



## ВСТУПЛЕНИЕ

Вы помните свое первое впечатление от театра?

Может быть, долговязого, словно сплюснутого в длину, клоуна с длинным желтыми волосами и улыбающимся ртом, несколько раз прорисованным по контуру цветным гримом так, что, кажется, все лицо и есть его искрящаяся улыбка. Который, кстати, подарил игрушку йо-йо именно вам, проделав с ней перед этим множество трюков и все время падая от ударов маленького мячика под радостный аккомпанемент циркового оркестра. И когда он коснулся вас лучиками своих глаз, вам показалось, что в руках у вас целый мир, а не маленький мячик. Или вы испугались за храброго сказочного героя, когда он в сверкающем дыму сражался с медно-головым драконом. И хотя он был всего лишь куклой, двигающейся посредством натяжения еле заметных ниточек, для вас он был самым «всамделишным». А, может, у вас уже более зрелое впечатление о театре и вам посчастливилось пережить там ощущение мощного водоворота того действия, которое происходило на сцене и втягивало вас полностью в происходящее, заставляя погружаться и переживать все ситуации вместе с актерами.

И как им только удается проделывать такие вещи???

В мире сосуществует огромное количество видов театра: драматический театр, театр кукол и масок, клоунада и театр пластики. У каждого направления есть свои специфические средства выразительности и своя техника. К настоящему времени театр соединяет в себе, казалось бы, противоположные начала, схлестывает различные техники и рождает новый современный язык. Книга, которую вы держите в руках, посвящена тому этапу формирования актерского организма, который является фундаментом для освоения любых последующих техник. А фундаментальным навыком

является умение поверить в воображаемую среду и ситуацию и вести себя в ней так «всамделишно», как будто все, что вы «навообразили», и есть самая настоящая правда.

К настоящему времени существует множество методических направлений и в отечественной театральной школе, и в зарубежных школах. С момента зарождения отечественной педагогики, а толчок этому процессу дали великие открытия К. С. Станиславского, написано много значимых и интереснейших книг по актерскому мастерству. Среди них книги самого К. С. Станиславского, В. Э. Мейерхольда, М. А. Чехова, М. О. Кнебель, Б. Е. Захавы, З. Я. Корогодского, С. В. Гиппиус и многих других замечательных театральных деятелей, в том числе и наших современников. С названиями некоторых из этих книг вы можете познакомиться в разделе: список использованной литературы. И я уверена, вы получите огромное удовольствие от их прочтения.

Данная книга не носит жесткого методического характера, скорее не научно-популярный, и дает общее понятие о базовых основах первого этапа актерского мастерства для начинающих. Книга главным образом обращена к тем людям, которые в стенах профессионального театра занимают самую важную часть — зрительскую, тем из них, кто хочет внутренне приблизиться к актерскому творчеству или с помощью актерских техник научиться владеть своим телом, раскрыть свой творческий потенциал, научиться игровому способу существования. А может, просто открыть для себя тот взгляд на мир, которым смотрят на него артисты, впитывая и пропуская через себя все жизненные впечатления, создавая, таким образом, внутри себя галереи человеческих образов и возможных моделей поведения. Книга знакомит с ключевыми понятиями актерского мастерства, такими как раскрепощение, внимание, воображение, действие, события. Сначала излагаются теоретические основы раздела, потом дается ряд упражнений. В каждом разделе дано несколько классических упражнений, и в некоторых случаях их модификаций на базе классических. В конце книги, в списке использованной литературы, вы можете ознакомиться в том числе и с частью литературы, посвященной тренингу и упражнениям. Материал, изложенный в книге, охватывает начальный тренинг на расслабление и владение телом, тренировку индивидуального и группового внимания, воображения,

а также затрагивает законы сценического поведения и их проявления на первом этапе — одиночного существования на сценической площадке. Упражнения направлены на исследование своего организма и тренировку механизма, позволяющего подлинно реагировать в процессе восприятия окружающей среды и поведения в простейших жизненных ситуациях в условиях вымысла. Пока без перевоплощения в другого человека. То, что К. С. Станиславский назвал «Я в предлагаемых обстоятельствах».

Книга предполагает проведение занятий педагогом в группе, но также дает возможность заниматься по ней самостоятельно.

## **ЕСТЬ ЛИ У ВАС АКТЕРСКИЕ СПОСОБНОСТИ?**

Человек играет всю жизнь. Младенец с лучиками, трехлетняя ляля в маму, пятилетний крепыш с грузовичком. Человечек взрослеет, и начинаются новые игры. Вы приходите на работу, и там есть роли руководителей и подчиненных, вы выбираете свою роль. У вас появляется даже соответствующий костюм. Менеджер строительной корпорации в отутюженной троечке, а прораб в сапогах, каске и заляпанной спецовке. Любое социальное заведение — это своеобразный театр, где у каждого своя роль, порой соответствующий костюм и заданные правила игры — предлагаемые обстоятельства. Посмотрите с этой точки зрения на школу, церковь, да даже на обыкновенный магазин. Зайдем в супермаркет... Там есть продавцы и покупатели. Продавцы хотят продать дороже и больше, а покупатели купить лучше и дешевле. И начинается игра... Как вы узнаете работников магазина? По костюму? По выражению лица? Среди них есть менеджеры, кассиры, грузчики. И у всех у них есть предлагаемые обстоятельства и разные партитуры действий. А предлагаемые обстоятельства, например, таковы, что работу вы (если бы вы, например, были кассиром магазина) начинаете в восемь, когда зимой еще темно на улице и надо прогнать сон и как-то взбодриться... и улыбнуться первому посетителю. И так двенадцать часов. И вот на последнем часе, когда вы уже ошалели от однообразности производимых действий и произносимых слов, подходит к вашей кассе краля в полушубке. Глаза выпученные, стоит перед тобой

и считает деньги так, словно в первый раз их сегодня увидела. А очередь растет. А она часть сосчитала и волосами занялась. Ну, решила уложить их между делом, да осмотреться, все ли купила. А ты сидишь за кассой, и так тебе хочется элементарного человеческого счастья, домашнего уюта и тепла, что ты эту краплю уже в душе обматерила и за волосы оттаскала. А на деле просто потопрапливаешь ее. Ну, может быть, чуть даже гаркнешь. А у краля то на твои слова из глаз сразу слезы как брызнут, да прямо как в цирке у клоуна! Тут как по тревоге и менеджер бежит в белой рубашонке. (Это уже, конечно, событие по театральной терминологии.) А краля уже в обморок принялась падать! А менеджер ее подхватывает, утешает. А очередь-то в активность приходит, граждане позицию занимают: кто за кассиршу, кто за краплю в полубубке. А в развязке истории будет выговор кассиру. А она ведь только что и сделала, что в душе оттаскала за волосы краплю, да «малюсенько» поторопила ее. А менеджер, кстати, и после закрытия магазина все еще успокаивал краплю. Так в «социальном театре» разворачиваются свои сюжеты.

Любой социальный ритуал — это также театральное зрелище. Отношения между людьми тоже строятся по игровым моделям — например, поле взаимоотношений мужчины и женщины. Тому, как победить в подобных играх, посвящено большое количество психологической литературы. А как некоторые любят смотреть игры! Стоит напомнить про футбольную лихорадку. Тот же театр! Как азартно и напряженно порой полмира следит за траекторией мяча и вдруг одновременно рождает мощную волну человеческих эмоций радости и отчаяния в момент попадания мяча в ворота. Таких эмоций не увидишь в жизни! А ведь эта самая популярная спортивная игра произошла от обычая перекидывать голову поверженного врага, который был распространен у многих народов. Но от этого варварства осталась лишь захватывающая, наполненная взрывами эмоций игра.

Игра — сущность человеческой природы. Через игру человек познает и моделирует жизнь. Вы можете не иметь выдающегося актерского таланта, но способность к игровому самочувствию может в себе раскрыть каждый человек. И это поможет вам обрести свободу и творческое самочувствие в различных жизненных ситуациях.

## О ЧЕМ ЭТА КНИГА, ИЛИ ЧЕМУ МОЖЕТ НАУЧИТЬ ВХОДНАЯ ДВЕРЬ?

Посмотрите внимательно на любую дверь. Включите свое внимание. Какая она? Деревянная, металлическая, стеклянная, витражная? Новенькая или несущая на себе вековую грязь? Может, у нее сломанная ручка? Отвернитесь от нее и попробуйте увидеть ее на внутреннем экране и расскажите о ней. Постарайтесь вспомнить все мельчайшие подробности...

Теперь включите воображение и расскажите историю этой двери. Может, она стояла в другом доме, а потом была привезена сюда? Почему такая мысль пришла в голову? Куда, кстати, ведет ваша дверь? Может в музей, дворец или в погреб? Или на космический корабль? Или это дверь в ваш дом? А вон та царапина сделана, когда вам было семь и таким образом вы отмечали свой рост...

А теперь выйдите на сценическую площадку и войдите в дверь — как будто она стоит перед вами. То есть войдите в воображаемую дверь. Вспомните, где у нее находится ручка, сколько требуется усилий для того, чтобы повернуть ее. Или ваши двери открываются сами? А может, ваша дверь скрипит?

А если вы выходите из двери на улицу в сильный ливень, а зонтика нет и надо стремительно с минимальным ущербом для себя добежать до остановки?

А если ваша дверь ведет в сельскую заброшенную библиотеку или разрушенный дом? Или, может быть, это дверь в старинном замке, ведущая в кабинет алхимика? Кстати, зачем вы туда пошли?

А как вы откроете дверь, если вы куда-то опоздали и вас ждут несколько человек? А в какой ситуации вы можете позволить открыть дверь «пинком»? А что вы будете делать, если вам не открыть дверь, а очень надо. Может, кто-то что-то сунул вам в замок? Зачем? И кто бы это мог быть? Теперь придется менять замок?

А если ваша дверь ведет в фантастический мир, где сбываются все ваши мечты?

А, кстати, попробуйте сами сыграть двери!

Может, у вас возник вопрос: а как так сразу, взять и сыграть?

Надо же с чего-то начать!



## С ЧЕГО НАЧАТЬ...

Начните со знакомых детских игр. Вы же играли в детстве в жмурки, в пятнашки, в чехарду? У игры есть правила, которые надо выполнять (своего рода предлагаемые обстоятельства), включается интерес, эмоции. Группу игра объединяет, позволяет эмоционально раскрыться. Имеет смысл обсудить, почему интересно наблюдать за игрой. Игра легко увлекает, раскрепощает и позволяет проявиться индивидуальным реакциям организма. Во время игры происходит непроизвольное включение организма, и дальнейшее занятие происходит с большей пользой. Также подобные игры можно использовать в середине занятия в качестве отдыха.

### ИГРЫ

#### «Пятнашки»

*Самая, наверное, популярная детская игра. Правила просты: выбираем водящего — пятнашку, все разбегаются, а пятнашка их ловит. А попробуем сыграть в эту игру, допустив, что все могут ходить только на носочках или на пяточках, или только на внешней стороне ступни или на внутренней. А если только лилипутскими шагами, а если могут двигаться только назад, а если только на одной ноге или на корточках, или вообще только, сидя. Еще одно условие: если запятнанный успеваеt проку-карекать — его нельзя пятнать.*

#### «Жмурки»

*Выбираем жмурку и завязываем ему глаза. Остальные участники распределяются по свободному пространству. Жмурка должен поймать одного из участников и на ощупь по росту, одежде, запаху, телосложению назвать пойманного по имени. Участник,*

названный по имени, становится жмуркой. Пока жмурка ищет, никто не сходит со своего места, но все могут присесть, встать на колени, лечь, обмениваться деталями одежды, чтобы перехитрить жмурку.

### «Ладшки»

Разбиваемся по парам. Встаем напротив друг друга. Водящий партнер держит руки перед собой чуть согнутые в локтях ладонями вверх. Другой держит руки над руками партнера ладонями вниз. Водящий должен дотронуться до рук партнера сверху, а второй участник вовремя убрать руки, не допустив этого. После состоявшегося удара партнеры меняются ролями.

### «Мафия»

Выбираем двух сыщиков и отправляем их пока за дверь. Остальные участники — мафия. Из них выбираем главаря. Распределяемся по площадке. Главарь одними глазами должен указывать путь перемещения по площадке членов мафии поочередно. Вошедшие сыщики путем наблюдения за участниками должны вычислить главаря мафии. Члены мафии должны вести себя так, чтобы не выдать своего главаря.

Хорошо, если дальнейшие занятия будут происходить в атмосфере знакомой детской игры, в которой радостно, понятно и все получается. Игра также дает возможность быстро познакомиться в группе и наладить контакт друг с другом. А вот еще одно достаточно известное упражнение для тренировки внимания и памяти, позволяющее познакомиться друг с другом.

### «Баранья голова»

Задача упражнения представиться группе по имени (если участники уже знают друг друга по имени, можно усложнить упражнение и представляться по имени, отчеству и фамилии). Но каждый следующий представляющийся должен произнести имена предыдущих участников, а только потом — свое. Если кто-то забывает чье-то имя, он называет себя «бараньей головой». И каждый следующий участник, доходя до назвавшего себя «бараньей головой», именно так и именуется его.

А можете сразу начать первое занятие со спектакля. Разделиться на группы, и каждая группа в течение 15 минут придумывает постановку любой сказки без слов. Когда одна группа показывает, участники других групп должны отгадать название сказки.

Полезно каждое занятие начинать с физической разминки: это может быть активная дыхательно-речевая или двигательная разминка. Крайне важно включать правильное свободное дыхание на занятиях.

## О ТРЕНИНГЕ

У скульптора есть глина, и из нее он лепит свою фантазию. У музыканта есть ноты, и он записывает свою внутреннюю симфонию, которую потом исполняет оркестр. Артист создает произведение искусства из самого себя. Он объединяет в себе и создателя, и материал для своего творения, и само творение. Крайне важно понимать, что за материал у него в руках и как с ним обращаться, как научиться управлять своим телом, вниманием, эмоциями, мыслями в обстоятельствах художественного вымысла и в условиях публичности. Этому способствуют специальные тренировочные упражнения, которые называются актерским тренингом.

Тренинг артиста длится весь процесс обучения, а точнее, всю жизнь. Тренинги носят разную направленность и разный уровень сложности. На первых этапах это тренинги на внимание, раскрепощение, общение, развитие воображения и фантазии, развитие энергетики; на следующих этапах тренинги на импровизационное самочувствие, атмосферу, характерность. В то же время все перечисленные элементы настолько связаны в мастерстве актера, что можно говорить о принципе комплексности, то есть, тренируя один элемент, одновременно включаются и развиваются другие элементы актерской техники. Одно и то же упражнения может развиваться путем добавления новых педагогических задач. В данной работе упражнения описываются на начальном уровне и дается направление их возможного дальнейшего развития. И самое главное, никогда не забывайте, что тренинг — это тоже увлекательная игра.

Начальный этап актерского мастерства посвящен исследованию своего тела и его возможностей, расширению диапазона сенсорной активности организма, формированию чувства правды,

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)