

## ВВЕДЕНИЕ

П оводом для написания этой работы стали, во-первых: давняя любовь авторов к музыкально-му театру, и особенно к опере, и, во-вторых: страстное желание внести свежую струю в процесс обучения актеров музыкального театра, в процесс постижения подчас не используемых в полной мере художественных инструментов певца-актера.

В основе современного спектакля могут лежать самые разнообразные музыкальные тексты, в сценическом воплощении смешиваться различные жанры, применяться приемы стилизации, пародии, монтажа и коллажа (в том числе стилей актерской игры). Вместе с тем нужно отметить, что многообразие выбранных приемов и способов игры не всегда обеспечивается глубокой проработкой ролей и выразительностью образов. Соответственно у зрителей возникает ощущение формальности применения пусть даже и хорошо разработанных ранее театральных приемов. Образная система спектакля страдает из-за того, что основную смысловую нагрузку несет оркестр, сценография, работа художника по костюмам, художника по свету, эффектное мизансценирование и т. д. Сценическая пластика: танец, движение, язык мизансцен часто выполняют иллюстративные, развлекающие, стилизационные, но не смысловые функции. Певец-актер отчасти перестал быть основным инструментом образного строя спектакля. Но увеличение компонентов внешней заразительности зрелища, поиски обязательной оригинальности, определяющей коммерческую ценность спектакля, не снимают проблем художественных: выразительности смысловой, психологической, поэтической, духовной.

В многообразии теоретических положений и практических разработках авторы стремились вычленить основополагающие принципы сценического творчества актёра музыкального театра. Разработанные тренинги основаны на хорошо известных и хорошо забытых принципах и приемах, которыми оперировали К. С. Станиславский, В. И. Немирович-Данченко, В. Э. Мейерхольд, М. А. Чехов, Ф. И. Шаляпин, Б. В. Асафьев, Б. Э. Жак Далькроз, Кн. С. Волконский, М. Калласс, Б. А. Покровский и другие педагоги и мастера музыкального театра. Некоторые положения методики, напротив, никогда комплексно не использовались в отечественной педагогике.

Книга тренингов состоит из двух частей, но представляет собой единый цикл упражнений. Мы рассмотрим две ипостаси творчества актера музыкального театра, которые можно определить двумя качествами пения и игры. Приоритет музыкальной образности для актера-певца очевиден. Музыкальный сценический образ имеет фундаментальное значение для воссоздания драматического конфликта. Музыка определяет сценическое поведение персонажа, выявляет последовательность чувств или эмоциональную линию жизни, расставляет смысловые акценты, проводит актера через кульминации роли. Вся гамма чувств, стремления и душевные движения персонажа реализовываются на сцене в реальном сценическом, жестком (музыкальном) времени, в непосредственном актерском взаимодействии, в процессе создания сценического образа.

Первенство вокала, таким образом, для певца-актера несомненно, без него не будет и музыкального театра. Но вспоминая Марию Калласс, которая, по словам Т. Челли, относилась к вокалу как инструменталист, заметим, что великая певица подчиняла технику музыкальной выразительности, вокальную красоту — драматической правде. Вспомним слова самой Калласс об искусстве певца: «Недостаточно иметь красивый голос — какое он имеет значение? Когда исполняешь роль, нужно иметь тысячу красок, чтобы изобразить

счастье, радость, горе, страх. Разве это выразишь, имея всего-навсего красивый голос? Можно петь и резко, как я часто делала, если это необходимо для выражения того или иного чувства. Так делать нужно, даже если люди этого не поймут!»<sup>1</sup>. О связи вокала и тем, что этот вокал выражает, писал и Ф. М. Шаляпин: «Если в актере беспредельно побеждает певец, то одновременно одерживает победу и то, что принято называть оперной условностью и рутиной». Разве мы не видим и сегодня оперную рутину и условность? Не можем не привести замечательные слова Валерия Гаврилина об истоках музыкального творчества: «Музыку нужно писать не о том, что видел и слышал, а о том, что стоит за тем, что ты видишь или что ты слышишь. Тогда получится Музыка, получится сочинение». Да, в музыкальном, в оперном театре своя сценическая правда, свои требования к «музыкальной органике». В обычной жизни, умирая, не поют длинные арии, как Борис Годунов или Дон Кихот. С точки зрения жизненной достоверности — это неправда. Но прав замечательный теоретик и педагог Кн. С. Волконский — «Опера не то, что не может быть реальна, а не должна быть реальна»<sup>2</sup>. Достоверность и подлинность в оперном театре понятия особые, загадочные. Как их сегодня разгадывать?

Этот сборник тренингов не претендует на охват всех тем подготовки певца-актера, для этого нужно более обширное теоретическое исследование существующих методик в широком диапазоне рассматриваемых тем. Авторы не исследует и технические аспекты вокальной подготовки. Две части этой работы: «Для актера-певца» и «Для певца-актера» отражают педагогический и театральный опыт авторов, смотрящих на ремесло актера музыкального театра с разных сторон, но исповедующих схожие во многом принципы.

Нас интересуют пути развития способности актера проживать динамичную музыкальную форму как

---

<sup>1</sup> Кестинг Ю. Мария Каллас / Пер. с нем. М.: Аграф, 2001. С. 57.

<sup>2</sup> Кн. Сергей Волконский. Человек на сцене. Издание «Апполона», СПб., 1912. С. 137.

сценический процесс. Мы обращаем внимание на умение актера во время пения быть физически и психологически свободным, на владение выразительной пластикой и окраской слова, на освоение разнообразия подходов в создании роли, непосредственность сценического существования. Существенным также является единство связи внутреннего и внешнего в процессе становления и реализации вокального образа, связь интонирования с образным содержанием, выразительностью слова, пластики и мимики, композиционное мышление, владение выразительным ракурсом или мизансценой. Казалось бы, все аспекты хорошо известны, но на практике требуют ремесленных, устойчивых профессиональных навыков и качеств. Поставленные задачи определяют круг методических приемов, которыми пользуются авторы пособия.

Воскрешение в сознательной практике подготовки актера давно знакомых театральному искусству элементов техники, но завязших в «условиях аморфной нечеткости натуралистической игры» (термин С. М. Эйзенштейна), позволяет по-новому взглянуть на волнующие воображение возможности актерской игры в музыкальном театре.

*Андрей Толшин*

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ  
ДЛЯ АКТЕРА-ПЕВЦА



---

# ГЛАВА I

## ДВИЖЕНИЕ И МУЗЫКА

Ирическая драма, по определению Рихарда Вагнера, существует как единство слова, жеста и музыки. «Ton-wortdrama» или «музыкально-словесная драма» характеризуется по определению С. М. Волконского тремя основными элементами: Музыкой, Словом и Движением. Движение на сцене должно быть согласовано с движением музыки в оркестре и может быть выражено только через актера. «Тело актера трехмерно»<sup>1</sup> и поэтому оно выражает себя посредством движения только в определенном объеме. Партитура оркестровая, разворачивающаяся в порядке временном, на сцене разворачивается в порядке пространственном и требует осмысленного, музыкально мотивированного движения. Музыка и движение, таким образом, приобретают пространственные характеристики.

Выдающийся швейцарский педагог Э. Жак-Далькроз справедливо полагал, что у певца нужно вырабатывать «rhythmische intelligenz» — ритмический разум. Он говорил о том, что у певца чувство ритма «должно, так сказать, наполнять весь организм дыхания и речи. Нельзя петь ритмично, если не умеешь ритмично дышать и говорить»<sup>2</sup>. Жак-Далькроз отмечал, что художник всегда видит связь между внешним проявлением и душевным аффектом. Мотивы движения, душевный процесс, их породивший, интересуют артиста больше, чем сам факт движения как таковой.

---

<sup>1</sup> Таиров А. Я. О театре. Записки режиссера. Статьи. Беседы. Речи. Письма. М., ВТО, 1970. С. 160.

<sup>2</sup> Жак Далькроз Э. Ритм. М.: Издательский дом «Классика-XXI», 2010. С. 32.

Внутренний мир идей и воли формирует соотношение между легкостью, быстротой, тяжестью и медлительностью актера на сцене.

По определению композитора и педагога Б. В. Асафьева музыка — «искусство обнаруживаемого в интонациях движения», искусство преимущественно моторное, осуществляющее во времени. Осознавая музыку как «звучашее движение в интонационно-ритмическом становлении организующих его сил», и мы будем в упражнениях опираться на живой процесс восприятия и выявления актером музыки.

В активности пластической памяти актера заложено огромное богатство пластических сил, определяющих жизнедеятельность организма. Известный театральный педагог Л. Ф. Макарьев полагал, что пластическая память хранит многообразное богатство знаний и умений, без которых было бы невозможно познание мира и его эстетическое освоение. Этот чувственно-пластический опыт оживляется в создании «сценического человека» как его образное отражение. Любопытно, что Макарьев определяет пластическую отзывчивость, как «живейшее расположение души» — актера. Оно органически питает пластическое мышление художника в искусстве драматическом и музыкальном. Вне пластического процесса формирования сценического образа невозможно достигнуть точности художественного содержания. Макарьев полагал, что такие поиски «требуют солидного логического аппарата мышления».

Пластичность актера-певца это, прежде всего, организация работы всего тела, а именно — непосредственный отклик тела на музыкальную тему, интонацию. Этот отклик превращается в процесс пластического ощущения движущейся мелодии, в восприятие музыкальной горизонтали как непрестанно изменчивой: «то утолщаемой, то утончаемой, то полно-, то мало-звукной, то — подобно мускулу — испытывающей сокращения и растяжения, то однолинейной, унисонной, то дающей от себя ростки — “подголоски”, то

спокойной, то извилистой»<sup>1</sup>. Динамичное восприятие музыки возможно при легко управляемом теле, которое как хорошо настроенный инструмент, легко откликается и рождает ритмическую и интонационную составляющую музыки, воплощаясь в сценическом пространстве.

Уже на первых этапах обучения важно сочетать координацию движения различных частей тела с пластическим взаимодействием с партнером, развитие чувства мускульного контролера, и тренировку целесообразности мышечных напряжений и темпоритмических характеристик движения. Непосредственный пластический отклик студента на музыкальную тему, музыкальную композицию выявляет динамику, энергию, чувство ритма, выразительность движения и способность мыслить композиционно. В будущем соответствующая музыке пластика роли поможет формировать весь комплекс выразительных средств актера.

Первый комплекс задач связан с освобождением тела от всех непроизвольных зажимов, мускульных напряжений, выработка пластичности, мягкой походки, умения управлять руками и кистями рук. Эти задачи решаются при помощи ряда упражнений, которые сочетаются с музыкой. Это приучает певцов каждое движение делать не только свободным, но и музыкально-ритмическим. Тренировать пластическую выразительность можно не только в определенном классе-пространстве для тренинга, но и в разных пространствах, разнообразных ракурсах, на лестницах, поворотах, плоскостях, способствующих развитию чувства баланса, ощущения разнообразия поз ступней, общей мышечной возбудимости ног. Движения рук тренируются во всех возможных градациях скорости, энергии, первых импульсивных и последующих соотносящихся друг с другом движениях рук. Затем тренинг рук усложняется — руки одновременно начинают

---

<sup>1</sup> Асафьев Б. В. Музыкальная форма как процесс. Л.: Государственное музыкальное изд-во, 1963. С. 200.

выполнять различные по форме движения, различные по характеру ритмы. Затем уже идет соединение жестов рук и ног при реакции на музыкальный ритм.

## БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

Первая часть тренинга основана на серии биомеханических упражнений, рожденных в студиях под руководством В. Э. Мейерхольда. Эти упражнения сочетают физическое расслабление, движение, импульсивный пластический и эмоциональный отклик на задание, работу с пластическими композициями и воображаемыми объектами. В этих упражнениях используется инструментальная музыка: не фоновая, а содержательная, несущая драматический сюжет. Говоря о выборе музыки для упражнений, стоит помнить о том, что опера вбирает в себя многие жанры театра — трагедию и комедию, мистерию, драму и водевиль, формируя их по-своему. Выбранные фрагменты должны отражать это разнообразие (В. А. Моцарт, Д. Россини, Ш. Гуно, Д. Верди, Ж. Бизе, П. И. Чайковский, Р. Вагнер).

Биомеханические упражнения Мейерхольда: «стойка боксера», «прыжок», «канатоходец», «жонглер», «лук», «ночной ход», «мячик», «расслабление» тренируют умение управлять телом, ощущать собственный центр тяжести. Очень часто естественный центр тяжести тела не ощущается актером вполне точно. В силу различных индивидуальных и социальных причин люди не знают, где их естественный центр тяжести и неосознанно смещают его. Например, подростки часто хотят казаться взрослее, выглядеть важнее. Для этого они выпячивают грудь, закрепощая плечи и шею, перенося туда воображаемый центр тяжести. Это начинает определять их походку, манеру держаться и т. д. Люди, переживающие психологически тяжелые события, переносят порой центр тяжести ниже своего природного — от этого начинают горбиться: верхняя часть тела склоняется к новому, психически мотивированному центру. Так через пластику природа реагирует

на обстоятельства жизни и непроизвольные команды мозга. Есть и более тонкие примеры таких явлений. Для актера очень важно определить, где находится его природный центр тяжести. От правильного ощущения своего центра тяжести во многом зависит скорость реакций, свобода, гармоничность движения, певческого дыхания. Если ощущаемый центр тяжести совпадает с природным, движение будет гармоничным, дыхание свободным, психические процессы, включая творческие, пойдут легче. Установка своего природного и определение «придуманного» центра тяжести персонажа помогают создать телесную жизнь играемого образа, выявить индивидуальные особенности походки, привычек, манеры поведения, физических реакций персонажа. Такого рода информацию о персонаже можно условно назвать «пластическим паспортом». Для актера это один из действенных способов исследования и себя и сценического характера.

Важным элементом пластического тренинга является освоение приема «отказа», который применял и тщательно разрабатывал Мейерхольд. Впервые явление «отказа» было описано немецким педагогом и писателем начала XVIII века Ф. Лангом. Г. Лессинг в «Гамбургской драматургии» в добавочных листах об актере также коснулся проблемы «отказа». По Мейерхольду отказ — это натяжение тетивы при стрельбе из лука. Упражнения «Лук», «Камень», «Прыжок на грудь» и другие используют такие моменты «отказа» — отхода перед движением вперед, замаха перед ударом, приседания перед подъемом и т. д. Режиссер и педагог В. И. Соловьев, перечисляя разделы курса сценического движения, писал о приеме «знак отказа» как преднамеренном усилении и подчеркивании того или иного сценического положения. Такое усиление и подчеркивание сценических движений одного или нескольких актеров, является, по мнению Соловьева, наилучшим средством театральной выразительности и служит необходимым условием для развития напряженности действия. Понятие отказа, по мнению С. М. Эйзенштейна, относится к сюжетному,

психологическому и эмоциональному противодвижению. Это «отказное движение» может протекать без всякого предварительного внешнего перемещения. Режиссер полагал, что «если отказный взмах нужен для удара по шляпке гвоздя, то для “удара” по психике зрителя, когда в нее надо “вонзить” тот или иной сценически выразительный элемент, действие ваше вынуждено прибегнуть к тому же принципу отказа и в той же принципиальной направленности (хотя, конечно, и в несравнимой качественности)». Явление отказа — частый прием в музыкальном театре.

Еще одно понятие, которое использовал Мейерхольд в тренинге актеров — «торможение» как задержание гармонического разрешения в музыке. Торможение имеет как собственное музыкально-философское значение, так и дает отдых от стремительного движения экспозиции или создает напряжение в средней части, так как приостанавливает разрешение конфликта, заявленного в предыдущей части «сонатного цикла» и тем самым, по закону контраста, облегчает восприятие финала или репризы.

Эмоцию можно рассматривать как систему предварительных реакций, сообщающих организму будущее его поведение и определяющих форму этого поведения; эмоция часто управляет поступками человека. Одним из основных моментов в искусстве актера является владение эмоцией, и так как эмоция имеет тенденцию к ослаблению, то актеру необходимо восполнить это ослабление соответствующими упражнениями. Не всякая эмоция, раз начавшись, находит себе выход и себя изжигает. Эмоция может начаться, но под влиянием тех или иных возникающих стимулов может быть заторможена и достаточно самого маленького стимула для того, чтобы эта эмоция проявила себя и нашла для себя соответственный выход. Естественно, что на сцене под влиянием тех или иных стимулов эта заторможенная эмоция может выразиться в чрезвычайно убедительных и ярких формах и дать сильные и интересные выражения.

Для актера является чрезвычайно важным и существенным знать о законе заторможенной эмоции для того, чтобы иметь возможность ею пользоваться. Заторможенная эмоция иногда выливается с гораздо большей убедительностью и силой, чем вообще эмоция, и поэтому, строя свой образ, строя свою роль, актер может прибегать к моментам торможения эмоции именно потому, что это даст ему возможность в известные моменты, в моменты кульминаций, которые должны иметься в виду при построении роли, дать ей выход, и тогда эмоция зазвучит с особой убедительностью, с особой сокрушительностью, и тем самым подымет нужный момент до момента кульминации.

Многоплановое понятие торможение с подключением эмоций тренируется посредством движения и биомеханических упражнений.

## ЭКОНОМНЫЙ ИМПУЛЬС

### *Задание*

1. Лежим на полу. Глаза закрыты. Ощущаем собственное тело на полу. Воображаем, что тело покрывает большое пространство. Все пространство комнаты.

2. Представим, что хотим двинуть ногой. Только думаем об этом, но пока ногой не двигаем. Представим, какое движение хотим совершить, и сколько для этого понадобится усилий.

3. Попробуем послать слабый импульс — приказ ноге. Нога не двигается. Теперь усилим импульс до такой степени, чтобы нога двинулась. Проверим, какое минимальное количество энергии необходимо для движения ноги. Экономное движение — залог его точности.

4. То же проделываем с рукой, грудью, головой, стопой, пальцем руки, бровью, левой кистью, веками, бедром, носом...

5. Лежим на полу. Глаза закрыты. Тело занимает как можно меньшее пространство. Сжимаем его все более и более. Колени прижимаются к груди.

6. Пробуем, не открывая глаз, сесть на полу. Пробуем покачаться и найти баланс тела. Медленно встаем.

7. Не падаем и не заваливаемся. Нижняя челюсть свободная, спина мягкая. Ощущаем три условных треугольника, участвующих в оформлении звука: на уровне челюсти, груди, живота. Тело само рождает звук — мягкий, нефорсированный. Позволяем этому звуку вырасти, окрепнуть.

8. Слушаем одновременно голоса других студентов, находящихся в этой комнате. По ассоциации — это корабли в тумане, подающие сигналы друг другу. Чуть громче и тише... Дали себе возможность послушать, и подали свой звук опять.

9. Продолжаем подавать сигналы и двигаемся по комнате. Слушаем внимательно других, чтобы избежать столкновения. Стаемся держаться на расстоянии друг от друга.

10. Посыпаем «Алло» и слушаем. Посыпаем «Алло» кому-нибудь из партнеров и дожидаемся ответа. Пробуем снова и стараемся наладить контакт.

11. Если поняли, что партнер найден и контакт установлен, то можем сказать ему: «Ты». И получить такой же ответ. Перемещаемся по комнате, не теряя контакта с партнером.

12. Медленно открываем глаза. Ощущаем медленное возвращение зрения. Смотрим только на найденного партнера. Никакой игры. Спокойно изучаем партнера. Его лицо, прическу, одежду, пластику тела.

13. Представим, что дотрагиваемся до партнера. Попробуем это сделать, протянув руку, не касаясь его. Попробуем подойти и, не спеша, дотронуться. Сравниваем результаты ощущений от воображаемого и реального контакта.

## ЧАСТИ ДВИЖУЩЕГОСЯ ТЕЛА

Одновременно с биомеханическими упражнениями Мейерхольда нужно проводить упражнения на разработку в движении отдельных частей тела актера для

включения этих движений в язык сценического взаимодействия. Для этого развиваются отдельные части тела, а потом работа приобретает комплексный характер.

### **ПЕРЕДАЧА И ПРИЕМ ИМПУЛЬСА**

Упражнение проводится в паре. Расстояние от партнера 2–3 метра. Ученик одной частью тела подкидывает и ловит воображаемый мяч произвольной формы. Поиграв, отправляет мяч партнеру. Задача последнего — принять мяч той же частью тела, поиграть с ним, перекинуть мяч себе на другую часть тела и отправить назад партнеру. Допустим: принять грудью, поиграть мячом, перевести его на ногу, поиграть и отправить назад. Упражнение требует пластической фантазии, гибкости, умения подхватить темп движения, его энергетическую составляющую. Части тела могут быть и самые простые: стопа, колено, плечо, грудь, и сложные для выполнения задания: задняя часть икры, правая лопатка, левый висок, предплечье, язык и т. д. Важно подхватывать не только мяч, но и энергию броска партнера.

Вторая фаза этого упражнения сложнее. При приеме мяча определенной частью тела мяч «проникает в тело» и его движение происходит внутри тела. Энергетический импульс живет в одной части тела, переводится по мышцам и сочленениям в другую часть тела и передается назад партнеру. Важна точность восприятия импульса, точность его похождения по телу. Стаемся не повторяться. Все фазы упражнения должны быть отчетливо видны.

### **КООРДИНАЦИЯ ЧАСТЕЙ ТЕЛА**

Первый этап упражнения — разминка и исследование возможностей и разнообразия движения части тела: рук, кистей, локтей, плеч, головы, спины, груди, бедер, коленей, стоп. Попробовать различную динамику движений — резкую и плавную: *Moderato, Agitato*,

Largo, Presto, Accelerando, Decrescendo, Feroce, Legato и т. д. При этом важно то, что импульс движения, создаваемый определенной частью тела, передается затем всему телу и энергия движения распределяется по всему телу равномерно.

Затем тренируется движение тела по классу, в котором выбранная ведущая часть определяет характер движения всего тела, заставляет его следовать за собой. Не делая сразу больших, сложных движений, развиваем «rhythmische Intelligenz» или ритмический разум. Тело должно удивлять вас своими новыми возможностями. Дыхание свободное. Рекомендуем не повторять движения, все время заставлять себя рождать его новые формы, рисковать. Пусть часть тела «решает сама», как менять и развивать форму движения. Делая одно движение, мысленно готовим следующее иной формы и ритма.

Делаем упражнение, где сочетаются в движении две части тела (стопы и плечи, локти и колени и т. д.). Здесь тренируется умение распределять внимание и контролировать, сочетать и координировать движение различных частей тела.

На следующем этапе упражнения соотносим свои движения с движениями партнеров. Приближаемся к тому партнеру, кто близок нам по стилю и ритму движения. Концентрируем внимание на взаимодействии, на сотворчестве, на рождении совместного движения. Возникает свободный пластический диалог, в котором инструментом общения являются части тела. В этих упражнениях выразительность общения связана с пластическим воображением, чуткостью восприятия, способностью к общению, умению включать все части тела в движение и взаимодействие с партнером.

Пластическое взаимодействие партнеров под музыку. Выбирается отдельный музыкальный фрагмент, за конченный по форме, например Ф. Шопена, Ф. Листа, В. А. Моцарта, И. С. Баха. На основе описанного выше упражнения (т. е. используя различные части тела) пары учеников делает пластическую импровизацию,

подчиняя ее музыкальному образу, характеру музыкальной темы и интонации с учетом содержащегося в ней драматургического развития и разрешения, «отказов» и «торможений» и обязательно финальной паузы. Выполнение импровизации обусловливаем заданием: начало, развитие и конец. По просьбе преподавателя студенты должны завершить импровизацию смысловым акцентом. Пластическое ощущение движущейся мелодии, ее направление, и динамику музыкальной горизонтали как непрестанно изменчивой можно выразить глаголами: завлекать, предстегреть, останавливать, возбуждать, умолять, проклинять, клеветать, мстить, открывать тайну, грубить, разворачивать, кокетничать, соблазнять, беспокоить, гореть нетерпением, утаивать, бояться, обманывать, попрошайничать, хвастать, самоуничижаться, защищать, нападать и т. д. Тогда музыка становиться действенна, динамична и это сценическое действенное начало может быть выражено пластикой. При выполнении импровизации с частями тела без музыки каждому исполнителю дается задание в виде действенных глаголов: один преследует, другой уклоняется, один издевается, другой нападает, один соблазняет, другой держит на расстоянии и т. д. Определяются и работающие в задании части тела.

### МАРИОНЕТКА И ЕЕ ЧАСТИ

Начинается с паузы, во время которой марионетка замерла. Включаем музыку (А. Вивальди, В. Моцарт, Н. Паганини). Нужно уловить на импульсивном уровне энергетику музыки и бросить свое тело в движение. Реагировать на музыку сразу. Не следовать музыке, а подчиняться своему первому импульсу. Для этого требуется состояние готовности. Под музыку двигаются различные части тела, все суставы и сочленения, включая лицо. Лицо также может двигаться как отдельная часть тела. Могут быть задействованы язык, брови, глаза, уши, все мышцы лица.

Конец ознакомительного фрагмента.

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