии, цвета, детали, особенности. Все это надо успеть сделать, пока я считаю до тридцати. Тридцать! – говорю я. После этого я даю темноту, чтобы вы не видели объекта, и заставляю вас говорить о нем.

В темноте вы мне описываете все, что запомнила ваша зрительная память. Я проверяю и сравниваю с самим объектом то, что вы рассказали. Для этого снова дан свет. Внимание! Я начинаю. Малолетка – зеркало.

– Голубчики! – заторопилась она, указывая на зеркало. – Вот это?

– Не надо лишних вопросов. В комнате одно зеркало, другого нет. Нет другого! Артист должен быть догадлив.

Пушкин – картина. Говорков – люстра. Вельяминова – альбом.

– Плюшевый? – переспросила она медовым голосом.

– Я показал. Два раза не повторяю. Артист должен хватать на лету.  
Названов – ковер.

– Их много. Какой?

– При недоразумениях – решайте сами. Ошибайтесь, но не сомневайтесь, не переспрашивайте. Артисту нужна находчивость. Находчивость, говорю!

Вьюнцов – ваза. Умновых – окно. Дымкова – подушка. Веселовский – рояль. Раз, два, три, четыре, пять... – Иван Платонович просчитал не торопясь до тридцати и скомандовал:

– Темнота!

Когда наступила темнота, он вызвал меня и приказал рассказывать, что я видел.

– Вы мне назначили ковер, – стал я подробно объяснять ему. – Я не сразу выбрал, который, и потому пропустил время.

– Короче и по существу, – командовал Иван Платонович. – По существу!

– Ковер персидский. Общий фон красно-коричневый. Широкий бордюр обрамляет края,

– описывал я, пока Рахманов не крикнул:

– Свет! Неправильно запомнили, дружок мой! Не донесли, просыпались.

Темнота! Пушкин!

– Не уразумел сюжета картины. По слепоте и дальности расстояния. Увидел лишь краску желтую на фоне красном.

– Свет! – командовал Иван Платонович.

– Ни желтого, ни красного тона на картине нет.

– Истинно просыпался, не донес, – басил Пушкин.

– Говорков! – вызвал Рахманов.

– Золотая люстра, понимаете ли, рыночная. Со стекляшками.

– Свет! – командовал Иван Платонович. – Люстра музейная, подлинная, александровский амбир. Просыпались!

– Темнота! Названов, опишите снова ковер.

– Я не знал, что нужно еще, простите. Я не думал, – извинялся я, застигнутый врасплох.

– В другой раз думайте. Исправляйте ошибки и не сидите ни секунды сложа руки, без дела. Знайте все: я буду переспрашивать по два и по четыре раза, пока не добьюсь точного описания впечатлений. Пушкин!

– Просыпался. Дважды просыпался.

В конце концов Рахманов добился того, что мы изучили указанные нам предметы до мельчайших деталей и описали их. Для этого пришлось вызывать меня пять раз. Описанная нервная работа в полном темпе длилась с полчаса.

От нее сильно устали глаза и напряглось внимание. С такой предельной интенсивностью долго продолжать занятия нельзя. Рахманов знает это и потому разбивает свой урок на две части – по получасу каждая. Мы временно прекратили упражнения и пошли на урок танцев. После него был снова класс Рахманова, в котором проделывали то же, что и в первые полчаса, но только счет сократился до двадцати.

## 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.

Самый простой способ выстроить круги внимания – в полной тьме, так, как описано у Станиславского:

...наступила темнота, а через секунду зажглась большая лампа, стоявшая на столе, возле которого я сидел. Абажур отбрасывал круглый блик света вниз, на мою голову и руки. Он весело освещал середину стола, уставленного безделушками. Остальная громада сцены и зрительного зала тонула в жутком мраке. Тем уютнее я чувствовал себя в световом блике лампы, который как будто всасывал все мое внимание в свой светлый, ограниченный тьмой круг.

– Вот этот блик на столе, – сказал нам Торцов, – иллюстрирует *малый круг внимания*. Вы сами, или, вернее, ваши головы и руки, попавшие в полосу света, находятся в его центре. Такой круг подобен малой диафрагме фотографического аппарата, детализирующей мельчайшие части объекта.

Торцов был прав; действительно, все безделушки, стоявшие на столе в узком круге света, сами собой притягивали к себе внимание.

Стоит очутиться в световом круге при полной темноте, и тотчас почувствуешь себя изолированным от всех. Там, в световом круге, как у себя дома, никого не боишься и ничего не стыдишься. Там забываешь о том, что из темноты со всех сторон наблюдает за твоей жизнью много посторонних глаз. В малом световом круге я чувствую себя более дома, чем даже в своей собственной квартире. Там любопытная хозяйка подсматривает в замочную скважину, тогда как в малом круге черные стены мрака, окаймляющие его, кажутся непроницаемыми. В таком узком световом круге, как при собранном внимании, легко не только рассматривать предметы во всех их тончайших подробностях, но и жить самыми интимными чувствами, помыслами и выполнять сложные действия; можно решать трудные задачи, разбираться в тонкостях собственных чувств и мыслей; можно общаться с другим лицом, чувствовать его, поверять свои интимнейшие думы, восстанавливать в памяти прошлое, мечтать о будущем.

Торцов понял мое состояние. Он подошел к самой рампе и сказал мне с оживлением:

– Заметьте скорее: то состояние, которое вы испытываете сейчас, называется на нашем языке *публичное одиночество*. Оно публично, так как мы все – с вами. Оно одиночество, так как вы отделены от нас малым кругом внимания. На спектакле, на глазах тысячной толпы, вы всегда можете замкнуться в одиночество, как улитка в раковину.

Теперь я покажу вам *средний круг внимания*.

Наступила темнота.

Затем осветилось довольно большое пространство с группой мебели: со столом, стульями и углом рояля, с камином, с большим креслом перед ним. Я очутился в центре этого круга.

Было невозможно сразу охватить глазами все пространство. Пришлось рассматривать его по частям. Каждая вещь внутри круга являлась отдельным, самостоятельным объектом-точкой. Беда только в том, что при увеличившейся световой площади образовались полутона. Эти полутона попадали за пределы круга, благодаря чему его стенки сделались менее плотными. Кроме того, мое одиночество стало слишком просторным. Если малый круг можно сравнить с холостой квартирой, то средний уподобился бы квартире семейной. Как в пустом холодном особняке из десяти комнат неуютно жить одному – бобылем, так и мне хотелось вернуть свой милый малый круг внимания.

Но я так чувствовал и рассуждал лишь до тех пор, пока находился один. Когда же ко мне в освещенный круг вошли Шустов, Пущин, Малолеткова, Вьюнцов и другие, мы едва в нем поместились. Образовалась группа, разместившаяся на креслах, стульях и диване.

Большая площадь дает простор для широкого действия. В большом пространстве удобнее говорить об общих, а не о личных, интимных вопросах. Благодаря этому в среднем круге легко создавалась живая, молодая и горячая народная сцена. Ее не повторишь по заказу. Подобно малому, и средний световой круг, показанный сегодня Торцовым, заставил меня ощутить самочувствие артиста в момент расширения площади внимания.

## **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.