

# Практическая работа с театральным коллективом с использованием психофизического тренинга

## С.В. Клубкова

*Елена Скловская, педагог дополнительного образования средней общеобразовательной школы города Покачи Ханты-Мансийского автономного округа, режиссёр детской и юношеской театральной студии «Каламбур»*

«Есть одна система — органическая творческая природа. Другой системы нет».

*К.С. Станиславский*

Творческое наследие К.С. Станиславского имеет большое значение для отечественной и мировой культуры. Весь современный театр сознательно или бессознательно опирается на концепцию нового театра, созданную Станиславским. Константин Сергеевич Станиславский-Алексеев вошёл в историю отечественного и мирового театра как великий реформатор. Созданная им концепция театра, получившая название *Системы*, изменила представление о сущности театрального творчества, дала импульс плодотворному развитию театра в XX веке.

Понятие «*Система Станиславского*» охватывает совокупность взглядов по вопросам теории театра, творческого метода, принципов актёрской и режиссёрской техники. Задуманная как практическое руководство для актёров и режиссёров, Система приобрела более широкое значение, стала эстетической и профессиональной основой сценического искусства в целом. Это учение о роли актёра и режиссёра в создании театрального спектакля.

«Система» моя распадается на две главные части:

- 1) внутренняя и внешняя работа артиста над собой;
- 2) внутренняя и внешняя работа над ролью.

Внутренняя работа над собой заключается в выработке психотехнической техники, позволяющей артисту вызывать в себе творческое самочувствие, при котором на него всего легче сходит вдохновение. Внешняя работа

над собой заключается в приготовлении телесного аппарата к воплощению роли и точной передаче её внутренней жизни. Работа над ролью заключается в изучении духовной сущности драматического произведения, того зерна, из которого оно создано и которое определяет его смысл, как и смысл каждой из составляющих его ролей» (К.С. Станиславский).

До Станиславского в театрах был режиссёр как должностное лицо, отвечающий за ход спектакля. Он выполнял функцию «разводящего», т.е. постановщика сцен. Но не был создателем спектакля в полном смысле. Замысел и ход спектакля, его успех и провал определял не режиссёр, а исполнитель главной роли пьесы — прима-актёр, остальные ему только подыгрывали. У Станиславского режиссёр — это создатель единого образа спектакля. Его задача — создание идейно-художественного замысла постановки. Режиссёр вступает в соавторство с драматургом. Он может как принять точку зрения драматурга на данную пьесу, так и пересмотреть её в зависимости от сверхзадачи данного спектакля (так, как он это видит). Режиссёр организует (согласно своему замыслу) работу всего сценического ансамбля (игру актёров, декорации, костюмы, свет, музыку и т.д.). Важной функцией режиссёра является и помощь актёру в его работе над ролью. Режиссёр является наставником и тренером актёра, его соавтором в работе над ролью.

Актёр является центральной фигурой в *Системе Станиславского*. Учение о природе и законах актёрского творчества, о методах и приёмах управления им — бесценный вклад К.С. Станиславского в историю миро-

вой культуры. До Станиславского актёры утверждали, что их работа над ролью осуществляется бессознательно, своё творчество они называли «тяжёлой душевной работой» или даже «шаманством». Станиславский же сделал вывод о связи сознательного и бессознательного в творчестве актёра и впервые показал возможности сознательного управления подсознательными процессами творчества. «Истинное искусство должно учить, как сознательно возбуждать в себе бессознательную творческую природу для сверхсознательного творчества» (К.С. Станиславский). В старом театре классическим являлось требование как можно дальше уйти от самого себя, «изгнать из роли свой жизненный и духовный опыт» (Кокленовская теория). Станиславский предложил иной подход: «Познайте свою природу, дисциплинируйте её, и при наличии таланта вы станете великим артистом» (искусство переживания). Это не имитация состояния, а переживание роли в соответствии с заранее продуманной логикой жизни и развития образа. Станиславский предложил актёрам «идти от себя», то есть пытаться достоверно представить себя в рамках тех жизненных условий (предлагаемых обстоятельствах), в которых находится в пьесе его герой, и, в соответствии со своей природой, реагировать на происходящее. «Не играть образ, а стать образом — это высшая форма актёрского творчества» (К.С. Станиславский).

«Истинное значение и смысл Системы ученик должен понимать так: Система не может создать актёра, не может вложить в него талант и не может научить человека играть на сцене, если об этом не позаботился сам бог. Система берегает актёру его творческие силы. Указывает ему пути, по которым следует направлять свой талант с наименьшей затратой сил и с большим успехом для дела... Настоящая, единственная цель системы — дать актёру в руки самого себя... Она просто «наука». Система есть исключительно «практическое» руководство... Система — для талантливых, которым есть что «систематизировать...» (М. Чехов).

Хочется отметить, что ни один элемент *Системы* не действует сам по себе. Не может быть упражнений только на развитие воображения или только на развитие памяти. Все элементы *Системы* тесно взаимосвязаны и разделяют-ся только теоретически.

## Внимание

«Творчество есть, прежде всего, полная сосредоточенность всей духовной и физической природы» (К.С. Станиславский).

«Толковый словарь русского языка» С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведова так объясняет слово «внимание»: «Внимание — сосредоточенность мыслей или зрения, слуха на чём-то».

Сценическое внимание — это основа внутренней техники актёра, это самый важный элемент его творческого состояния, главное условие правильного внутреннего сценического самочувствия. Внимание — это начало любого действия. Без развитого внимания актёр не может играть, не может действовать в предлагаемых обстоятельствах, он всё время будет отвлекаться на свои собственные (бытовые) мысли и переживания. Кроме того, невнимательный актёр — беда для режиссёра.

Поэтому воспитание будущих актёров нужно начинать именно с воспитания внимания. Различные упражнения на внимание должны развивать в ребятах способность, «во-первых, концентрировать своё внимание на определённом произвольно выбранном объекте; во-вторых, длительно удерживать внимание на этом объекте, сообщая процессу активный характер путём присоединения к внешнему вниманию также и внутреннего (т.е. мышления); в-третьих, превращать произвольное активное внимание в высшую форму сосредоточенности, т.е. в произвольное активное внимание (в увлечение объектом), и, наконец, в-четвёртых, легко, быстро и свободно переключать свою активную сосредоточенность с одного объекта внимания на другой» (Б.Е. Захава).

Внимание можно подразделить на внешнее и внутреннее. Внутреннее внимание — это внимание к самому себе, к процессам, которые происходят внутри тебя (послушать, как стучит сердце, как бежит кровь по венам и артериям; вспомнить свой сегодняшний день; составить план своего выступления на классном собрании и т.д.). Как говорил великий русский учёный и педагог Н.И. Пирогов: «Только тот постигал истину, кто внимательно изучал природу и самого себя». Упражнения на развитие внимания к самому себе требуют большой кропотливой работы и сосредоточенности.

Начинать работу над развитием внимания нужно с самых простого — **упражнений**,

**основанных на наблюдениях.** Эти упражнения, особенно те, которые связаны с внутренней сосредоточенностью, с ассоциативностью мышления, такие, как «...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 сосредотачиваться на чём-то (на объекте) и отключать все 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. Для развития подобного внимания хороши упражнения 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 совневнования);

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

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 поражению. Упражнение продолжается до последнего участника;

- **«Вопрос — ответ»** — Все стоят в кругу. Педагог держит в руках 4–6 различных предмета. «Всем знакомы эти предметы. Ручка, коробка спичек, ключи, монетка и т.п. Давайте представим, что мы впервые их видим. Но делать будем это по кругу особым способом. Я буду начинать, причём буду знакомить с моими предметами соседей справа и слева. 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 всему кругу. Одновременно с этим я передаю моему соседу слева другой предмет — монетку. Здесь развёртывается 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. Не бойтесь остаться в гордом одиночестве. В конце концов, абсолютно понятно, что если цвет ваших волос или их длина отличаются от цвета или длины волос других участников, то это не делает вас лучше или хуже остальных. Вы — просто другой. И потому, что мы разные, мир

так разнообразен и интересен. Надеюсь, что задание понятно? Начали.

Распределиться на тех, у кого есть часы на руке, и у кого нет. Раз, два, три, четыре... десять. Стоп! Проверяем. 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! (счёт, проверка) 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 хлоп», «Зеркало», «Много ниточек, или Большое зеркало», «Коса, бревно» и т.д.<sup>1</sup> 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. Потому что 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 упражнениями на внимание. И у ребят откроется «второе дыхание».

### Воображение. Фантазия

«В процессе творчества воображение является передовым, которое ведёт за собой артиста.... Вообразить, фантазировать, мечтать — означает, прежде всего, видеть внутренним зрением то, о чём думаешь... Каждое наше движение на сцене, каждое слово должно быть результатом верной жизни воображения...» (К.С. Станиславский).

«Толковый словарь русского языка» С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведова так объясняет слово «воображение»: «Воображение — способность воображать, творчески мыслить,

фантазировать; мысленное представление».

Воображение должно быть и у актёра, и у режиссёра, и у зрителя. Без воображения нет театра.

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 произойдёт, если я окажусь действительно в тех обстоятельствах, которые предлагают 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 «заживут» 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. «Что может согреть, взволновать нас внутренне, как не овладевший нами вымысел воображения. Каждое наше движение на сцене, каждое слово должно быть результатом верной жизни воображения» (К.С. Станиславский). Только воображение может помочь актёру «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 произведениями искусства. Всё это даёт толчок воображению. Развитию воображения у актёров нужно уделять большое внимание, т.к. без воображения нет ни актёра, ни спектакля. Помогают развить воображение упражнения типа «Скульптор и глина», «Чугунный шар», «Замороженный», «Перевощение» (в животных, насекомых, рыб и др.) и т.п. 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... Фантазия... всё может. Фантазия, как и воображение, необходима художнику» (К.С. Станиславский).

Упражнения на развитие воображения должны воспитать способность верить, что «заданное» событие действительно может с человеком произойти. И здесь помогает магическое

<sup>1</sup> Упражнения психофизического тренинга актёра, которые подробно не рассмотрены (есть только название), можно найти в сборнике репертуарно-методической библиотеки «Я вхожу в мир искусств» № 6(46) 2001 г., в сборнике «Театр, где играют дети» в статьях С.В. Клубкова и на видеокассетах «Уроки мастерства актёра».

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

### **Общение. Взаимодействие**

Сценическое общение — это «процесс отдачи и восприятия чувств и мыслей двух или нескольких лиц» (К.С. Станиславский).

«Зарождение процесса общения даёт сильный толчок всей творческой природе артиста... Сценическое общение, сцепка, хватка требуют участия всего внутреннего и внешнего творческого аппарата артиста...» (К.С. Станиславский).

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 предугадать. Оценка предлагаемых обстоя-

тельств тоже оказывается мгновенной и точной, т.к. поведение партнёра всё время меняется.

Так как общение почти всегда предполагает работу в парах или группах (взаимодействие с партнёром), самым действенным оказывается работа над этюдами. Этюды могут быть как импровизационными (есть только тема этюда или предлагаемые обстоятельства, а участники сами разрабатывают свою линию поведения, определяют свои задачи, пути взаимодействия и т.д.), так и по художественным произведениям (книгам или фильмам — здесь участники действуют в заранее определённых предлагаемых обстоятельствах). Импровизационные этюды наиболее интересны, т.к. они полнее раскрывают способности актёров к общению друг с другом (взаимодействию), 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 то одна, то другая группа участников действуют активно, а остальные, не прекращая действия, занимаются какими-то спокойными делами, не привлекая к себе внимания.

Работая над этюдами, актёры овладевают умением жить на сцене, не прерывая линии действия в 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 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 и др.

Продолжаем движение, и каждому, кто встретится нам на пути, пожимаем руку. Темп не снижается, поэтому вам придётся быть достаточно расторопными, чтобы успеть здороваться и с теми, кто проходит справа от вас, и с теми, кто пробегает слева. Попробуйте 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 группы 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 её натяжение. По сигналу педагога начинается движение по комнате. Это может быть ходьба с разной скоростью и в разном темпе, бег, преодоление всяческих препятствий (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 и начинает свои действия. 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 в течение короткой паузы, что уже происходит 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 действий каждого из партнёров 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.

В строгом смысле слова общением мы называем взаимодействие партнёров. Но есть более широкое значение этого понятия, которое применял Станиславский, — соприкосновение человека через его органы чувств со всем, что его окружает, включая неодушевлённые предметы. То есть даже если актёр находится на сцене совсем один, только с декорациями, то и в этом случае у него происходит общение. 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. И возможно, этот процесс в чём-то гораздо важнее взаимодействия с партнёром. Потому что взаимодействие с людьми более обыденно, привычно. 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 перенапряжение или расслабленность (разновидность потери самообладания, внутреннего равновесия) принимает самые разнообразные формы. Оно может проявиться и в развязности, и в вялости, в полном отсутствии инициативы. Смушение и несвободу неопытные актёры могут прикрывать множеством движений и ненужных действий. От зажатости диафрагмы и горла может пропасть голос, вместо громкого голоса слышится хриплый шёпот, 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 творчество невозможно. «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 и мешая ему быть послушным проводником наших психических движений... Поэтому развить в себе привычку к освобождению тела от излишней напряжённости — значит устранить одно из существенных препятствий

к творческой деятельности» (К.С. Станиславский).

Способ избавления от напряжения мышц и воспитания 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. «Этот процесс самопроверки и снятия излишнего напряжения должен быть доведен до механической, бессознательной приученности» (К.С. Станиславский).

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

- **«Марионетка»** — Дети расположены свободно по площадке. «Я — марионетка. Я полностью расслаблена. Я лежу на полу. Меня держат за ниточку и поднимают за какую-либо часть тела (только за голову, за ноги, за руки и т. д.). 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 следующей: «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 проделываем с мышцами ног. С шеи. 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, действительно ли пальцы

свободны и струятся, как «отваренные спагетти» и т.п.

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.

Иногда 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 — это та степень мускульного напряжения, которая необходима для данного действия. Лучше всего ребята поймут разницу при выполнении упражнений типа:

- **«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, жёсток. 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 «оплывают» 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, пожалуйста, к стене, упритесь в неё руками. Ноги на ширине плеч. По моей команде все пытаются 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» и др.

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» (способность 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 случае могут оказаться полезными следующие упражнения:

- **«Расслабление по счёту»** — Вся группа стоит. Руки вверх, ноги на ширине плеч. Педагог считает. 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», помотали руками, проверили степень расслабления. Затем педагог продолжает: «четыре», «пять» — расслабление проверяется, «шесть»...

- **«Построй позвоночник» и др.**

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

«У каждой человеческой страсти, состояния, переживания свой темпоритм. Каждый характерный внутренний или внешний образ... имеет свой темпоритм. Каждый факт, событие протекают непременно тоже в соответствующем темпоритме. Словом, в каждую минуту нашего существования внутри и вне нас живёт тот или иной темпоритм» (К.С. Станиславский).

От предлагаемых обстоятельств зависит темп действия и его ритм. 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 конфликта. 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 «темпоритм», 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 темпоритм. В этом случае он будет 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 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 (звук) и длительность между паузами. 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 разбирают отличие ритма постоянного от переменного, добиваясь слаженности 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 за мной игрок должен выдержать необходимую для заданного ритма паузу и добавить свой единственный хлопок, 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 продолжением заданного мной образца. И получится, что не целая группа людей хлопает в ладоши, а один человек отбивает чёткий ритм» и др.

Завершив работу с ритмом, переходим к отработке понятия «темп». В обыденной речи слово «темп» мы заменяем словом «скорость» и говорим 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. Всё тело будто заморожено. Эта скорость требует от актёра немало напряжения и умения владеть своим телом, не делать резких движений, всё выполнять плавно. При второй — темп чуть-чуть ускоряется. 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 быстро. 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» (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 названа цифра «один»: второй находится в первом

темпе, первый останавливается и стоит (1–1=0), а третий движется 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 по группам 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 провести, 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 встает 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

«Артист, прежде всего, должен верить всему, что происходит вокруг, и главным образом тому, что он сам делает. Верить же можно только правде... Каждый момент нашего пребывания на сцене должен быть санкционирован верой в правду переживаемого чувства и в правду производимых действий. Вот какая внутренняя правда и наивная вера в неё необходима артисту на сцене...» (К.С. Станиславский).

«Вера — убежденность, глубокая уверенность в ком-чём-нибудь» («Толковый словарь русского языка» С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведова).

Вера актёра в правду происходящих на сцене событий и оценка их являются главными источниками воздействия актёра на зрителя.

«Сценическое искусство возникает тогда, когда актёр принимает за правду то, что он сам создал своей фантазией» (Е.Б. Вахтангов).

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 врёт 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 врёт, 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.

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 достичь подлинного восприятия предлагаемых обстоятельств. Трудно заставить себя забыть об известном вам, и о событиях, которые вы сами придумали. Да этого и не нужно. Достаточно отвлечь себя 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.

### Заключение

Все элементы *Системы* Станиславского (внимание, воображение, вера и т.д.) имеют действительную структуру. Действие является стержнем всей *Системы*, на котором все элементы существуют. «Нанизаны, как на ниточку». Действие держит в себе всё. Если действие подлинно, то и внимание, и воображение, и вера обеспечены. Но ни одно действие не может быть без темпоритма.

Конечно, слово в театре имеет большое значение, но всё-таки главное в театре — действие. Без «слова» может быть театр, Театр пантомимы например, а без действия — нет и не может быть театра.

Всё пройденное: внимание, мышечная свобода, воображение, вера в предлагаемые обстоятельства — является основой творческой импровизации. Внимание, воображение, оценку предлагаемых обстоятельств называют также «элементами органического действия». Все они неразрывно связаны между собой. С утратой одного из них теряются и все остальные. И наоборот, «зацепившись» за любой из элементов, мы называем и все остальные.

Элементы органического действия помогают актёру избавиться от страха перед зрителем

и желания понравиться ему, освободиться от мускульного зажима и вернуть себе все привычные жизненные навыки, когда не надо заботиться, куда деть руки, какой сделать жест, какое должно быть выражение лица и т.д. Всё это возникает само собой, помимо нашего разума, который, как и в жизни, произвольно устремляется к достижению цели (к решению сценической задачи). Правильное сценическое самочувствие — это рабочее состояние актёра. Ему (состоянию) присуща активность, готовность к немедленному действию, способность откликаться импровизацией на любые изменения в предлагаемых обстоятельствах. Это — необходимое условие для возникновения подлинных чувств. Путь к подлинному вдохновению.

Не надо думать, что, изучив *Систему* Станиславского, актёр становится гениальным. Каждый проходит по открытому пути так далеко, как позволяет данный ему талант. Но *Система* Станиславского закрывает дорогу грубому ремесленничеству, исключает применение выученных приёмов изображения чувств и даёт возможность каждому развить имеющиеся у него способности.

«Система принадлежит самой нашей органической природе, как духовной, так и физической... Мы родились с системой внутри себя, с врождённой способностью к творчеству» (К.С. Станиславский).

### Список литературы

1. Станиславский К.С. «Работа актёра над собой». М. Б.г.
2. Станиславский К.С. «Моя жизнь в искусстве». М. Б.г.
3. Беседы К.С. Станиславского. Труд актёра. М.: Сов. Россия, 1990.
4. Крымова Н.А. Станиславский — режиссёр. М.: Искусство, 1984.
5. Киселёва Н.В. и Фролов В.А. Основы Системы Станиславского. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.
6. Ожегов С.И. и Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. М.: РАН, 1999.
7. Ершов П.М. Технология актёрского искусства. М.: ТОО «Горбунок», 1992.
8. Кипнис М. «Драмотерапия». М.: «Ось-89», 2002.
9. Немирович-Данченко В.И. Рецензии. Очерки. Статьи. Интервью. Заметки. 1877–1942. М.: ВТО, 1980.
10. Клубков С.В. Лекции. Б. г.
11. Клубков С.В. «Уроки мастерства актёра. Психофизический тренинг». М.: Репертуарно-методическая библиотечка «Я вхожу в мир искусств». № 6(46), 2001.
12. Сборник «Театр, где играют дети». М.: Владос, 2001. □