

ТЕАТР В ШКОЛЕ. С чего начнём?

Елена Скловская, педагог дополнительного образования в средней школе г. Покачи Ханты-Мансийского автономного округа, режиссёр детской и юношеской театральной студии «Каламбур»

Накануне встречи Нового года в школах проходят «Ёлки», новогодние «Огоньки», вечера, и подготовка к ним требует подчас незаурядного актёрского мастерства и от ребят, и от учителей. В эти дни часто и посещает и тех и других идея — организовать школьный театр. Почему бы и нет? Сегодня — о том тренинге, который можно провести на пути к мастерству сценического перевоплощения.

Упражнения на развитие внимания к самому себе требуют большой кропотливой работы и сосредоточенности. Ведь нужно научиться сосредоточиться на мысли так, чтобы никто не смог тебя отвлечь.

Начинать работу над развитием внимания нужно с самых простых упражнений — *упражнений, основанных на наблюдениях*. Эти упражнения, особенно связанные с внутренней сосредоточенностью, с ассоциативностью мышления, такие, как вопросы: «...Вспомните и расскажите, как вы провели ваш вчерашний день», «Что привлекло ваше внимание по дороге из школы домой?», «Какие особенности вы заметили у проходящих мимо людей?» — дают материал для того, чтобы судить об особенностях и характере внимания и памяти. В этих упражнениях проявляются внутренние качества ребят, особенности их мышления, характер фантазии. Ведь если ребята научатся видеть прекрасное вокруг себя, улавливать в каждом человеке какую-то ценность, то богаче станет и их творческий круг, больше и шире их возможности отражать жизнь на сцене.

Внимание всегда имеет объект. Будущие актёры должны овладеть умением, сосредоточиваться на чём-то (на объекте) и отключать всё мешающее, научиться по своей воле переносить внимание с предмета на предмет (с объекта на объект). Другими словами — развить у себя управляемое внимание, гибкое и послушное, цепкое и активное. Внимание, способное переключаться в нужный момент с одного объекта на другой. Для развития этого внимания хороши упражнения такого типа.

«Слушаем тишину». «Послушайте и расскажите, что делается сейчас в классе, в коридоре, на втором этаже здания, на площади перед зданием». (Для того чтобы помочь ребятам сосредоточить своё внимание на объекте, можно создать атмосферу соревнования.)

«Осел». «Встаньте, пожалуйста, в широкий круг! Я буду ведущим... Начинается упражнение с того, что каждый громко назовёт своё имя. Все участники круга попытаются запомнить как можно больше людей по именам.

Я хлопаю в ладоши и указываю на человека, стоящего в кругу, называя одновременно его имя. Он, не тратя ни секунды, хлопает в ладоши, указывает на меня или любого другого игрока в кругу и произносит его имя. Смысл заключается в том, чтобы (при очень высоком темпе игры) не забыть порядок действий: хлопок — указание на игрока — название его имени. Важно не забыть и не перепутать имена игроков. Любая потеря темпа, замороженное «включение» в игру, ошибка в имени приводят к выходу из игры. Упражнение продолжается до последнего участника».

«Вопрос — ответ». Все стоят в кругу. Педагог держит в руках 4—6 различных предметов. «Всем знакомы эти предметы. Ручка, коробка спичек, ключи, монетка и т.п. Давайте представим себе, что мы впервые видим эти предметы. Но делать будем это по кругу особым способом. Я буду начинать, причём буду «знакомить» с моими предметами соседей справа и слева. Например, начинаю с ключа. Передаю его соседу справа со словами: «Это ключ!» Он должен меня спросить: «Что?» Я повторяю: «Ключ». Мой партнёр продолжает изображать удивление: «Что?». «Ключ!» — не сдаюсь я. Тогда мой партнёр соглашается: «А, ключ!». Он забирает себе ключ и передаёт его своему соседу, говоря точно тот же текст. И так по кругу. Одновременно с этим я передаю моему соседу слева другой предмет — монетку. Здесь разыгрывается тот же диалог. До этого момента упражнение выглядит очень простым. Проблемы возникают тогда, когда ведущий начинает вводить в круг дополнительные предметы, пуская их то слева, то справа, то включая в игру игроков из середины цепочки. Возникает ситуация, когда игроки должны одновременно (не делая пауз) и принимать предмет с одной стороны, и отдавать другой предмет в противоположную сторону. Чтобы успешно преодолеть все сложности, участникам предстоит проявить максимальную собранность и научиться переключать внимание с одного предмета на другой.

«Десять секунд». «Сейчас вы начнёте быстрое спонтанное движение по комнате. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придётся реагировать на мои разнообразные задания и выполнять их в кратчайший срок — в течение десяти секунд».

Каждое задание важно выполнять с максимальной точностью. Скажем, я попрошу распределиться на группы по цвету волос. Значит, пока я считаю до десяти, вам необходимо будет найти людей с точно таким же, как у вас, цветом волос. И если у кого-то в причёске есть осветлённые пряди, то он никак не может остаться в группе «чёрных»: у него есть дополнительный цвет. Распределиться на тех, у кого есть часы на руке, и у кого нет. Раз, два, три, четыре... десять. Стоп! Проверим. В этой группе у всех участников есть часы на руке. А в этой группе все счастливики, они часов не имеют. Продолжаем ходьбу. Распределиться по стилю обуви! и т.д.

Кроме того, актёрам необходимо действенное, устойчивое концентрированное внимание, при котором группа максимально сосредоточена только на одном объекте и действует как одно целое. Такое внимание можно развить упражнениями типа «Поймай хлопок», «Зеркало», «Много ниточек, или Большое зеркало», «Коса, бревно» и т.д. Эти упражнения помогают ещё и «собрать» группу в единое целое и «разогреть» детей. Именно после таких упражнений группа работает собраннее, внимательнее, чётче. Подобными упражнениями нужно начинать все репетиции: они (упражнения) помогают ребятам отключиться от повседневных забот, собраться и настроиться на рабочий лад. Кроме того, если вы видите, что в середине репетиционного дня дети уже устали, стали работать хуже, потеряли «блеск в глазах», то просто необходимо взбодрить, встряхнуть группу именно этими упражнениями на внимание. И у ребят откроется «второе дыхание».

Воображение. Фантазия

Для того, чтобы поверить в предлагаемые обстоятельства, отнестись к ним, как к реальным жизненным условиям, нужно развивать воображение, при помощи которого можно поставить себя на место героя, перенестись в любую обстановку, представить себе, что произошло бы, если бы я оказался действительно в тех обстоятельствах, которые предлагаются мне на сцене. Воображение не только позволяет поверить в предлагаемые обстоятельства, но и обладает даром пробуждать в нас активность, вызывать порыв к действию. В самом деле, если предлагаемые обстоятельства «живут» для нас, то немедленно возникает цель и потребность действовать, добиваться осуществления этой цели.

Актёр должен развить своё воображение до такой степени, чтобы весь организм привык сразу откликаться на призыв «если бы». Только тогда он сможет взять на себя заботы героя и забыть на время свои собственные житейские дела. Только воображение может помочь актёру и «забывать» всё, что будет с героем.

Воображение может успешно развиваться лишь в процессе активной творческой работы. Актёр вдохновляется новыми заданиями и впечатлениями, обогащается знакомством с новыми произведениями искусства. Всё это даёт толчок воображению. А без воображения нет ни актёра, ни спектакля. Помогают развить воображение упражнения типа «Скульптор и глина», «Чугунный шар», «Замороженный», «Перевоплощение» (в животных, насекомых, рыб и др.). Но в этих упражнениях нужно добиваться от ребят подлинной правды.

Упражнения на развитие воображения тесно связаны с фантазией. «Воображение создаёт то, что есть, что бывает, что мы знаем, а фантазия — то, чего нет, чего в действительности мы не знаем, чего никогда не было...

Упражнения на развитие воображения должны воспитать способность верить, что заданное событие действительно может со мной произойти. И здесь помогает магическое «если бы»: «Если бы я был тем-то или тем-то, то что бы я делал?» (главный вопрос, который ставит себе актёр). Эти упражнения позволяют

Мастер-КЛАСС

научиться, «пропустив» через себя предлагаемые обстоятельства, жить в них правдиво. А это большое подспорье в работе над будущим спектаклем, т.к. очень непросто, отрешаясь от сегодняшнего дня, представить себя, например, Гамлетом или фантастическим существом другого мира. Эти упражнения ещё учат жить «здесь и сейчас», подлинно переживать именно этот момент «жизни», хотя ты прекрасно знаешь, что будет дальше. Это умение тоже необходимо актёру, т.к. актёр всегда должен переживать на сцене всё как в первый раз. Эти упражнения сложны в выполнении, т.к. ребята либо торопятся их выполнять и делают все схематично, либо стараются «играть» чувства, а не переживать их. Правдивее всего проходят упражнения типа «Взятие снежного городка» или «Песочница», где даже взрослые актёры начинают перевоплощаться в детей и правдиво переживать согласно этим предлагаемым обстоятельствам.

Общение. Взаимодействие

Актёр должен овладеть подлинным общением, научиться взаимодействовать с партнёром по законам жизни. Вступая в общение, мы всегда добиваемся от человека чего-то, воздействуем на него и, в свою очередь, подвергаемся воздействию с его стороны. Общение складывается из восприятия, оценки и действия. От того, как мы воспринимаем и оцениваем действия партнёра, зависит и наше воздействие на него. В общении ярче всего проявляется импровизационная сущность действия.

Общение — самый активный вид действия. Внимание в общении должно быть обострённым, воображение — работать активно: ведь всё время приходится обдумывать действия партнёра и пытаться их предугадать и предупредить. Оценка предлагаемых обстоятельств тоже оказывается мгновенной и точной, так как поведение партнёра всё время меняется.

Так как общение почти всегда предполагает работу в парах или группах (взаимодействие с партнёром), то самой действенной оказывается работа над этюдами. Этюды могут быть как импровизационные (даётся только тема этюда или предлагаемые обстоятельства, а участники сами разрабатывают свою линию поведения, определяют свои задачи, пути взаимодействия и т.д.), так и этюды по литературным произведениям (книгам или фильмам, здесь участники действуют в заранее определённых предлагаемых обстоятельствах). Импровизационные этюды наиболее интересны, так как они лучше раскрывают способности актёров к общению друг с другом (взаимодействию), способности к импровизации.

Кроме того, этюды могут быть парные или групповые, массовые. В массовом этюде не должно быть «героев» и «толпы». Каждый исполнитель имеет свою задачу, свои собственные предлагаемые обстоятельства (помимо тех, которые относятся ко всем участвующим в этюде), свою линию действия. В то же время этюд строится так, что группа участников действует активно, а остальные, не прекращая действия, занимаются какими-то спокойными делами и не привлекают к себе внимания.

Работая над этюдами, актёры овладевают умением жить на сцене, не прерывая линии действия на те моменты, когда на них не смотрит зритель, когда они не должны привлекать внимание; умением «пристраиваться» друг к другу, подыгрывать друг другу, то есть умением общаться.

Общению учат и упражнения такого типа: «Поводырь и слепец», «Импульсы», «Слепые», «Кукловод и кукла», «Вдох — выдох».

«Встреча». «Начинаем свободное движение по комнате. Не смотрим на партнёров. Двигаемся, как бы погруженные в собственные мысли. Избегаем не только столкновений, но даже касаний. Движения лёгкие и свободные. Не снижая темпа, пробуем заполнить

равномерно все части комнаты. Даже углы не оставляем пустыми.

Теперь встречаемся глазами с каждым, кто проходит рядом с нами. Секундная задержка — остановка на зрительный контакт — и вновь движение к следующей встрече. Приостановились — взгляд — движение.

Если до сих пор наш зрительный контакт с партнёрами был чисто механической фиксацией, то теперь давайте наполним встречу эмоциями. Что выражает ваш взгляд при каждой новой встрече: радость, удивление, приветствие, безразличие?

Продолжаем движение, и каждому, кто встретится нам на пути, пожимаем руку. Темп не снижается, поэтому придётся быть достаточно расторопными, чтобы успеть здороваться и с теми, кто проходит справа и слева. Попытайтесь не пропустить ни одного человека, никого не оставить без приветствия. Ходить кругами совсем не обязательно: вся комната в нашем распоряжении. Импровизируем в выборе маршрута.

Теперь вместо рукопожатия касаемся каждого встречного той частью тела, которую называет педагог. «Локоть!» — значит, к локтю встречного прикладываем свой локоть и останавливаем бег, пока я не проверю, все ли нашли себе пару. «Плечо!» — значит, стоим плечом к плечу».

«Цепочка». «Закрываем глаза и начинаем двигаться по комнате в среднем темпе. Выставьте, пожалуйста, руки на уровне пояса ладонями вперёд. Так вы сможете определить, свободно ли пространство перед вами. Встретили кого-то? Прекрасно! Не открывая глаз, подайте друг другу руки, пожмите их и продолжайте движение в паре, взявшись за руки. Новая встреча? Присоединяем к себе ещё одного невидимого партнёра (глаза ведь по-прежнему закрыты, не забыли?) и продолжаем ходьбу. Упражнение заканчивается по хлопку педагога тогда, когда все пары и груп-

пы соединились в одну цепь. Все участники стоят, не открывая глаз. Встреча за встречей, и вы собрали вместе множество разных людей. Все вы сейчас принадлежите к одной, единой группе. Почувствуйте себя частью живой цепи. Ощутите тепло и надёжность рук. А теперь откройте глаза. Поблагодарите своих соседей слева и справа за сотрудничество».

«Бег в резинке». «Дети разбиваются на пары. Каждая пара получает резинку (даётся сшитая кольцом широкая бельевая резинка).

В каждой паре определите, кто ведущий, а кто ведомый. По ходу игры они будут меняться ролями. Ведущий и ведомый надевают на себя резинку и расходятся друг от друга на то расстояние, на которое позволит натяжение резинки. По сигналу педагога начинается движение по комнате. Это может быть ходьба с разной скоростью и в разном темпе, бег, преодоление всяческих препятствий в виде столов и стульев, неожиданные повороты, остановки и др. Главное — сохранить резинку на теле (причём придерживать её во время движения руками нельзя). Она должна быть упруго натянута между участниками так, чтобы не спадать с их тел, но и не рваться из-за лишнего напряжения».

«Машина». «Первый участник выходит на площадку. Второй после секундного раздумья выходит на площадку и подстраивается к движению первого. Желательно, чтобы между действиями возникла какая-то взаимосвязь: причинно-следственная или эмоционально-действенная оценка происшедшего. Третий участник, оценив короткую паузу, что происходит уже с действующими частями механизма, добавляет к существующему новое движение. Так же, как первые два участника, он продолжает возвращаться к избранному действию вновь и вновь, как заводная кукла. Так от участника к участнику работа «машины» становится всё более и более многоуровневой. Возникают логические связи, и вся цепочка продолжает работать до тех пор, пока последний участник не подключится к упражнению. При этом участники могут произносить какие-то звуки.

Если «машина» работала ритмично, слаженно, бесперебойно, если была достигнута логическая согласованность действия каждого из партнёров

Мастер-КЛАСС

с работой всего механизма, мы можем увидеть целую развёрнутую сцену» и др.

Эти упражнения проходят наиболее интересно и правдиво, потому что ребятам нравится общаться, взаимодействовать друг с другом, и они не задумываются над истинной целью этих упражнений.

В строгом смысле слова общением мы называем взаимодействие партнёров. Но даже если актёр находится на сцене совсем один, только с декорациями, то и здесь у него происходит процесс общения. И общение, в широком смысле этого слова, тоже нужно развивать во время тренинговых упражнений. Возьмём, к примеру, упражнения на воображение, типа «*Перевоплощение*». Участник, перевоплощаясь в неизвестное животное или в амёбу, начинает «жить» жизнью этого существа, взаимодействовать, то есть общаться с окружающей средой, с тем же полом или стенами в зале, с воздухом наконец. Это воображаемое существо начинает видеть, слышать, обонять и т.д. То есть идёт процесс взаимодействия, общения. И возможно этот процесс, в чём-то, гораздо важнее взаимодействия с партнёром. Потому, что взаимодействие с людьми происходит в жизни на каждом шагу, оно более обыденно, привычнее. Детей нужно учить взаимодействию с окружающей средой, неодушевлёнными предметами. И тогда на сцене не будет людей, которые не знают, что им делать во время массовых сцен.

Мышечная свобода

Мышечное перенапряжение по большей части возникает от старания казаться на людях лучше и умнее, красивее и изящнее, более ловким, чем мы есть, а также из боязни потерять собственное достоинство. Мышечная зажатость мешает актёру действовать на сцене. У актёра появляется так называемый «театральный зажим», при котором наступает потеря внутреннего равновесия.

Когда такой актёр попадает на сцену, в центр внимания зрителей, мышечное напряжение или расслабленность (разновидность потери самообладания, внутреннего равновесия) принимает самые разные формы. Она может проявиться и в развязности, и в вялости, в полном отсутствии инициативы. Смущение и несвободу неопытные актёры могут прикрывать множеством движений и ненужных действий. От зажатости диафрагмы и горла может пропасть голос, вместо громкого звука слышится хриплый шепот, глаза могут видеть происходящее как в тумане, слух не улавливает смысла текста, произносимого партнёром. Наконец, от волнения человек может потерять способность мыслить и действовать. В таком состоянии никакое творчество невозможно.

Способ избавления от напряжения мышц и путь к воспитанию мышечной свободы заключается в создании «мышечного контролёра» — способности быстро находить, в какой группе мышц создано излишнее напряжение, и убирать его, приводя себя в состояние мышечной свободы, при котором на каждое действие затрачивается ровно столько мышечной энергии, сколько нужно.

Создание «контролёра» начинается с изучения напряжения мышц своего тела и освобождения их, чему могут помочь такие упражнения как:

«Марионетка». Я — марионетка. Я полностью расслаблена. Я лежу на полу. Меня держат за ниточку и поднимают за голову, за ноги, за руки. Эта часть тела напрягается. При этом все остальные части тела полностью расслаблены. Затем меня бросают, и я полностью расслабляюсь. Это упражнение может быть выполнено при разных положениях тела (стоя, сидя, лёжа).

«Напрягись – расслабься». «Научимся управлять своим телом. Для этого, по моему приказу «Напрягись!» ваша правая рука напрягается. Попытаемся запомнить реакцию мышц и вернёмся вновь к напряжению. Когда эта команда отработана, переходим к следу-

ющей: «Расслабься!» Опять запоминаем поведение тела и убеждаемся, что рука висит вдоль туловища абсолютно свободно. Повторим задание на напряжение и релаксацию сперва с одной, а затем с другой рукой. То же упражнение делаем с мышцами ног. С шеей. Опять с руками».

«Спагетти». «Нам предстоит превратиться в спагетти. Расслабьте руки от предплечья до кончиков пальцев. Размахивайте руками в разные стороны, контролируя их абсолютную свободу. Следующий этап — освобождаем руки от локтя до кончиков пальцев и продолжаем хаотическое вращение. Держим «закрытым» локтевой сустав, но полностью освобождаем кисти и пальцы. Вращаем ими, ощущая пружинистую вибрацию. Проверьте, что пальцы действительно свободны и струятся, как отваренные спагетти».

Актёр должен уметь управлять своим телом: мгновенно расслаблять и напрягать по своей воле нужные мышцы. Это достигается ежедневными тренингами, упражнениями на расслабление и напряжение мышц.

Некоторые ребята принимают расслабленность за свободу мышц. Это различие необходимо разъяснить, так как расслабленность, будучи таким же препятствием, как и излишнее напряжение, лишает всякой инициативы и способности действовать. Свобода мышц — эта та степень мускульного напряжения, которая необходима для данного действия. Лучше всего ребята поймут разницу при выполнении упражнений вроде «Взрыв», «Взрыв — расслабление», «Мельница», «Ртутный шарик».

«Пластилиновые куклы». «В ходе этюда вам предстоит превратиться в пластилиновую куклу. В упражнении три этапа.

По моему первому хлопку вы становитесь пластилиновой куклой, которая хранилась в холодном месте. Понятно, что материал утратил свою пластичность, он твёрд,

жесток. Второй хлопок педагога знаменует собой начало работы с куклами. Я буду менять их позы, но не забудьте, что застывшая форма осложнит мою задачу, и я должен буду почувствовать определённое сопротивление материала. Третий хлопок — начало последнего этапа упражнения. Представьте себе, что в комнате, где находятся наши пластилиновые куклы, одновременно включили все обогревательные приборы. Куклы начинают размягчаться. Это процесс, а не мгновенная реакция. В первую очередь размякают от тепла те части кукольного тела, где пластилина меньше (пальцы рук, руки, шея), затем размякают ноги. И в итоге кукла «стекает» на пол и превращается в горку, бесформенную массу.

Размягчение кукол до состояния полной утраты формы — абсолютное мышечное освобождение».

«Упор». «Подойдите к стене, упритесь в неё руками. Ноги на ширине плеч. По моей команде все попытаются расширить границы нашей комнаты. Сделать это можно, лишь раздвинув стены. Даже если нам это не удастся, не будем заранее отказываться от самой попытки. Не забывайте о правильном дыхании. По хлопку сбрасываем мышечное напряжение и мгновенно расслабляемся. Готовы? Начинаем! Упираемся в стену, пробуем сдвинуть её хотя бы на миллиметр. Помогаем себе голосом. Раз-два — ещё упор! Хлопок! Расслабились! Взяли дыхание. А теперь ещё раз — упор! Необходимо сделать 5–7 подходов».

Упражнения на напряжение и расслабление мышц нужно продолжать до тех пор, пока ребята не научатся по требованию педагога моментально напрягать и освобождать любую мышцу. Но создание «контролёра» (способности механически находить и убирать излишнее напряжение) возможно только при длительной и кропотливой работе. На начальной стадии необходимо помочь ребятам научиться определять, где у них излишнее напряжение, убирать его, оставляя напряжения столько, сколько нужно для данной позы или действия. В этом могут оказаться полезными следующие упражнения:

«Расслабление по счёту». «Вся группа стоит. Руки вверх, ноги на ширине плеч. Педагог счита-

Мастер-КЛАСС

ет. Во время этого счёта дети расслабляют постепенно все части тела:

— на счёт «раз» — расслабляются кисти рук;

— на счёт «два» — расслабляются локти рук;

— три» — плечи, руки;

— четыре» — голова;

— пять» — туловище полностью расслаблено, держится только на ногах;

— шесть» — полное расслабление, ребята садятся в «точку».

Затем по хлопку дети встают.

Педагог может давать команду на расслабление с разной скоростью, проверяя качество расслабления частей тела. Например, «раз», «два», «три», «помогали руками, проверили степень расслабления». Затем педагог продолжает: «четыре», «пять» — расслабление проверяется, «шесть».

«Построй позвоночник»

Мышечная свобода и внимание находятся в тесной зависимости друг от друга. Если вы по-настоящему сосредоточены на каком-то объекте и одновременно отвлечены от других, вы непременно свободны. С другой стороны, отсутствие мышечной свободы не даст вам возможности полностью сосредоточить своё внимание на нужном объекте. Таким образом, внимание и мышечная свобода, тесно переплетаясь, сопровождают процесс сценического действия и являются необходимым условием актёрского творчества. Поэтому упражнения на внимание и мышечную свободу можно объединять.

Темпоритм

Темп — это скорость выполнения действия. Темп может быть быстрым или замедленным. Понятие темпа на сцене связано с тем, насколько энергично действие. Темп зависит от эмоционального переживания героев, от накала конф-

ликта. Ритм — это равномерное чередование каких-либо элементов в звучании или движении. Например, ритм танца, музыкальный ритм. Ритм — это степень напряжённости действия. Чем важнее для нас результат действия, тем напряжённее становится ритм. Среди определений сущности ритма есть, например, такое: ритм — это то, как стучит ваше сердце при выполнении действия. И другое: ритм — это степень готовности к действию.

Темп и ритм тесно связаны друг с другом, но эта связь может проявляться разнообразно. Чаще всего напряжённому ритму соответствует быстрый темп действия. Поскольку темп и ритм прочно, хотя и не всегда прямо, связаны друг с другом, в театральной практике существует специальный термин — «темпоритм», обозначающий соответствие, соотношение темпа и ритма данного действия. Объединяя темп и ритм в понятие темпоритма, мы, таким образом, определяем не только длительность сцены по времени, скорость реакций, действий, речи, но и увязываем энергию действия с энергией и силой эмоционального переживания, его насыщенностью. Темпоритм — это гармония соединения темпа и ритма. Каждое новое действие на сцене — это смена темпоритма. Спектакль — это как бы партитура разных темпоритмов. Актёру очень важно «попасть» в нужный темп и ритм. В этом случае они будут соответствовать и жанру пьесы (ведь темпоритмы комедии, трагедии и драмы различны), и режиссёрскому замыслу (не «затянуть» спектакль и не «заторопить» игру). Поэтому развивать чувства темпа и ритма у ребят очень важно.

Чтобы успешно справиться с ритмическим рисунком роли, темпом спектакля, актёру нужно точное ощущение времени. Чувство времени можно и нужно воспитывать. В этом помогут упражнения такого типа.

«Биологические часы». «Закройте глаза и сядьте поудобнее. Услышав хлопок, попытайтесь, пользуясь лишь внутренними ощущениями, определить длительность минуты.

Тот, кто решит, что с момента хлопка уже прошло 60 секунд, встаёт.

В конце упражнения выясняем, кому удалось правильно определить длительность минуты». (Обычно когда упражнение проводится в первый раз, таких участников бывает очень мало. В основном все ошибаются в ту или иную сторону почти на 20 секунд.)

Следующие упражнения дают представление о ритме, научат разделять ритм постоянный и переменный. После них участникам становится понятно, что на основании одного-единственного звука или движения мы не можем судить о ритме: для этого нам потребуется два или больше действий (звуков). Они так же хороши для тренировки чувства ритма, концентрации и отработки скорости реакции: «Хлопок», «Брось хлопок», «Невидимая нить».

«Повторяй за мной». «Ведущий отбивает в ладоши ритмические фразы, и все участники повторяют за ним. На примерах разбирается отличие ритма постоянного от переменного, достигается слаженность в действиях группы. Каждый хлопок должен звучать как один удар, а не размазываться на хлопки ладоней отдельных участников».

«Ритм — ритм». Группа становится в круг. Ведущий объясняет правила: «Я делаю два хлопка и выдерживаю между ними паузу. Вам придётся заданный мною ритм сохранить и повторить по кругу. Если, ударив в ладоши, я поворачиваюсь влево, то игрок слева от меня продолжает задание. Если я поворачиваюсь вправо, значит, полученный от меня ритм вы будете передавать по кругу в правую сторону. Причём только я делаю два хлопка. Каждый следующий игрок после необходимой паузы — свой хлопок, и так далее, пока круг не замкнётся. Если вы не ускорили и не замедлили ритм, то цепочка окажется точным продол-

жением заданного мной образца. И получится, что не целая группа людей хлопает в ладоши, а один человек отбивает чёткий ритм».

Завершив работу с ритмом, переходим к отработке понятия «темп». В обыденной речи слово «темп» мы заменяем словом «скорость» и говорим, например, о скорости сверхзвукового самолёта или скорости черепахи. Следующие практические упражнения помогут усвоить и отработать это понятие ребятам: «*Лечь по счёту*», «*Суета, или Броуновское движение*», «*Вдох — выдох*».

«Пять скоростей». «Нам предстоит сейчас превратиться в людей, у которых есть только пять скоростей движения. Первая скорость — самая медленная. Все тело будто заторможено. Эта скорость требует от актёра немало напряжения и умения владеть своим телом, не делать резких движений, все выполнять плавно. При второй — темп чуть-чуть увеличивается. Любое движение происходит быстрее, чем при первой скорости, но ещё не в обычном темпе. Третья скорость — это обычный, повседневный темп каждого из вас. Четвёртая скорость — это ускоренный темп. Так мы существуем, когда напряжены, что-то тревожит нас, создаёт дискомфорт, волнение, напряжение. Это порой торопливость, суетливость, нервозность. Пятая скорость — почти бег. Всё происходит в темпе преувеличенно быстром. Теперь попробуем просуществовать в каждой из скоростей. Я называю скорость, а вы пытаетесь практически освоить её. Заставьте весь организм переключаться быстро и точно со скорости на скорость. Давайте команду мышцам запомнить разницу между темпами.

Теперь усложним задание. На площадке остаются только три участника (первый, второй и третий). Номер скорости, который я буду называть, — это задание для второго участника. Первый участник должен «понизить» задание на единицу, а третий — «повысить», и тоже на единицу. Таким образом, если вы слышите от меня цифру «четыре», то второй игрок движется в четвёртом темпе, первый — в третьем (4–1), а третий — в пятом (4+1). Прозвучит цифра «пять», значит, второй — в пятом темпе, первый в четвёртом, а третий? Тоже в пятом. Потому что шестой скорости не существует. То же произойдёт, если будет

Мастер-КЛАСС

названа цифра «один»: второй находится в первом темпе, первый останавливается и стоит (1–1=0), а третий двигается во втором темпе. Все эти расчёты вам придётся делать быстро и самостоятельно по ходу упражнения».

Следующий этап задания — обоснование темпа. Задание для всей группы: выйти на площадку и попробовать найти оправдание движения, существования каждого из актёров в темпе номер один. Пусть каждый участник подвигается по площадке, и поищет физическое и эмоциональное состояние, которому подошёл бы заданный темп. После трёхминутной репетиции — показ и обсуждение. Найдено ли соответствие между скоростью и психофизическим состоянием? Даём для репетиции и показа ещё один-два темпа и работаем с ними.

Следующее задание. «Разбейтесь на группы по 2–5 человек. Задание: придумать и отыграть сцену, которая подходила бы для определённого темпа (его определяет ведущий). В течение десяти минут вы придумываете сюжет и репетируете, обращая внимание на то, что все без исключения действующие лица существуют в рамках сцены лишь в заданном темпе. Понятно, что ваша история должна логически подходить к заданной скорости или наоборот — скорость оправдана историей, которую каждая из групп представит».

Следующее упражнение хорошо подходит для финальной части заданий по усвоению темпоритма.

«Стульчик». «На доске мелом пишут три цифры: 3–2–7. На середину площадки ставится стул. Дети по очереди выходят на площадку к этому стулу и выполняют три простых физических действия: садятся на стул, сидят на нём, встают. Первая цифра, написанная на доске, — количество секунд, за которое необходимо опуститься на стул из положения «стоя» в положение «сидя». Вторая цифра

говорит о времени, которое дети должны про- вести, сидя на стуле. А третья — временной отрезок, за который нужно подняться со стула (то есть перейти плавно из положения «сидя» в положение «стоя»). То есть: опускаемся на стул за 3 секунды, сидим на стуле — 2 секунды, встаём — 7 секунд.

На этом этапе всё внимание — соответствию действий указанному времени. Точно ли ощущает актёр время? Умеет ли правильно распределить его? Проверяются «биологические часы» участников. Дети тренируются в сосредоточенности.

Теперь вам предстоит не просто технически выполнить ту или иную формулу (написанную на доске), а отыграть её, оправдать. То есть ответить на вопросы: почему человек так медленно садится и так быстро встаёт и т.д.».

Кроме того, что эти упражнения развивают чувство ритма и темпа, они ещё заставляют актёра подключать воображение и действовать в предлагаемых обстоятельствах.

Вера

Без веры в предлагаемые обстоятельства нет театра как такового. Актёр, выходя на сцену, верит в предлагаемые обстоятельства, и зритель начинает верить актёру. Если актёр делает что-либо на сцене или на тренировочных упражнениях и сам в это не верит — не верит, что сейчас он не Иванов или Сидоров, а ребёнок на детской площадке или динозавр в древнем лесу (если он сам себе врет и «играет на публику»), то это уже не искусство, а игра в поддавки. Такое искусство не может тронуть зрителя, потому что зритель видит и фальшь, и ложь. Главное свойство актёра — способность верить, наивность.

Во время тренировочных упражнений сразу видно, кто врет, а кто подлинно правдив, кто действительно верит в предлагаемые обстоятельства. Поэтому лучше всего начинать

тренировочные занятия с тех упражнений, в которых нельзя солгать по принципу: от сложного и неизвестного — к простому и понятному (от амёбы — к птицам и животным). Ведь ребята не знают, как рождается амёба, что она чувствует, что видит, поэтому здесь они не могут и солгать. Вера актёра в предлагаемые обстоятельства, его наивность приводят к правде. А ничего сильнее правды нет.

Кроме внимания и воображения, актёр должен развить в себе умение подлинным образом воспринимать и оценивать предлагаемые обстоятельства. Мгновенно и на самом деле откликаться на всё, что предлагается ему на сцене. Ведь без ориентировки, без оценки предлагаемых обстоятельств не может быть целесообразности действия, а значит, оно не может быть подлинным. Оценка предлагаемых обстоятельств позволяет актёру жить на сцене сейчас, сию минуту, учитывая все мельчайшие перемены, которые возникают на каждом спектакле, на каждой репетиции.

Когда не удаётся поверить в предлагаемые обстоятельства и начать действовать органически, нужно сосредоточить внимание на каком-то одном объекте, на выполнении простейшего физического действия. Чувство правды легче всего возникает при выполнении простейших физических действий, а раз возникнув, оно переходит на более сложные, пробуждает наше воображение и помогает подлинному восприятию предлагаемых обстоятельств. Трудно заставить себя забыть об известном вам будущем, о событиях, которые вы сами придумали. Да этого и не нужно. Достаточно отвлечь себя от него при помощи воображения. Нужно не приказывать своей творческой природе, не насиловать её, а вызывать на активные действия при помощи внимания, воображения и оценки предлагаемых обстоятельств. **В.Ш**