

Актёрская психотехника в подготовке педагогов: определяющие положения

М.П. Семаков, соискатель кафедры развития образовательных систем АПК и ППРО

МЕТОД ВОСПИТАНИЯ АКТЁРА В РУССКОЙ ТЕАТРАЛЬНОЙ ШКОЛЕ БАЗИРУЕТСЯ НА СИСТЕМЕ К.С. СТАНИСЛАВСКОГО. Е.Б. ВАХТАНГОВ (ПРОДОЛЖАТЕЛЬ ШКОЛЫ СТАНИСЛАВСКОГО) ВНЁС КОРРЕКТИВЫ В ЭТОТ МЕТОД. ПОСКОЛЬКУ ЕГО ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАСАЛАСЬ НЕ ТОЛЬКО СЦЕНИЧЕСКОГО ИСКУССТВА, НО И ПЕДАГОГИКИ, ТО ВЫРАБОТАННЫЕ ИМ ПРИЁМЫ ПСИХОТЕХНИКИ СУЩЕСТВЕННО ПОВЛИЯЛИ НА МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ АРТИСТА. ЕГО ОПЫТ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ БЫЛ СОБРАН В ЕДИНУЮ СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ, ОБОГАЩЁН И ДОПОЛНЕН ПОСЛЕДОВАТЕЛЯМИ И УЧЕНИКАМИ.

Основные разделы школы воспитания актёра базируются на развитии индивидуальных качеств психофизического аппарата учащегося, на его природных способностях и умениях. Согласно системе К.С. Станиславского, создание сценического образа возможно только при условии возникновения импровизационного самочувствия, которое в свою очередь порождает сценическую импровизацию, превращающую спектакль в неповторимое произведение искусства. Весь метод подготовки актёра сводится к умению создавать импровизационное самочувствие и быть готовым к выполнению любых сценических задач. Поскольку в момент сценического действия актёр является одновременно и творцом, и материалом для создания произведения искусства, то основным условием возникновения верного творческого (импровизационного) самочувствия будет приведение материала (психофизического аппарата актёра) в состояние готовности. Этого невозможно достичь без определённых конкретных качеств и навыков, присущих человеку как таковому. Именно поэтому начальная подготовка актёра строится на познании и развитии своей индивидуальности, на выработке способностей контролировать, как собственное «я» действует и чувствует в предлагаемых обстоятельствах.

ВНИМАНИЕ

Важное условие творческого состояния — концентрация внимания, сосредоточенность. Когда мы направляем своё внимание на что-либо, мы тем самым создаём центр внимания. В каждый момент наш интерес сосредоточен на каком-то

предмете. Такой предмет называется объектом внимания. Им может служить звук, вещь, мысль, действие, собственное чувство и чувство партнёра.

Восприятие и обмен информацией у человека происходят с помощью пяти органов чувств; концентрация нашего внимания проявляется через них.

Каждую секунду своего пребывания на сцене актёр должен иметь объект внимания. В противном случае он не сумеет органично действовать на сцене. Когда внимание актёра сконцентрировано на конкретном объекте, его психофизический аппарат находится в состоянии мышечной свободы. В этот момент он нацелен на выполнение творческой задачи, на него не воздействуют посторонние раздражители (шум зрительного зала, световые приборы, декорации и т.д.). В то же время артист должен владеть умением быстро переключать своё внимание с предмета на предмет, как это происходит в жизни, где объекты внимания довольно часто меняются. Для того чтобы быть сосредоточенным, нужно развить в себе умение быстро находить объект внимания и увлекать себя им.

Чем внимание в жизни отличается от сценического внимания? В жизни мы сосредоточиваемся на том, что нам сейчас необходимо сделать или рассмотреть, изучить, познать и т.д. В этом процессе мы стараемся не обращать внимание на всё, что мешает нашим действиям. Всё происходит само собой, без нашего волевого импульса. В этот момент мы не анализируем процессы, происходящие в нашей психике. Но это не зна-

чит, что мы совершенно не реагируем на внешние раздражители. Просто в это время они находятся на периферии нашего внимания и не мешают нам действовать целенаправленно.

На сцене же актёр сам вызывает в себе внимание к объекту и своей волей удерживает это внимание. И если актёр по-настоящему внимательно и серьёзно совершает на сцене какое-нибудь действие, зритель будет с интересом следить за ним. На сцене актёра окружает большое количество внешних раздражителей: яркий свет, зрительный зал, декорации. Поэтому необходимо научиться управлять своим вниманием, т.е. уметь сосредоточиться только на том действии или предмете, которые сейчас необходимы.

Этот раздел школы требует постоянной тренировки, до тех пор, пока студент начинает свободно, без лишнего напряжения, по своей воле целенаправленно переключать своё внимание. В условиях жизненных обстоятельств человек преимущественно концентрирует и переключает внимание произвольно, сценические условия требуют сознательной концентрации и переключения внимания. Эти умения доводятся тренингом до состояния полуавтоматизма.

Поскольку тренинг внимания не может происходить в отрыве от развития других качеств психофизического аппарата, например, таких как память, то упражнения по этому разделу комплексные, то есть включают в себя различные элементы. Развитие концентрации и переключения внимания невозможны без тренинга объёма и устойчивости внимания. Даже в упражнениях начального этапа обучения происходит развитие всех его свойств.

Мы начинаем тренинг с самых простых упражнений.

Знакомство с однокурсниками. Посмотреть на своих товарищей по курсу и обратить внимание на цвет их волос. Затем поменяться местами так, чтобы крайним справа сидел ученик с самыми светлыми волосами, рядом с ним — с волосами потемнее, а крайний слева — с самыми тёмными. Мы просим исключить шумные обсуждения. Сидя на месте, молча, каждый студент ориентируется, куда должен перейти, и по команде педагога все одновременно меняются местами. Задания в этом упражнении можно варьировать: пересядьте по алфавиту, по росту и т.д. Мы просим, чтобы студенты выполняли это упражнение бесшумно, легко, чётко, без лишних движений.

Урок геометрии. Переставить стулья из полукруга по определённому счёту в различные фигуры: треугольник, прямоугольник, квадрат, лесенку, восьмёрку и т.д. В каждом из таких превращений надо добиваться точного выполнения по времени: по счёту (на 5, на 10) овал превращается в квадрат, квадрат в прямоугольник и т.д.

Пишущая машинка. Распределить буквы алфавита среди учеников. Затем выбрать строчку из знакомого стихотворения. По знаку педагога ученики ладонями прохлопывают строчку. При этом внимательно следят за изменением ритма. В машинке могут быть испорчены некоторые буквы и получаются пропуски. Какие именно буквы испорчены, сообщается в последний момент перед упражнением. «Испорченная буква» должна вставать.

Повторение движений партнёра. Ученики идут по комнате «змейкой», причём ведущий обходит воображаемые препятствия, перепрыгивает через воображаемые рвы, а остальные повторяют его движения. Особое внимание уделяется организованности, чёткости.

Упражнение на тренировку мышечной памяти. Первому студенту, сидящему справа, предлагается представить, что он сидит перед зеркалом. Сделал одно движение — задержись на секунду, следующее движение — опять пауза. Его сосед слева повторяет первое движение ведущего только тогда, когда он начинает второе движение. Третий слева повторяет первое движение ведущего, когда его правый сосед будет воспроизводить второе движение ведущего, а сам ведущий приступит к третьему движению. Таким образом, движения ведущего будут повторяться всеми сидящими с отставанием на одно движение. Более сложный вариант этого упражнения — зеркало с отставанием на 2 и даже 3 движения.

УПРАЖНЕНИЯ НА ЗРИТЕЛЬНУЮ ПАМЯТЬ

Портрет соседа. Посмотрите внимательно на соседа слева. Найдите в нём то, что не замечали до сих пор. Какие у него глаза: какой формы, какого цвета. Какие волосы? Посмотрите на форму уха, подбородка. Сравните его черты с обликом соседа справа. Отвернитесь и, вспоминая характерные черты, опишите их нам.

Моя ладонь. Хорошо ли нам известны наши руки? Посмотрите на свои пальцы и расскажите, что вы обнаружили нового, не замеченного ранее. Возьмите руку соседа для сравнения. Взгляните на свои ладони. Есть ли разница

между ладонями левой и правой руки? Чем отличается ваш левый мизинец от правого?

Наблюдательность. Восстановите в памяти и расскажите о вашем пути от дома до института. Старайтесь не пропускать конкретных деталей, привлёкших ваше внимание. Возвращаясь домой, проверьте себя. На следующем занятии расскажите, что вы пропустили, когда вспоминали ваш путь в первый раз. Так тренировка зрительной памяти связывается с развитием воображения, не отделимого от наблюдательности.

Найдите новое, не замеченное вами раньше, в любом предмете. Пофантазируйте: как его делали, из какого материала, как происходит этот процесс. Теперь спрячьте этот предмет и опишите его нам.

На столе лежат вещи. Подойдите к столу и внутренним зрением «сфотографируйте» все предметы. Теперь отвернитесь и расскажите, какие предметы лежат на столе, в каком порядке. Вспомните их. Проверьте. Для этого повернитесь и посмотрите, какие предметы пропустили и не назвали.

Запомните, как сидят ваши товарищи. После того, как они поменяются местами, опять посадите их в первоначальном порядке.

Леонардо да Винчи рекомендовал художнику развивать свою фантазию, рассматривая пятна на стене. Фантазия проявляется в работе воображения у человека с развитым ассоциативным мышлением, с тренированной зрительной памятью, основой образного мышления. Всё, что нас окружает в комнате, может стать объектом фантазии. Вспомните, что вам напоминает тот или иной предмет.

«Вертушка». Упражнение тренирует переключение видений, в связи с ориентировкой в пространстве и вестибулярными ощущениями. Ученик с закрытыми глазами в центре комнаты. Его крутят сначала в одну, а затем в другую сторону. Остановитесь. Теперь расскажите, где окно, где пианино, что находится перед вами? Затем откройте глаза и проверьте.

Упражнения на обоняние и вкусовые ощущения носят другой характер. В них всё нацелено на активизацию памяти. Здесь проявляются индивидуальные, отложившиеся впечатления из жизни студента. Ему предлагается вспомнить вкус конфеты, селедки, яблока, малины, солёного огурца, кофе и т.д. То же самое и с запахами: как пахнет сено, роза, жасмин, нафталин, бензин, свежий хлеб, уксус?

Очень важно обратить внимание на то, что с воспоминаниями вкуса и запаха перед человеком возникает целая картина, связанная с тем или иным ощущением. Эти картины зачастую бывают эмоционально наполненными, они не только извлекают из подсознания памятный сюжет, но и будят в человеке глубокие чувства.

УПРАЖНЕНИЯ НА СЛУХОВОЕ ВНИМАНИЕ

Узнай песню. Задание в этом упражнении — услышать строчку из знакомой песни. Двух-трёх студентов мы просим выйти в коридор, оставшиеся распределяют несколько строчек песни по одному слову на каждого участника, соблюдая их порядок в песне. По знаку педагога каждый должен произнести своё слово одновременно со всеми. Нужно на слух уловить слова и определить название песни.

Чья походка. Студент сидит на стуле. Остальные встают за ним на небольшом расстоянии и, по знаку педагога, подходят к сидящему со стороны спины. Задание: по характеру шагов назвать имя подошедшего.

После успешного выполнения этих упражнений мы переходим к «кругам внимания» и определяем, что такое «малый круг внимания, средний круг внимания, большой круг внимания».

«Круги внимания». Мы предлагаем студенту сесть за столик. На столике лежит какой-нибудь предмет, например книга. Этот предмет будет для нас объектом — точкой; стол — малым кругом внимания; стулья — средним кругом внимания; а большим кругом внимания станет вся аудитория. Студент готовится к экзамену, читает книгу, на столе лежат ещё несколько книг, на стульях тоже книги, можно поставить ещё стол и этажерку по краям сцены. Занимающийся студент отрывается от чтения и ищет на столе нужную ему для справки книгу (малый круг внимания); затем, не вставая с места, смотрит, нет ли этой книги на стульях (средний круг внимания); далее переносит своё внимание на этажерку (большой круг внимания) и, не найдя её там, вновь продолжает чтение (объект — точка). Так же можно давать студентам задания одеваться, обедать, шить, писать письмо и т.д., переводя их внимание с малого круга на средний, большой и возвращая его обратно.

Для лучшего усвоения пройденного материала студентам даётся домашнее задание. В домашней обстановке или на улице нужно сосредоточить своё внимание на **малом** круге, переключить его на **средний**, затем на **большой**. Трени-

ровка внимания может осуществляться ежедневно вне зависимости от занятий в аудитории.

ПУБЛИЧНОЕ ОДИНОЧЕСТВО

Человек бывает самим собой, только когда он один у себя дома или на природе. Стоит кому-нибудь прийти, как человек подпадает под власть условностей и выработанной жизнью манеры поведения. На сцене при собранности **внимания** и **мышечной свободе** возникает состояние, которое называется «**публичным одиночеством**». Оно характеризуется тем, что студент органично и убедительно действует один, забыв, что на него смотрит зритель. В таком состоянии студент может представить, что он дома или на природе, и соответствующим образом вести себя.

В этом разделе мы предлагаем следующие упражнения:

- Сидя на сцене, вспомнить, что сегодня удалось сделать.
- Вспомнить о каком-нибудь случае — хорошем или огорчительном.
- Внимательно прочитать кусок текста и запомнить его.
- Выучить стихотворение.
- Пришить пуговицу к рубашке и в это же время подумать о том, куда он пойдёт в этой рубашке или для встречи с каким человеком она приводится в порядок.

В этих упражнениях тренируется способность мыслить на сцене. После их выполнения мы предлагаем провести анализ выполненного задания. Часто студенты начинают выполнять эти упражнения несмело: им неуютно на сцене, мешают, что они не одни, что на них смотрят, оценивают. В процессе выполнения они сосредотачивают внимание на том, что им надо делать, и постепенно успокаиваются. Затем студенты начинают свободно переключать своё внимание, концентрировать его на действии, которое необходимо выполнить. Мы обращаем их внимание на то, что не надо показывать, имитировать, а надо вести себя так, как в жизни. Если что-то вспоминаете, то надо вспоминать по-настоящему, а не делать вид.

К.С. Станиславский пишет: «Ложась спать и потушив свет, приучите себя ежедневно мысленно просматривать всю жизнь каждого прошедшего дня, стараясь при этом детализировать свои воспоминания до последнего предела. Во всей

этой работе отведена большая роль вниманию, которое получает новые поводы для упражнения»¹.

УПРАЖНЕНИЯ НА УСТРАНЕНИЕ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

«В творческом состоянии большую роль играет полная свобода тела, т.е. освобождение его от мышечного напряжения, которое сковывает и мешает телу быть проводником наших психических движений»².

Мышечная несвобода возникает от старания зазаться на людях несколько иным, чем есть на самом деле.

На сцене мышечная несвобода возникает у актёра в тот момент, когда он попадает в центр внимания зрителя. В зажатом физическом состоянии творчество невозможно. Возникает психологический «**зажим**», актёр теряет и не знает, что ему нужно делать на сцене. При отсутствии веры в предлагаемые обстоятельства студенты не могут управлять своей психофизикой, стесняются выходить на сценическую площадку и оставаться в условиях «публичного одиночества». Для избавления от **зажима** предлагается ряд упражнений, которые помогают снять скованность и напряжение, позволяют ощутить естественность и свободу в поведении в присутствии смотрящих на тебя людей.

«Каждое движение и действие человека производится благодаря соответствующей деятельности скелетной мускулатуры. Эта деятельность состоит в правильном чередовании сокращений и расслаблений мышц, в правильном их напряжении. Правильное мышечное напряжение в театральном искусстве принято называть **освобождением мышц**» (термин К.С. Станиславского). «Каждому моменту физического действия должно соответствовать верное мышечное напряжение. Не больше, **но и не меньше**, чем необходимо»³.

Вот что пишет по этому поводу К.С. Станиславский: «В творческом состоянии большую роль играет полная свобода тела, то есть освобождение его от того мышечного напряжения, которое бессознательно для нас самих владеет им не только на сцене, но и в жизни, как бы сковывая его и мешая ему быть проводником наших психических движений... По этому развивать в себе привычку к осво-

¹ Станиславский К.С. // Собр. соч. в 2-х т. Т. 2. С. 120.

² Там же. С. 135.

³ Кох И.Э. Основы сценического движения. М.: Искусство, 1970.

бождению тела от излишней напряжённости — значит устранить одно из существенных препятствий к творческой деятельности»⁴.

Станиславский нашёл способ воспитания мышечной свободы — элемента внутреннего сценического самочувствия. Этот способ 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, — ни больше ни меньше.

«Этот процесс самопроверки и снятия излишнего напряжения должен быть доведён до механической, бессознательной приученности», — пишет Станиславский.

Создание «контролёра» начинается с изучения мышц своего тела и освобождения их, чему могут помочь такие, например, упражнения. Сидя на стуле, медленно напрячь пальцы, а локоть и плечо освободить. Для этого необходимо двигать локтем и плечом, оставив пальцы в напряжённом состоянии. Затем медленно освободить мышцы пальцев до нормального напряжения, помахав свободной кистью руки так, как мы стряхиваем с руки капли воды. Далее, так же напрячь и освободить мышцы пальцев правой ноги, ступню, икру, бедренные мышцы. То же сделать с мышцами левой ноги. Затем по очереди напрячь и освободить мышцы живота, груди, спины, плеча, рук, шеи, следя за тем, чтобы те мышцы, которые не должны быть, напряжены, были совершенно свободны.

Особенно внимательно нужно напрягать и освобождать мышцы лица, так как в практической работе на сцене лицо напрягается особенно часто. Нужно напрягать и освобождать мышцы лба, бровей, носа, рта и подбородка, чтобы понять, что такое «ощущение освобождённых мышц лица». Напрягая и освобождая мышцы не только лица, но и своего тела, наблюдая за их действием, мы учимся управлять ими в условиях сцены.

В следующих упражнениях студенты должны расслабить мышцы своего тела по очереди от пальцев ног до головы, а затем постепенно восстановить необходимое напряжение. Некоторые

студенты принимают общую расслабленность за свободу мышц. Необходимо разъяснить им, что расслабленность —

такое же препятствие для нормального самочувствия, как и излишнее напряжение. Она лишает человека всякой инициативы и способности действовать.

Студент должен понять, что свобода мышц — та степень мускульного напряжения, которая необходима для данного действия. Упражнения на освобождение мышц нужно продолжать выполнять до тех пор, пока студенты не научатся по требованию педагога моментально напрягать и освобождать любую мышцу. Но создание «контролёра» (способности находить и убирать излишнее напряжение) возможно только при большой домашней работе.

«Эта привычка должна вырабатываться ежедневно, систематически, не только во время класса и домашних упражнений, но и в самой реальной жизни, вне сцены, то есть в то время, когда человек ложится, встаёт, обедает, гуляет, работает, отдыхает, словом во все моменты его существования. Мышечного «контролёра» необходимо внедрить в свою физическую природу, сделать его своей второй натурой. Только в таком случае мышечный «контролёр» будет помогать нам в момент творчества. Если же мы будем работать над освобождением мышц лишь в отведённые для этого часы и минуты, то не добьёмся желаемого результата, потому что такие, ограниченные временем, упражнения не выработают привычки, не доведут её до пределов бессознательной, механической приученности»⁵.

Очень полезно упражнения на освобождение мышц соединять с простыми физическими действиями, с заданиями слушать, рассматривать что-либо, читать, писать письмо и т.д. В результате этих упражнений студенты должны стать свободнее, чем в жизни, потому что в жизни мы часто не замечаем, когда бываем зажаты. Мышечный зажим у каждого проявляется индивидуально и иногда бывает отчётливо виден: у человека опущены углы рта, на лице застыла неестественная улыбка, он не знает, куда девать руки, у него зажата спина, шея и т.д. Если на сцене движению мешает стул, но его не убирают с дороги, а всё время на него натываются, то зажим очевиден, и тут студенту можно помочь, подсказав, что именно ему нужно освободить.

Но иногда бывает неясно, свободен студент или нет, и сам он не может этого понять. Свободное тело — пластично. Животные и дети, которые не знают стеснения, свободны и пластичны. Поэтому основной мерой при определении, свободен человек на сцене или нет, является ощущение: приятно ли смотреть на его движения, позу

⁴ Станиславский К.С. Статьи, речи, беседы, письма. М.: Искусство, 1953. С. 488.

⁵ Станиславский К.С. Собр. соч. в 2-х т.: Т. 2. С. 135–136.

или нет. Если приятно, значит, он свободен, если нас что-то не удовлетворяет, значит — нет.

Но одними упражнениями полного освобождения мышц добиться очень трудно. Некоторая доля внутреннего напряжения остаётся и исчезает лишь тогда, когда студент начинает увлекаться процессом сценического действия. Кроме того, мышечная свобода и внимание находятся в тесной зависимости друг от друга. Если вы по-настоящему сосредоточены на каком-либо объекте и одновременно отвлечены от других объектов (например, от зрительного зала), вы обязательно становитесь свободным. И наоборот, отсутствие мышечной свободы не даст вам возможности сосредоточить своё внимание.

Внимание и мышечная свобода постоянно присутствуют в процессе сценического действия и являются одним из главных условий актёрского творчества.

ВООБРАЖЕНИЕ

Творчество актёра протекает в жизни, созданной художественным вымыслом. Важнейшую роль в ней играет воображение, творческая фантазия.

«Воображение создаёт то, что есть, что бывает, что мы знаем, а фантазия — то, чего нет, что в действительности мы не знаем, чего никогда не было. Каждое наше движение на сцене, каждое слово должно быть результатом верной жизни воображения»⁶.

Ведь на сцене нет ничего подлинного: комната — не комната, а павильон из лёгких, непохожих на настоящие, стен. Одна из стен отсутствует и вместо неё — тёмное пространство зрительного зала. Сценический отец — совсем не отец, а партнёр — в парике и гриме, да и сам студент говорит чужие слова и совсем не тот человек, поступками, мыслями, стремлениями и чувствами которого живёт на сцене, а сама сценическая жизнь существует только во время спектакля. Одним словом, всё вокруг есть сплошной вымысел. Как же избежать фальши и правдиво жить чужой жизнью на сцене? Помочь может только творческое воображение. С его помощью актёр превращает окружающую его неправду в художественную правду, правду искусства. Этот процесс и является основой творчества актёра.

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

Упражнения на развитие воображения должны воспитать способность верить, что заданное событие действительно может произойти со мной. В реальность происходящего на сцене верить нельзя. Такая вера была бы не творчеством, а болезнью, галлюцинацией. Артистическое воображение даёт возможность принимать на сцене ложь за правду, т.е. уметь возбуждать в себе новое отношение к людям (например, относиться к товарищу по курсу как к своему отцу и т.д.).

Деятельность воображения захватывает все стороны актёрского творчества, разнообразна и безгранична. Человек может представить себе и мимолётный взгляд, жест и важнейшие исторические события. Может представить по описанию человека предмет, действие, явление природы, хотя этого не видел в действительности.

Воображение может успешно развиваться лишь в процессе активной творческой работы, вдохновляясь новыми заданиями и впечатлениями, обогащаясь знакомством с произведениями разнообразных искусств, дающими могучий толчок воображению. Этому способствует также материал для творчества, который даётся пьесой, режиссёром и товарищами по курсу. Но главным образом развитию воображения помогает живой интерес к окружающей нас действительности. Как же возникают образы воображения и в какой форме они проявляются?

Вот что пишет К.С. Станиславский о возникновении образов воображения: «Стоит мне назначить тему для мечтания, как вы уже начинаете видеть так называемым внутренним взором соответствующие зрительные образы. Они называются на нашем актёрском жаргоне видениями внутреннего зрения. Если судить по собственному ощущению, то воображать, фантазировать, мечтать означает, прежде всего, смотреть, видеть внутренним зрением то, о чём думаешь. Образы наших видений возникают внутри нас, в нашем воображении, в памяти и затем уже как бы мысленно переставляются во вне нас, для нашего просмотра. Но мы смотрим на эти воображаемые объекты изнутри, так сказать, не наружными, а внутренними глазами (зрением).

То же самое происходит и в области слуха: мы слышим воображаемые звуки не наружными ушами, а внутренним слухом, но источники этих звуков в большинстве случаев мы ощущаем не внутри, а вне нас.

Скажу то же, но переверну фразу: воображаемые объекты и

⁶ Станиславский К.С. // Собр. соч. в 2-х т. Т. 2. С. 70, 94–95.

образы рисуются нам хотя и вне нас, но всё же они предварительно возникают внутри нас, в нашем воображении и памяти»⁷.

Что внутренний слух существует, доказывает пример композитора Бетховена, писавшего Девятую симфонию после того, как он потерял способность слышать. Ослепшие люди, идущие по улице, постукивая палочкой, видят внутренним зрением знакомую дорогу. Наконец, если у вас в комнате погаснет свет, то вы всё-таки будете видеть в полной темноте внутренним зрением, как у вас расположены вещи, мебель, и достанете ту вещь, которая вам необходима.

Разумеется, не надо себя насиловать и стараться во что бы то ни стало увидеть образы воображения. Они должны возникать сами собой, легко и непринуждённо, как только работу воображения подтолкнёт магическое «если бы».

Сценическая работа начинается с введением магического «если бы», которое является рычагом, переводящим артиста из повседневной действительности в плоскость воображения.

«Секрет силы воздействия «если бы» ещё в том, что оно не говорит о реальном факте, о том, что есть, а только о том, что могло бы быть. Это слово ничего не утверждает. Оно лишь предполагает, оно ставит вопрос на разрешение. На него актёр и старается ответить»⁸. Воображение легко откликается на введение условного «если бы». Что бы я делал и как себя чувствовал, если бы этот сценический павильон был бы моей комнатой? Как бы я относился к своему товарищу по курсу, если бы он был моим отцом? Как бы я себя вёл и что бы чувствовал, к чему стремился, что делал, если бы я был не самим собой, а тем человеком, которого я должен сыграть?

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ

Оправдание поз

Упражнения на развитие артистического воображения мы начинаем с «оправдания поз», т.е. с обоснования позы вымыслом воображения. Это — первое упражнение, в котором вводится «если бы».

Мы предлагаем студентам ходить в разных направлениях по комнате и по хлопку педагога принимать какую-нибудь позу. Затем, не меняя этой

позы, освободить мышцы и найти оправдание этого положения каким-либо действием. Оправдание — причина, которой я объясняю свои действия. Например, студент протянул руку с вытянутым указательным пальцем. Освободив мышцы, он оправдал эту позу тем, что стоял бы так, если бы хотел нажать кнопку звонка в свою квартиру. Другой вытянул руки и, наклонившись вперёд, поднял левую ногу. Освободив мышцы, он оправдал эту позу тем, что собирался сесть на велосипед.

После того, как студент находит оправдание позы, попросите его продолжить действие, чтобы он подтвердил правильность своего оправдания. В процессе этих упражнений студенты должны понять, что на сцене не должно быть ни одного неоправданного действия и положения. Продолжая находить оправдание позы, студенты приходят к пониманию, что на сцене не надо бояться никаких положений, потому что всё можно оправдать.

Для того, чтобы оправдания были действенны, мы запрещаем: а) придумывать позу до хлопка педагога, она должна возникнуть непринуждённо; б) делать танцевальные «па» и оправдывать это тем, что собираемся танцевать; в) оправдывать позы выражением чувств (я испугался, я обрадовался и т.д.).

Предлагаемые обстоятельства

Следующий раздел упражнений на развитие воображения связан с созданием предлагаемых обстоятельств.

Предлагаемые обстоятельства — «это фабула пьесы, её факты, события, эпоха, время и место действия, условия жизни, наше актёрское и режиссёрское понимание пьесы, добавление к ней от себя, мизансцены, постановка, декорации и костюмы художника, бутафория, шумы и звуки, и прочее и прочее, что предлагается актёрам принять во внимание при их творчестве»⁹.

Предлагаемые обстоятельства, окружающие сценическое действие, возникают, когда мы ставим перед студентами вопросы: КТО? КОГДА? ГДЕ? ПОЧЕМУ? КАК? — направляя их воображение на такое создание окружающей жизни и обоснование своих действий, какое возможно в действительности, логично, последовательно и правдоподобно.

«Если бы» всегда начинают творчество, «предлагаемые обстоятельства» развивают его»¹⁰.

Начиная с первых простейших упражнений, предлагаемые обстоятельства будут сопровождать студента, а впоследствии актёра, всю его

⁷ Станиславский К.С. // Собр. соч. в 2-х т. Т. 2. С. 83, 85.

⁸ Там же. С. 59.

⁹ Там же. С. 62.

¹⁰ Там же. С. 62.

творческую жизнь на сцене. Поэтому необходимо воспитать в студентах вкус к подробной, тщательной работе воображения по созданию предлагаемых обстоятельств упражнения, этюда, роли. Формально обозначенные предлагаемые обстоятельства не дают никакой пищи для воображения, для оправдания и желания действовать. Если они составлены только умом, то надо их оживить воспоминаниями из собственной жизни, сделать важными для себя, интересными — словом, найти способ увлечься ими.

Для того, чтобы дать толчок воображению к созданию предлагаемых обстоятельств, мы делаем следующие упражнения (соединяющие несколько пройденных разделов). По знаку педагога принимается произвольная поза. Затем убирается излишнее напряжение и поза оправдывается. Далее студент рассказывает о тех предлагаемых обстоятельствах, которыми окружено действие. Например, по знаку педагога я принял позу — вытянул вперёд руку. Оправдал тем, что хочу позвонить в звонок своей квартиры. Затем, не меняя позы, создаю предлагаемые обстоятельства, с которыми может быть связано это действие: вернулся из дома отдыха, где проводил отпуск; звоню, никто не отвечает — значит, мать и отец уехали на дачу. Как же мне попасть в дом? Решаю зайти к приятелю, который живёт в этом же доме. Затем рассказываю об этом педагогу.

Другие предлагаемые обстоятельства этого действия: звоню в квартиру, где живут мои одноклассники. У одного из них сегодня день рождения, и я пришёл поздравить.

Продолжая заниматься развитием воображения и созданием предлагаемых обстоятельств, надо подойти к воплощению их в этюде. Называются несколько не связанных друг с другом физических действий с тем, чтобы они органично вошли в небольшой этюд, созданный студентом, и были оправданы развитием действия.

Этюды могут быть сыграны: 1) в той последовательности действия, в какой даны; 2) в любой последовательности. Например: а) **поднял руку**; б) **нагнулся**; в) **подошёл к окну**. В этих этюдах надо пользоваться настоящими предметами.

Оправданно может быть так. Уже поздно. Вошёл в комнату, **поднял руку**, чтобы включить электричество. Увидел, что окно открыто и ветер сдул со стола бумаги. **Нагнулся**, поднял с пола бумаги и, **подойдя к окну**, закрыл его.

В другой последовательности для тех же движений был сделан следующий этюд.

Сидел у себя в комнате, занимался. Пора идти на работу. **Подошёл к окну**, чтобы посмотреть, кончился ли дождь. Увидел, что он идёт ещё сильнее, **поднял руку**, чтобы снять с вешалки плащ. Надел его, **нагнулся**, подвернул брюки и пошёл на работу.

Ещё один вариант. Пью чай с вареньем. В открытое окно влетела оса и подбирается к варенью. **Я поднял руку** и отмахнулся от неё. Оса начинает кружиться вокруг меня. Я боюсь, как бы она не запуталась в моих волосах, закрываю волосы руками и **нагибаюсь**. Оса вылетает в окно. **Я подхожу к окну** и закрываю его.

В этих упражнениях оправдания должны быть простыми, жизненными, без сильных драматических событий. Предлагаемые обстоятельства создаются самими студентами и отвечают на вопросы: где? Когда? Почему? Кто? Что случилось? и т.п. Здесь выявляется, насколько студент овладел вниманием, свободой мышц, а также умением оправдывать любое сценическое положение.

Физическое самочувствие

«Мы сейчас в классе на уроке. Это подлинная действительность. Пусть комната, её обстановка, урок, все ученики и их преподаватель остаются в том виде и состоянии, в котором мы теперь находимся. С помощью «если бы» я перевожу себя в плоскость несуществующей, мнимой жизни и для этого пока меняю только время и говорю себе: «Теперь не три часа дня, а три часа ночи». Оправдайте своим воображением такой затянувшийся урок. Это нетрудно. Допустите, что завтра у вас экзамен, а много ещё не сделано, вот мы и задержались в театре. Отсюда новые обстоятельства и заботы: домашние ваши беспокоятся, так как ввиду отсутствия телефона нельзя было уведомить их о затяжке работы. Один из учеников пропустил вечеринку, на которую его пригласили, другой живёт очень далеко от театра и не знает, как без трамвая добраться домой, и так далее. Много ещё мыслей, чувствований и настроений рождает введённый вымысел. Всё это влияет на общее состояние, которое даст тон всему, что будет происходить дальше. Это одна из подготовительных ступеней для переживаний...

Попробуем сделать ещё один опыт: введём в действительность, то есть в эту комнату, в происходящий сейчас урок, новое «если бы». Пусть время суток останется то же — три часа дня, но пусть изменится время года, и будет не зима, не мороз в пятнадцать градусов, а весна с чудесным воздухом и теплом. Видите, уже ваше наст-

роение изменилось, вы уже улыбаетесь при одной мысли о том, что вам предстоит после урока прогулка за город»¹¹.

При помощи творческого воображения физическое самочувствие возникает у актёра в ответ на вопрос: как бы вы себя чувствовали и что делали, **если бы** сейчас, например, было очень жарко? Холодно? Вы устали? Больны? Вышли на свежий воздух из накуренной комнаты? Пошёл первый снег?

Кроме того, на физическое самочувствие очень влияет настроение, которое господствует в том месте, куда вы пришли. Если вы пришли в больницу, где лежит ваш друг, вы невольно подчиняетесь атмосфере, которая окружает больного, и стараетесь вести себя так, чтобы не нарушать этой атмосферы. Войдя в читальный зал библиотеки, вы будете стараться не мешать тем, кто там занимается. Это и определит ваше самочувствие.

Вы будете по-разному идти по улице весной или осенью, летом или зимой, в ясную погоду или в дождь; на работу и с работы, в институт и из института.

Занятия в этом разделе начинаются с простейших упражнений, в которых студенты ищут физическое самочувствие, соответствующее заданным предлагаемым обстоятельствам.

Например, иду по дороге: в жару, в дождь, через грязь, когда скользко, в тумане, на рассвете, по горячему песку пляжа. Студенты должны знать, куда, зачем они идут, откуда, и эти причины становятся источником физического самочувствия. Если я иду в дождь по дороге в аптеку за лекарством для больного — это одно; если же я иду по дороге в дождь на свидание — это другое, хотя и дорога, и дождь те же самые. Если дождь небольшой — это одно, если ливень — другое. Асфальтовое шоссе — это одно, просёлочная дорога — другое, а тропинка в лесу — третье.

Упражнение может быть коротким, если я быстро пройду по дороге, и может быть продолжительным, если я, пережидая дождь, встану под дерево. Могу предположить, что дерево не пропускает капель дождя, а могу представить, что вначале оно защищает меня от дождя, а потом ливень всё-таки пробивает листву, и мне приходится переходить с места на место в поисках защиты от дождя. Если я в плаще или под зонти-

ком — это одно, если дождь застал меня внезапно — это другое.

При выполнении упражнений важно поверить в правдоподобие вымышленных условий и вспомнить свои ощущения и действия в подобных обстоятельствах. В каждом упражнении студент должен найти своё оправдание и исполнить его по-своему.

В возникновении верного самочувствия основную роль играет творческое воображение. Самой большой ошибкой будет, если все начнут вести себя одинаково в условиях жары, холода, дождя, болезни. Это происходит в том случае, когда студенты стараются ощутить жару, холод или дождь «вообще». Разные предлагаемые обстоятельства дают возможность каждому проделать упражнение по-своему, и оно станет индивидуальным, неповторимым. Упражнение на тему «Устал, спать хочется» может быть выполнено при самых разных предлагаемых обстоятельствах и совершенно не походить на то же упражнение, выполненное другим студентом. Усталость может быть и приятной, и тяжёлой. Спать нельзя потому, что это опасно, или когда это сон на дежурстве. Бывает, что человек принимает меры, чтобы не заснуть: пьёт крепкий кофе, читает книгу и т.д. В жизни усталость тоже имеет индивидуальное выражение.

Таким образом, физическое самочувствие, начиная с простейших упражнений, сопутствует актёру во время сценического действия и делает достоверным всё происходящее на сцене. □

¹¹ Станиславский К.С. // Собр. соч. в 2-х т. Т. 2. С. 75, 76.