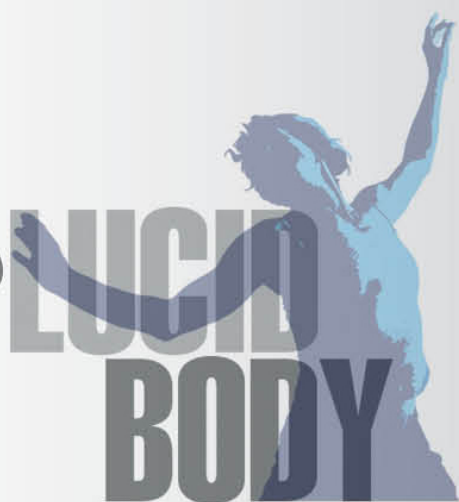


ФЭЙ СИМПСОН

# ТАКЖЕ О ПЕРДА

МЕТОД ПОИСКА И ВОПЛОЩЕНИЯ ПЕРСОНАЖА



Актерское мастерство. Получи свою главную роль!

Фэй Симпсон

**Тело актера. Метод поиска  
и воплощения персонажа**

«ЭКСМО»

2020

УДК 79.071.2  
ББК 85.33

**Симпсон Ф.**

Тело актера. Метод поиска и воплощения персонажа /  
Ф. Симпсон — «Эксмо», 2020 — (Актерское мастерство. Получи  
свою главную роль!)

ISBN 978-5-04-196033-9

Главный инструмент актера — это его тело. Костюмы, декорации, грим и спецэффекты не помогут, если актер не владеет своим телом. Методика Фэй Симпсон позволяет не только раскрыть актерский потенциал, но и обрести личную гармонию. Симпсон изучала буддизм, йогу, практики знахарей племени лакота и теории Карла Юнга для создания своей уникальной системы. Ее пошаговая программа, основанная на исследовании семи энергетических центров чакр, проводит актера через фазы самосознания, расширяющие эмоциональный и физический диапазон не только на сцене, но и в повседневной жизни. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 79.071.2  
ББК 85.33

ISBN 978-5-04-196033-9

© Симпсон Ф., 2020  
© Эксмо, 2020

# Содержание

Предисловие	7
О втором издании	8
Вступление	9
Благодарности	11
Введение	14
Часть I	17
Глава первая	18
Глава вторая	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Фэй Симпсон**  
**Тело актера. Метод поиска**  
**и воплощения персонажа**

FAY SIMPSON  
the LUCID BODY  
A Guide for the Physical Actor  
Copyright © 2020 by Fay Simpson



© Рытвин А.Е. перевод на русский язык, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

**Посвящается**  
Уэнди Гейл Брэнтли (1978–2006)



Моя книга посвящена памяти отважной Уэнди – обладательнице самого высокого уровня телесной осознанности. Да упокоится она, зная, что ее сила помогла мне написать эту книгу.

Уэнди, бесстрашно боровшаяся с раком, использовала процессы телесной осознанности, чтобы очистить свою эмоциональную систему. Таким образом она создавала одних из самых пронзительных, комичных и вызывающих сочувствие персонажей, которых только можно представить на сцене. Как актриса и личность Уэнди вдохновляла всех, кто встречался на ее пути и стремился найти свое истинное «я». Она была ангелом. Ее жизнь и поддержка убедили меня в важности данной работы.

## Предисловие

В прекрасный весенний день 1984 года я позвонил своему бывшему студенту и другу Питеру Лобделлу и попросил его порекомендовать специалиста по массажу, кого-нибудь, кто действительно понимал бы, как связаны между собой мышцы и позвоночник. Я обратился к Питеру, потому что он сам был актером, превосходно владеющим своим телом. «Могу посоветовать только одного человека, – ответил он. – Фэй Симпсон. Она к тому же еще и великолепная танцовщица». Я позвонил ей, назначил встречу и спросил: «Где будет удобно?» – «В моем плавучем доме у пристани на пересечении 79-й улицы и Гудзона». Должно быть, повисла пауза. «Тебе понравится. Движение воды расслабляет». Она была права – и правда, расслабляет. Фэй оказала мне неоценимую помощь, поделившись колоссальными знаниями.

Вскоре я увидел Фэй на сцене, танцующую в одной из ее собственных постановок, и был впечатлен тем, какой она была серьезной, уверенной, одухотворенной. И смешной. В течение следующих лет я наблюдал, как она работает с танцорами собранной ею же труппы, а также время от времени просил Симпсон поработать индивидуально с актерами из моих классов. Ее уроки всегда были понятны, конкретны и напрямую связаны с постановкой, в которой играл тот или иной артист.

В 1985 году я решил расширить сферу деятельности и пригласил других преподавателей провести мастер-классы для моих учеников. Это были учителя с выдающимися способностями и опытом работы: Пэтси Роденбург отвечала за роль Шекспира, Чак Джонс – за постановку голоса, Глория Мэддокс и Джоан Эванс – за импровизацию и создание персонажей. Я обратился к Фэй Симпсон, чтобы она помогла актерам в реализации чрезвычайно важной задачи по освоению расширенного телесного «словаря».

Это был блестящий выбор. Фэй опиралась на уже сложившиеся концепции и искала новые пути, новые ответы на старые вопросы. Она смешивала подходы древних культур с современными психологическими идеями, вела работу по соединению внутреннего с внешним, психологического с духовным, реальности с воображением – все для того, чтобы разблокировать скованные тела молодых актеров.

Даже очень хорошие артисты, как правило, живут в тесных рамках привычных физических реалий. Методы Фэй призывают их и даже требуют того, чтобы они получали удовольствие от использования своего тела на благо пьесы все более выразительными и сложными способами.

Сама Фэй Симпсон постоянно меняется... и остается прежней. Она бесстрашна, но продолжает быть смешной. Я с нетерпением предвкушаю, чем еще Фэй поразит нас в будущем.

Майкл Говард  
4 сентября 2008 года

## О втором издании

Прошло двенадцать лет с тех пор, как эта книга впервые появилась на полках магазинов. За прошедшее время мой труд изучали в театральных студиях и училищах по всему миру. Я чувствую себя пекарем, чье тесто для хлеба начало подниматься и вывалилось за пределы формы для выпечки. Теперь мне приходится думать о том, как приспособиться к новому повороту событий так, чтобы моя «стряпня» не потеряла былой вкус, пикантность и качество. Я опасаюсь, что количество не перейдет в качество, а наоборот, словно при игре в «сломанный телефон», мой послыл исказится и будет воспринят не так, как мне бы хотелось. Поэтому за последние двенадцать лет я разработала скрупулезную двухгодичную программу для будущих учителей, которая гарантирует, что они целиком и полностью поймут суть и дух моих концепций.

Хотя масштабы растут, основы остаются незыблемы. Скоро у меня будет пятнадцать учителей «Осознанного тела», преподающих эти принципы по всему миру. Их опыт обогатил мое детище и нашел свое отражение в новом издании.

Еще одно приобретение, появившееся после выхода предыдущего издания книги, – наша собственная студия Lucid Body House на Лексингтон-авеню в Манхэттене, ставшая одновременно домом и лабораторией. Это мечта любого художника. Моя труппа, Impact Theatre NYC, возобновила выступления. Результатами «Осознанного тела» стали такие работы, как «Проект ветерана», «Ию Марта», «Безмолвный» и ежемесячный «Салон перформанса», а также многие другие. Их целью было встряхнуть и пробудить общество, стимулировать духовный рост и перемены.

Наш мир изменился за двенадцать лет. #MeToo. Black Lives Matter. Гендерная флюидность. Убийства в школах. Достижения неврологии и психосоматики. Новое издание моей книги отражает то, как поменялся мой взгляд на мужское и женское начало, необходимость устанавливать границы и вырабатывать согласие или несогласие путем равноправного сотрудничества актеров и режиссеров на репетициях.

Одна вещь остается неизменной. Обучая своему методу на родине и за рубежом, я вижу, что процесс соматической чувствительности бесконечен. Чем сильнее способность ощущать и размышлять о нюансах ежеминутных переживаний, тем больше эмоциональной смелости требуется, чтобы принять и выразить сложные чувства. Это труд не для кротких, а для тех, кто не верит, что самовыражение можно загнать в рамки, для тех, чей интерес к изучению человеческого опыта сопоставим лишь с их потребностью выражать его на сцене и на экране. В исправленном издании местоимения «он», «она» и «они» используются взаимозаменяемо, чтобы отразить включение всех гендерных и сексуальных идентичностей в практику осознанного тела.

Наконец, я хотела бы подчеркнуть, что научить ей может только сертифицированный преподаватель. За последние двенадцать лет я слышала страшные истории о людях, посещавших занятия по «Осознанному телу», а затем наивно «предлагавших» попробовать метод своим актерам или ученикам на занятиях по актерскому мастерству, что приводило к хаосу, насилию и смятению. Поскольку предлагаемая мной практика имеет дело с психофизикой актера, она с легкостью может вызывать реакции, с которыми неподготовленному учителю будет сложно совладать. Пожалуйста, не пытайтесь овладеть ею с помощью кого-либо, кроме педагогов, упомянутых на веб-сайте.

Спасибо вам и наслаждайтесь!



## Вступление



Идея «Осознанного тела» родилась из потребности познать себя. Долгие годы мне приходилось иметь дело с физической нагрузкой и конкуренцией танцевального мира. Это сломало меня. Танцы занимали важное место в моем сердце на протяжении долгих замечательных лет, но в какой-то момент я сбилась с ритма. Я ушла из мира танцев, вышла замуж, родила ребенка. Впоследствии у меня появились всевозможные физиологические проблемы, в частности анемия, сыпь и пневмония. Я переживала духовный кризис, но мое тело лишь вопрошало: «Кто я? Куда я иду? Кому до меня есть дело?» Материнство приносило удовлетворение и было настолько важной для меня ролью, что, когда пришло время возвращаться к работе, я запаниковала. Как мне поступить? Как вернуть здоровье своему телу? Ведь внутри засел негатив, накопившийся за годы попыток стать лучшей исполнительницей современных танцев в мире, – но для чего? Почему именно лучшей? Чтобы мною гордилась мама? Чтобы стать знаменитой? Что это значит? Разве быть счастливой – не цель? Я так долго стремилась к вершине, но на самом деле даже не знала, к какой. Мне казалось, что годы напряженной работы прошли впустую просто потому, что я не сумела найти ответ на этот вопрос. Мир современного танца, такой волнующий поначалу, теперь казался холодным. Технические аспекты были невероятно сложными, но казалось, что стоящий за техникой посыл не считывался. «Твой тройной пируэт был великолепен», – подобных комплиментов мне уже было недостаточно. Я хотела воздействовать на людей, поэтому начала учиться актерскому мастерству у покойного Фреда Каремана. Он научил меня слушать и откликаться и поведал мне истину: «Ничего не говори, если не можешь сказать это искренне».

Тогда я вспомнила, с чего все началось и почему я начала танцевать. Я училась в старшей школе и тяжело переживала подростковый возраст. У меня были сложные взаимоотношения с семьей, частью которой внезапно стали отчим и его сыновья. Из-за тревожности у меня начались ужасные боли в животе – кажется, позже мне диагностировали колит. Я была участницей клуба современных танцев, и приближалась дата нашего очередного выступления. Я услышала песню Tubular Bells – в ее мелодию внезапно врезается гонг, напоминавший мне о болях в животе. Я подготовила сольный танец. Это был мой первый опыт, и я отталкивалась от мысли о том, что физическое недомогание мешает моему счастью. Танец был личным, но абстрактным – так я могла выразить свои мысли. Во время представления, когда зрители стали свидетелями

моего высказывания, я кое-что почувствовала – коллективная передача энергии привела меня в экстаз. Думаю, что именно тогда я и «подсела» на это чувство. Зрители поняли все, что мне хотелось до них донести. Моя боль нашла отклик. Я изменилась. Мне стало лучше. У меня появилась миссия – воссоздать собственный мир на сцене. С тех пор я использую подобный метод самоисцеления, а также коллективный опыт. Моя правда – ваша правда.

Майкл Ховард всегда называл это по-разному – коллектив или круг. «Мы нужны им», – говорил он, широко взмахивая рукой и показывая пальцем из окна. Нужны всем людям, не ставшим актерами, чтобы дать им возможность связаться со своим внутренним миром. Я почувствовала, что могу посвятить этой миссии всю жизнь. Майкл одобрил мою идею начать преподавательскую деятельность. «Учи тому, чему должна учить!» – сказал он. Так на свет появилось «Осознанное тело». Я благодарна Майклу за то, что он позволил мне найти место в мире, где я нужна, и обучать актеров создавать коммуникативный круг.

В процессе поиска и выражения эмоциональной потребности тела я пришла к теории семи энергетических центров – чакр. Исследуя буддизм, йогу, практики знахарей племени Лакота и теории Карла Юнга, я поняла, что тело неразрывно связано с разумом. Если в уме засела жажда мщения или скорбь, то тело где-то хранит эмоции, что не так-то просто. Они разрушают вас изнутри. Лучше всего выпускать их наружу.

Моя книга не о том, как играть на сцене. Никто вас этому не научит. Актерская игра – личная тайна каждого. Может показаться, что я предлагаю формулы понимания таинств бытия, но я, конечно же, не способна открыть метафизические истины человеческой психики. Как актеры, мы начинаем с собственного потока энергии и чувств, когда реализуем свое желание перевоплощения в других персонажей. Нам не дано найти единственный ответ на все загадки жизни, а лишь на те, что будут созвучны с определенным пониманием героя.

Книга описывает образ мышления и набор инструментов, которые могут помочь в достижении вашей цели. Она проведет вас через процесс изучения самого себя, который поможет отказаться от старых физических и эмоциональных привычек в работе над расширением вашего актерского потенциала. Как только вы досконально поймете паттерны собственного эмоционального потока, то сможете начать перестраивать работу энергетических центров в соответствии с обстоятельствами каждого конкретного персонажа. Пожалуйста, учтите, что все, что вы прочтете на следующих страницах, – лишь начало пути. Вы по-настоящему сможете пройти по нему только вместе с другими. Это все равно что учить новый язык – нельзя практиковаться одному.

«Осознанное тело» стало для меня подарком в борьбе за то, чтобы связать свое тело с сердцем. Теперь я дарю его вам.

## Благодарности



Я бы хотела выразить признательность моему персональному редактору и единомышленнику Роберту Кларку, который терпеливо работал со мной над обоими изданиями. Он поверил в этот труд и добавил тексту креативности, юмора и амбициозности, а кроме того, поддерживал меня, уверяя, что я нахожусь на правильном пути, когда я уже готова была сдаться. Благодарю тебя, Роберт, из самой глубины моей сердечной чакры.

Спасибо иллюстратору Элеанор Бойнтон за ее изобретательные рисунки, радостные дополнения и исцеляющий дух.

Уиллу Тришону за его замечательную работу, проделанную над глоссарием за банку фасоли.

Моей семье – отцу, покойному Ховарду Симпсону, преуспевающей матери Китс Смит и братьям и сестрам, Лее, Дэвиду и Джону, – за то, что поддерживали меня, несмотря ни на что. Без вас этой книги бы не было.

Деборе Кампмайер – за то, что помогла мне обрести эмоциональную ясность в период замешательства. Ты всегда вдохновляла меня как товарищ по художественному цеху.

Сите Мани – за то, что она настоящая подруга, всегда готовая выслушать. И Хани, упоминающей меня в своих молитвах.

Джине Вейерхайзер – за то, что является богиней маркетинга «Осознанного тела». Твое рвение и техническое, художественное и духовное видение помогли мне справиться с болезнью роста, когда я начинала воплощать свою мечту.

Джереми Такеру – за то, что помог мне понять, что слово «бренд» не таит в себе никакого зла, и за свет его гениальности, пролитый на «Институт осознанного тела». Ты действительно ангел во плоти.

Джозефу Сираво – за его незаменимую помощь с отсылками к Шекспиру и его неизменной дружбой и поддержкой. Твоя история исцеления вдохновляла меня.

Лорен Б. Креймер – за годы совместной работы в Impact Theatre, позволившей мне вырасти и как художнику, и как учителю.

Питеру Лобделлу – за то, что верил в меня, когда я была никем, и за то, что познакомил меня с Майклом.

Майклу Ховарду – за то, что дал мне ключ от собственной студии и сказал: «Учи». Все началось с твоей веры в меня. Хочется, чтобы каждый имел такого ангела-хранителя.

Моим ученикам из Студии Майкла Ховарда, с энтузиазмом принимавшим меня и мою работу на протяжении нескольких лет и всегда желавшим большего. «Осознанное тело» появилось на основе нашей с вами деятельности, и за это я вам очень признательна.

Кевину Мочча – за то, что построил и содержит «Дом осознанного тела» с такой любовью. И за то, что всегда может меня развеселить даже в тяжелые времена.

Рону ван Льё – за возможность опробовать метод на студентах и учителях такого крупного калибра. Для меня было честью стать частью сообщества театральной школы Йельского университета.

Моим ученикам из Йеля, которые испытывали меня и эти принципы, и вынудили отшлифовать их и показать, что они действуют, на своем примере. Это стоило того, чтобы увидеть, как все реализуется на сцене.

Программе актерской аспирантуры Нью-Йоркского университета: Марку Уингу Дейви, преподавателям и студентам. Наша совместная работа помогла мне научиться большому терпению и гибкости. Я сочла за честь быть частью этого невероятного сообщества.

Доктору Робин Пауэлл – за мудрость и упорство, которые она проявила в роли моего научного руководителя, когда я писала диплом по «Осознанному телу» в Нью-Йоркском университете.

Саре Херклотц – за часы, которые она потратила на создание текущей программы подготовки преподавателей. Ты посеяла эти семена, и теперь я твоя должница.

Шэйне Фридман, директору программы подготовки преподавателей «Осознанного тела», за то, что она взяла на себя ответственность и превратила наше обучение в хорошо смазанную, гибкую машину. Твой разум – такой быстрый, подвижный и полный сострадания – вдохновляет меня.

Учителям, которых я обучала в 2007-м: Джейми Милуорду Кулу, Эшли Кляйнман Мартинес, Пратеру Рему, Антонио Эдвардсу Суаресу, Сильвии Сьерра и Крис Мэддоксу. Я благодарна за часы, потраченные вами на обсуждение каждой детали моей техники. Ваша страсть к обучению других – моя сбывшаяся мечта. Я отдаю честь тем из вас, кто взял этот метод и нашел ему применение в других областях (Джейми Милуорд Кул с тех пор стал лицензированным клиническим социальным работником/терапевтом, а Крис Мэддокс основал проект «Дикая Женщина»).

Моим активным учителям «Осознанного тела»: Кейти Нипп Уиллис, Тьяго Феликсу, Рании Альсайед, Монике Госсман, Шейне Фридман, Пратеру Рему, Кеннеди Браун и Антонио Эдвардсу Суаресу. А также новому поколению, выпустившемуся в 2019 году: Кейтлин Аппарсель, Айе Такер, Элайасу Вогонни, Эрике Харт, Роджеру Эллису, Прешес Дженнингс и Бренне Палуги. Идите и обучайте. После стольких часов работы я даю вам свое благословение.

Дженни Пакановски (заместитель директора Impact Theatre – «Проекта ветерана») за то, как она бесстрашно пользуется своим даром исцеления себя, ветеранов и... всех, кто встречается ей на пути. Ты придала сил проекту и позволила ему «взлететь».

Эверетту Коксу (член труппы Impact Theatre) за то, что нашел в себе смелость поделиться сокровенной правдой с теми из нас, кто знает так мало. Я очень много узнала от тебя о хрупкости жизни и упорстве, необходимом для того, чтоб ее защитить.

Бренне Палуги (член труппы Impact Theatre и заместитель директора Performance Salon) за то, что помогла добиться успеха ежемесячной серии Performance Salon. Твоя страсть к созданию пространств, позволяющих художникам расти, сравнима с моей. И – вуаля! – это дает результат.

Я бы хотела поблагодарить наших моделей, позировавших для иллюстраций, а именно: Романа Ройтберга, Камилу Холл, Гленна Круза, Кристи Кросленд Хокинс, Рениту Крони, Дэвида Лэндона и Эндрю Элдреджа.

Спасибо Майре Мелфорд и Катрине Майо-Смит за то, что они мои верные подруги. Вы были духовными воинами, и стояли бок о бок со мной с самого первого семинара по чакрам, и, знаю, будете рядом вплоть до последнего ритуала на какой-нибудь отдаленной горной вершине. Вперед, сестры!

Наконец, спасибо моей дочери Элле Китс, чья любовь и присутствие смирили меня, научили, возродили и привели к истине, лежащей в самой глубине моей души. Я знаю, кто я такая, когда смотрю на тебя. Ты завладела моим сердцем с того самого дня, когда появилась на свет.

## Введение

### Определение «осознанного тела»



Осознанным можно назвать то тело, чье внутреннее естество подобно чистому бегущему ручью, чьи послания услышаны, импульсы активированы, а жизненная сила протекает через каждый элемент его сложной структуры. Физическая жизнеспособность представляет собой поток – крови, эмоций и мыслей. Наши переживания позволяют распознать его, но мы всегда хотим больше жизненной силы, больше ясности, больше страсти. Работа актера заключается в том, чтобы изображать как величие, так и ужас жизни. Программа «Осознанное тело» предлагает процесс, который позволит артисту преображаться в многогранных персонажей, даст способность справляться как с серьезностью греческих трагедий, так и с нелепицей шекспировских комедий. Эта физическая техника направляет на путь, пройдя по которому можно открыть свое тело для всей полноты человеческого потенциала, а не для одной лишь его части. Основываясь на идее о том, что каждое тело обладает потенциалом для переживания любого человеческого состояния, «Осознанное тело» воздействует не только на физический, но также на ментальный и эмоциональный аспекты.

Эта книга поможет актеру проанализировать человеческий опыт посредством изучения семи чакр – энергетических вихрей, расположенных на срединной линии тела и стимулирующих органы, нейрохимическую систему и сознание. «Осознанное тело» позволит овладеть особым видом мышления и научиться «слышать» тело, открывать себя и использовать силу чакр в соответствии с заданной ролью для создания прочной связи со зрителем.

Одной из наиболее важных предпосылок, необходимых для того, чтобы начать описанный процесс, является способность актера заглянуть внутрь себя и научиться «слушать» без самоосуждения. Благодаря этому артист начинает распознавать все свои внутренние голоса, которые обычно заставляет замолчать властное эго. Разочарование, сексуальность, ярость, страх, стыд – список можно продолжать бесконечно – создают смелого актера, готового выразить суть жизни.

Зрители платят за то, чтобы увидеть, услышать и почувствовать реальность в ее самых экстремальных и утонченных формах.

Инструментами распознавания служат семь чакр. В этой книге вы найдете подробные обзоры каждого из энергетических центров, а также упражнения для того, чтобы актер смог осознать собственный способ их применения. В самом начале процесс может показаться чрезмерно простым, поскольку все внимание фокусируется только на одной чакре и ее характеристиках. Однако изучение техник «Осознанного тела» поможет актеру создавать многогранных и сложных персонажей с помощью комбинации работы разных чакр.

Прежде всего, мы, как артисты, должны препарировать самих себя, чтобы перевоплотиться на сцене в разные образы. Иначе все персонажи, которых вы играете, будут выглядеть неотличимо друг от друга. Одинаковое тело, одинаковые импульсы, одинаковые рефлексы. Метод «Осознанного тела» поможет исследовать вашу энергию, сделав возможным осознание первичной, а также слабой, или наименее используемой, чакр. Великий психолог Карл Юнг вывел термин «тень» и подразумевал под ним скрытую в глубинах подсознания часть личности – к примеру, случайно проливающую кофе на отчет или разбивающую мамину любимую вазу. Она противопоставлена внешнему «я», открытому миру. Тень, живущая в нашем бессознательном, насмехается над нашими попытками быть «хорошими». Этот вечный конфликт внутри нас самих, будто на одном плече сидит дьявол, на другом – ангел, создает напряжение, вдыхающее жизнь в персонажей.

Другая составляющая, которую можно выделить, – это наш внутренний ребенок. Капризное дитя обладает сильной волей, и его желания таятся где-то внутри взрослого. Может быть, ребенка нужно обнять, или оставить в покое, или выслушать, но все, что ему нужно, проявится где-то на «маске» взрослого. Она не представляет для актера особого интереса. Самое важное скрывается под ней. Эти три уровня сознания – внешний образ, тень и ребенок – являются материалами, из которых актер «вылепливает» героя. Скомбинировав их, вы получите сложный образ, наполненный противоречиями.

«Осознанное тело» – это прикладная техника для стремящегося к естественности актера, она способствует саморазвитию и позволяет с большей уверенностью контролировать игру на сцене, но одновременно это тяжелый труд. В какие-то моменты вы обнаружите, что вам захочется отложить чтение книги, потому что она заставит вас взглянуть на те части себя, которых вы предпочли бы избегать. Не торопитесь, читайте и останавливайтесь, когда хотите. Прислушивайтесь к своему телу, позвольте ему самому решать, когда оно будет готово к следующему шагу.

Шейна Фридман, одна из преподавателей «Осознанного тела», рассказывает о том, как вы можете повлиять на скорость обучения: «Находясь в зоне паники или комфорта, мы сопротивляемся переменам и теряем способность прогрессировать. Мы можем учиться, только когда находимся в зоне напряжения и открыты для риска. Практикуя «Осознанное тело», вы поймете, как определять такие зоны внутри себя. Мы призываем вас изучить их, а потом, когда вы привыкнете, пойти еще дальше и расширить границы зоны напряжения. Таким образом вы будете самостоятельно регулировать темп роста и расширять диапазон изображаемых вами характеров»<sup>1</sup>.

Уделяя время и внимание упражнениям в конце каждой главы, вы сможете улучшить свое понимание физических аспектов метода. Я также настоятельно рекомендую вести дневник в процессе работы с книгой. Записывайте наблюдения, сделанные на улице, сны и размышления о своем поведении. Я надеюсь, что, вступив на путь «Осознанного тела», вы поймете, что части вашего «я», кажущиеся наиболее уродливыми, наиболее запретными и болезненными, больше всего нужны вам для актерской игры. Они требуют самовыражения. В то же время вы

<sup>1</sup> ThemPra Social Pedagogy. Модель зоны обучения. <http://www.thempra.org.uk/social-pedagogy/key-concepts-in-social-pedagogy/the-learning-zone-model>.

будете развивать наиболее привлекательные и человеческие аспекты своего «я». Многие актеры считают этот процесс раскрепощающим и полезным в профессиональном плане.



## **Часть I**

### **Поиск центра**

В этом разделе говорится об умственной и физической подготовке, необходимой для начала работы как на занятиях по «Осознанному телу», так и на репетиции или на сцене. Под «поиском центра» мы подразумеваем понятие, заимствованное из мира танцев, – т. е. то, что необходимо танцовщику, чтобы стоять на одной ноге. Без устойчивой опоры он бы просто упал. Танцовщица, нашедшая свой центр тяжести, сможет раскидывать конечности в разные стороны, потому что сила в ее туловище поддерживает связь с полом. Представьте себе вращающийся волчок и обратите внимание, что центральная линия всегда вертикальна по отношению к полу, независимо от того, насколько он наклонен. Для актеров эта центральная линия важна не только тем, что, найдя ее, они способны приумножить физическую силу, но и тем, что она поддерживает эмоциональную выносливость. Когда артист находит умиротворенный и сокровенный центр своего «я», он получает возможность погружаться в самые радикальные формы человеческого поведения и возвращаться целым и невредимым. Центральная линия подобна глазу бури – это зона, свободная от турбулентности. Чем спокойнее и уравновешеннее актер внутри, тем дольше он может терпеть крайности персонажей. Следующие четыре главы помогут вам найти свой «центр» с помощью правильного дыхания, медитации и физической разминки, которую вам в конечном счете придется делать во время основных занятий.

## Глава первая

### Непредвзятое сознание

*«Мы хотим быть совершенными, но продолжаем видеть свои несовершенства, и от них никуда не деться, не скрыться, не убежать».*

**Пема Чодрон**



Быть актером похоже на влюбленность. В актерской игре, как и в любви, вы готовы преодолеть любые расстояния, взобраться на любые стены, прорваться через все препятствия, чтобы достичь цели. Мы согласны на все, чтобы получить возможность вновь оказаться на сцене. В том, что происходит с нами, когда мы примеряем на себя чужую кожу, есть что-то, что заставляет нас хотеть этого снова и снова. Хотя на самом деле мы ничего не примеряем. Мы проникаем внутрь себя и выражаем скрытые стороны собственного «я». Когда это происходит во время актерской игры, мы чувствуем, как оно расширяется! Вот что приводит нас в экстаз. Такое же чувство мы испытываем, когда делаем победный бросок в баскетбольном матче или бросаемся с высокой скалы в озеро, поборов страх.

Расширение своего «я» становится возможным благодаря непредвзятому сознанию. Мы не в состоянии исследовать различные аспекты себя, когда относимся к данному процессу предвзято. Это касается не только удовольствия от актерской игры, но и ее эффективности, заключающейся в том, чтобы, обращаясь к зрителям, вы заставляли их чувствовать или думать по-другому о себе и о жизни. Хороший актер должен уметь изображать персонажей из всех слоев общества, но как студентка колледжа может сыграть проститутку, а холостяк – мужа и отца? Искусство актерской игры заключается в способности преобразиться в другого человека, который ходит, думает и чувствует по-другому, но не потерять при этом себя. Каким же образом изучающий актерское мастерство сможет отойти от привычного поведения? Первый шаг – непредвзятый взгляд на других и на себя. Только он позволит вам разрешить себе измениться.

Чтобы задействовать непредвзятое сознание, вам нужно постараться перестать сравнивать себя с окружающими, перестать осуждать их и критиковать или хвалить себя. Подобное может показаться простым, но это не так. Сравнивая себя с другими людьми, мы создаем собственную идентичность. Более того, наша тяга к сравнению – часть инстинкта самосохранения. Мы зачастую неосознанно выносим поспешные суждения: «он такой крутой», «посмотри, как

зазнался», «я ему точно нравлюсь». Постоянное сравнение вошло в привычку у большинства из нас. Я помню семинар, который проводила в университете. Мой ассистент был талантливым и красивым актером, старше студентов лет на десять. Я представила им концепцию непредвзятого сознания и сказала: «Перестаньте думать о том, что мой ассистент сочтет вас симпатичнее других девушек». Почти половина из них покраснела, а некоторые даже ахнули оттого, что их раскусили. Нетрудно понять, о чем думают студенты, когда впервые встречаются с кем-то симпатичным. Необходимо проявить незаурядные способности, чтобы приучить себя перестать волноваться о том, что подумают о вас другие, и начать фокусироваться на себе. Мы ищем одобрения окружающих вместо того, чтобы полагаться на наше собственное мнение. Все мы, независимо от возраста, одержимы мыслями о том, «кто круче всех». Такова часть человеческой природы – пытаться вырваться вперед, завоевать любовь, получить работу или хотя бы просто встать первым в очередь.

Мы можем прятать наши предрассудки за тщательно выстроенным социальным поведением, но не перестаем судить. Мы смотрим на ситуацию, как животные в дикой природе. Кто альфа-самец в этой комнате? Кто потенциальный партнер для спаривания? Кого мне нужно убрать со своего пути, чтобы получить желаемое? Может прозвучать жестко, но нами управляют животные инстинкты. Чтобы начать применять метод «Осознанного тела», попробуйте взглянуть на себя и других людей без осуждения и оценки – вы заметите, насколько больше сможете разглядеть в них. Как актеры, мы должны научиться обзоревать без осуждения.

Мне рассказали историю, являющуюся хорошим примером того, как предвзятое отношение может мешать пониманию истины. Мужчина – назовем его Фред – сидел в метро после долгого рабочего дня. В вагон зашел какой-то парень с тремя непослушными маленькими детьми в возрасте от четырех до десяти лет. Они кричали и кружились вокруг поручней, были невыносимо громкими и назойливыми. Отец пытался уговорить их, но со стороны казалось, что делает он это нехотя. Фред почувствовал сильное презрение к мужчине и его неспособности контролировать собственных отпрысков. Уставший после долгого дня в офисе Фред подумал, что не заслуживает такого отношения к себе. Он взглянул на мужчину и резко обратился к нему: «Не могли бы вы, пожалуйста, успокоить детей?» Тот вздохнул и сказал: «Да, я знаю, они ведут себя невыносимо, но мы возвращаемся из больницы. Их мать только что скончалась». Излишне говорить, что Фреду стало стыдно. Он сделал выводы, не владея всей информацией.

Мы поступаем так каждый день. Оцениваем чье-то поведение и выносим поспешные суждения, не зная причин. Наши мысли – это отражение нас самих, наших приоритетов и того, каким, по нашему мнению, должен быть мир. Возможно, если бы Фред взглянул на происходящее глазами актера, наблюдая за поведением непредвзято, то увидел бы скорбящего супруга и прочувствовал его эмоциональное состояние. Сопереживание – часть работы актера. Начать можно с наблюдения над собой.

Когда внимание обращено внутрь, мы начинаем замечать нюансы собственного физического, ментального и эмоционального «я». Чувства, которые мы испытываем, многочисленны и разнообразны. Сосредоточившись на внутреннем мире, вы сможете воспринимать их отдельно от внешнего. Например, когда вы чувствуете гнев, вместо того чтобы обращать внимание на человека или событие, разозлившее вас, сосредоточьтесь на эмоции. Отделите гнев от всего остального, и вы увидите его таким, какой он есть, – гротескным и уродливым, но он ваш! Я прошу студентов не судить эмоции и не пытаться разобраться в причине их возникновения, а лишь заострить на них внимание, подобно ученому, смотрящему в микроскоп.

Обучать свой разум фокусироваться на чем-то внутри – все равно что убавлять громкость снаружи, одновременно увеличивая громкость внутри. Поначалу это может показаться эгоистичным. С непривычки вам может быть трудно позволять себе прислушиваться к собственным радостям и невзгодам. Я всегда могу найти причину потратить время на проект, на

книгу или чужие нужды взамен своих. Это связано с темпом нашей жизни, но наша актерская должностная инструкция должна начинаться со слов: «Прислушайся к себе!»

Во время занятий по «Осознанному телу» вы будете развивать подобное умение. Процесс начинается с часовой разминки на полу – серии упражнений и растяжки, разогревающих мышцы и суставы, а также эмоциональное тело. Разминка считается личным временем актера. Чтобы создать приватную обстановку, на занятиях есть несколько правил, которые помогают ослабить привычную внешнюю сосредоточенность. Ученики не должны смотреть на дверь, когда кто-то неизменно опаздывает. Им не разрешается смотреть на человека, получающего наставления от учителя, чтобы он не чувствовал себя неловко, а они – сохраняли концентрацию, не вовлекаясь в чужую драму. Разум всегда будет пытаться перехитрить тело и убедить его в том, что чужие проблемы представляют больший интерес.

Мы все знаем, что актерское мастерство подразумевает умение слушать других и реагировать на них, но в начале процесса обучения вы должны научиться слушать себя. Мы все сделаны из одного и того же материала, но по-разному реагируем на окружающую среду. Например, мы все испытываем горе, но проявляем себя по-разному в соответствии с нашими социальными нормами и обычаями. Актер должен научиться слушать и вникать в свои эмоции, словно в новое музыкальное произведение. Мы думаем, что знаем самих себя, но наше внутреннее тело будет скрыто от нас до тех пор, пока мы не прекратим судить себя. Когда фокус направлен внутрь, люди становятся понятны друг другу. Никто не борется за более высокое место в иерархии. Это не с кем вступить в конфронтацию, а значит, оно может расслабиться и узнать о себе больше.

## Упражнения

1. Выберите день, чтобы практиковать непредвзятое мышление. Задача состоит в том, чтобы не осуждать никого, включая себя, в течение целого дня – дома, на работе или на улице. Если это слишком сложно, то потратьте только час, а затем постепенно увеличивайте время. Каждый раз, когда вы чувствуете, что судите кого-то, делайте пометку в дневнике. Так у вас появится материал для последующей работы. Прежде всего, не осуждайте себя за то, что осуждаете других. Просто сделайте заметку и попробуйте еще раз. После периода успешного отказа от осуждения запишите новые наблюдения о людях. Например, я видела на улице женщину, которая яростно дергала за руку своего ребенка, а тот плакал. Моей первой реакцией был гнев, и я предположила, что она была плохой матерью. Попытавшись не судить, а вместо этого понаблюдать за ней, я поняла, что она была не совсем здорова, нетвердо стояла на ногах и нервничала. Женщина пыталась удержать малыша, медленно пробираясь по тротуару, делая все, что было в ее силах. Я увидела ситуацию в совершенно ином свете.

2. Понаблюдайте за собой. Держите блокнот под рукой и в течение дня отмечайте различные реакции. Может быть, вам было одиноко, когда вы ехали в автобусе, или у вас кружилась голова перед встречей с другом. Познакомьтесь с собственным эмоциональным потоком.

*«Именно тогда меч превращается в цветок. Мы видим то, что мы видим, мы чувствуем то, что мы чувствуем, и это позволяет нам найти мудрость в своем разуме».*

*Пема Чодрон*

## Глава вторая Звучный выдох

*«В дыхании – смысл».*  
**Кэтрин Фицморис**



После того как вы прекратите судить себя и сосредоточитесь на внутреннем мире, ваш следующий шаг – прислушаться к дыханию и позволить внутреннему телу выразить себя посредством того, что мы называем «звучным выдохом». Звучный выдох – это нечто большее, чем просто шумный выпуск воздуха из легких. Само понятие лежит в основе техники «Осознанного тела», и на самом деле оно сложнее, чем кажется на первый взгляд, потому что мы не привыкли проявлять свои физические реакции. Во многих ситуациях выражение чувств считается неприемлемым, и поэтому мы скрываем их в каком-нибудь укромном уголке тела, подобно белке, прячущей орехи. Социализация начинается в семье, где выражение детских эмоций считается недопустимым: «Не плачь! Не жалуйся! Стисни зубы и терпи!»

## **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.