

ТЕАТРАЛЬНЫЕ ОПЫТЫ



# ГИППИУС

СЕРГЕЙ ВАСИЛЬЕВИЧ

---

## ГИМНАСТИКА ЧУВСТВ

АКТЕРСКИЙ ТРЕНИНГ

---

Театральные опыты

Сергей Гиппиус

**Актерский тренинг.  
Гимнастика чувств**

«Издательство АСТ»

1967

УДК 792.028  
ББК 85.334

**Гиппиус С. В.**

Актерский тренинг. Гимнастика чувств / С. В. Гиппиус —  
«Издательство АСТ», 1967 — (Театральные опыты)

ISBN 978-5-17-105229-4

С.В. Гиппиус – известный театральный педагог, режиссер дубляжа, кинорежиссер. Его самая известная работа «Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники», состоящая из теоретической части и актерских упражнений, впервые вышла в свет в 1967 г. и вот уже 50 лет остается основным пособием театральных педагогов и используется в большинстве творческих ВУЗов.

УДК 792.028  
ББК 85.334

ISBN 978-5-17-105229-4

© Гиппиус С. В., 1967  
© Издательство АСТ, 1967

# Содержание

Предисловие к третьему изданию 2005 года	5
Введение	8
Часть I	15
1. Смотреть – и видеть!	16
Ладонь	17
Свои пять пальцев	17
Свои часики	17
Старинная вещица	17
Рассмотрите предметы!	18
На что похоже?	19
Вещи на столе	19
Обмен	19
«Фотографы»	20
Как упали спички?	20
Уличный «фотограф»	20
Игры индейцев	21
На одну букву	21
На три буквы	21
Рычажок переключения	22
Три точки	22
Далекие точки	22
Три круга внимания	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

ГИППИУС  
СЕРГЕЙ ВАСИЛЬЕВИЧ



## Сергей Гиппиус

# Актерский тренинг. Гимнастика чувств

### Предисловие к третьему изданию 2005 года

Первое издание «Гимнастики чувств» вышло в 1967 году. С того времени и вот уже почти сорок лет эта книга остается основным пособием театральных педагогов.

О чем она? Об отработке творческих навыков. В ней собраны упражнения, помогающие актеру находить верное творческое самочувствие, развивающие и совершенствующие актерский «аппарат» – внимание, воображение и фантазию.

Игры и упражнения, разработанные Сергеем Васильевичем Гиппиусом, десятилетиями переписываются из книги в книгу, они давно уже обрели собственную жизнь. Так случается нередко:

- Музыка и слова народные.
- Позвольте, почему народные? Вот же авторы.
- Не может быть!

Такой возглас – верный знак нужности и востребованности произведения, будь то песня, стихотворение или, как в данном случае, упражнение на тренировку внимания либо памяти.

Тренинг актерского мастерства, а если взять шире, – психофизиологической техники творчества – находился в зоне внимания театральной педагогики с начала XX века. Многие из упражнений, собранных С. В. Гиппиусом под обложкой «Гимнастики чувств», возникли еще в педагогической практике К. С. Станиславского, В. И. Немировича-Данченко и их учеников, преподававших в студиях Художественного театра. Сам С. В. Гиппиус видел свой вклад в том, что собрал их воедино, расположил в определенной методической последовательности и осмыслил с научных позиций. Однако это далеко не все – многие упражнения есть плод многолетней педагогической работы самого автора, в течение практически всей своей профессиональной жизни преподававшего актерское мастерство студентам Ленинградского института театра, музыки и кинематографии, нынешней Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства.

Второе издание основательно доработано автором. Более четырехсот упражнений – против двухсот двух в первом издании, ряд заметок по теории тренинга, – и из маленького компактного томика, легко уместящегося в кармане, получилась достаточно объемная книжка. Не особенно, правда, толстая – но томов премногих тяжелее!

После смерти С. В. Гиппиуса в 1981 году рукопись была полностью подготовлена к публикации его вдовой И. П. Гиппиус, но и она, положив много сил и забот на то, чтобы книга вышла в свет, до своей безвременной кончины так и не увидела книгу напечатанной. Затем разгорелась перестройка, и лицам, принимающим решения, не стало никакого дела ни до пособия по актерскому мастерству, ни до самого актерского мастерства. Экземпляр, отправленный в издательство, бесследно канул в волнах перестроечной неразберихи. Трагически погиб экзем-

пляр, хранящийся у дочери С. В. Гиппиуса. Казалось, что книга исчезла навсегда. Но недаром в России так любят фразу: «Рукописи не горят!» Пути Господни неисповедимы. Внезапно стало известно, что опубликован пиратский тираж той самой, обновленной, «Гимнастики чувств», невесть какими путями полученный недобросовестным издателем в Академии театрального искусства, где, как оказалось, более десяти лет сохранялся в целости третий и последний экземпляр рукописи.

Так вернулась книга, которую родные Сергея Васильевича считали утерянной безвозвратно. Я благодарю сотрудников Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства за то, что они спасли последний уцелевший экземпляр переработанной «Гимнастики чувств», отданный им на рецензию моей матерью в начале череды безумных перестроечных лет; что благодаря их вниманию и заботе сохранилась на белом свете скромная стопка отпечатанных на машинке листков – плод упорного труда и размышлений моего покойного отца.

В 2003 году вышло первое законное издание переработанной и дополненной «Гимнастики чувств». В предисловии к нему книга предлагалась вниманию не только профессионалов от театрального дела, но и психологов, поскольку на упражнениях, собранных и систематизированных С. В. Гиппиусом, воспитано уже несколько поколений отечественных психологов. А сам автор, вспоминая об откликах на первое издание своей книги, с некоторым удивлением писал, что неожиданно для себя получил массу откликов от литераторов, учителей, от людей самых разных профессий. Оказалось, что «Гимнастика чувств» помогла в работе очень и очень многим людям, далеким от театра.

Предлагаемое вам третье издание снова ориентируется в первую очередь на своего традиционного читателя – преподавателей актерского мастерства, режиссеров, актеров и студентов театральных вузов и студий.

Описанные здесь упражнения дают возможность формировать мощным комплекс приемов и навыков, которые позволяют трансформировать свою психику, делая ее настолько пластичной, что актер может достоверно проживать на сцене жизнь героя любого характера, судьбы и эпохи. Тончайшие психологические нюансы личности актера становятся его рабочим инструментом, подобно тому, как длительные целенаправленные тренировки делают послушным инструментом подготовленные мышцы акробата.

И все так же актуальны сегодня слова, которыми С. В. Гиппиус начал первое издание «Гимнастики чувств»: «Учеников театральных школ, участников художественной самодеятельности подчас предупреждают на первом же занятии:

– Научить играть нельзя! Театр – не кирпичный завод, на котором имеются точные рецепты изготовления кирпичей. Рецептов для создания ролей не существует. Станете ли вы хорошими актерами, мы не знаем.

Верно. В искусстве нет правил поведения на все случаи и не может быть обязательных рецептов – как играть Гамлета? Уж, конечно, сегодня не так, как пятьдесят лет назад, а через пятьдесят лет – не так, как сегодня. Потому что и полвека назад, и сегодня, и еще через полвека актер решал, решает и будет решать прежде всего основной вопрос – для чего он сегодня играет Гамлета. Решив, для чего, будет искать и найдет – что играет и как».

Прошли те самые полвека. Российский театр и кинематограф устояли в штормах перестройки, уцелели в постсоветском беспределе первичного накопления капитала, и теперь уже нет сомнений, что им и дальше – быть. Конкурсы в театральные вузы не становились меньше даже в самые лихие годы, когда поверхностному взгляду могло показаться, что абсолютно всех в России интересует лишь одно – наличие или отсутствие в холодильнике колбасы. Даже тогда далеко не все юноши и девушки неотъемлемо сопрягали смыслы бытия с прибыльной торговлей продуктами питания или недвижимостью. Многие искали, как искали во все века, как ищут

и сейчас – служения, в том числе театральному искусству, как их далекие и недавние предшественники, создавшие славу русского театра.

Русская актерская школа жива. Опять и опять, пока стоит мир, все новые молодые актеры будут выходить на подмостки и спрашивать затихший зал:

– Быть или не быть?

И от того, как именно прозвучит этот вопрос, услышит ли зал его жгучий смысл, тоже, быть может, во многом зависит —

Быть или не быть живой России?

Быть или не быть в ней совести и правде?

Быть или не быть? Вопрос и ответ Гамлета – это основной вопрос и основной ответ нашего бытия.

Мы уверены, что знаменитая «Гимнастика чувств» в очередной раз найдет своего читателя, и в первую очередь того, кому автор адресовал эту книгу, кто стремится на театральную сцену – служить во славу России.

*А. С. Гиппиус*

## Введение

*Учитесь на том, что трудно и не дается, а не на том, что легко  
и само собой приходит!*  
**К. С. Станиславский.**

Учиться на том, что трудно... Как будто, это самой собой разумеется, это логично, об этом читали! Но дальше – «... а не на том, что легко и самой собой выходит!» Задумаемся. Вообще-то это логическое продолжение мысли. В теории. А как на практике? Как учатся актеры, каждый из них?

Актерский талант, открывающий личность художника, покоряющий сердца зрителей, актерский труд, повседневная работа («Труд, талант, работа и заразительность! – как это сочетается?» – недоумевает неискушенный зритель) – все это неразрывные грани актерского мастерства, удивительного явления в жизни, в искусстве, ни на что не похожего, живущего по своим трудноуловимым законам.

Труд? А что же трудного – выучить текст роли и перемещаться по сцене, следуя указаниям режиссера-постановщика и уповая на спасительный талант, который «вывезет»? Зачем актеру трудиться над усовершенствованием своих профессиональных умений?

Действительно, как будто бы незачем. Только вот смущают примеры из жизни многих крупных артистов во всех областях искусства. Примеры эти говорят, что чем крупнее талант, тем больше он стремится к совершенству и тем больше ищет – в повседневном, подчас изнурительном труде – путей к совершенству своего мастерства.

Один из путей повышения мастерства – тренинг.

В 1967 году вышел сборник актерских упражнений «Гимнастика чувств». Это – новая книга на ту же тему и, естественно, в нее вошло многое (в переработанном виде) из прежнего сборника.

Отклики на «Гимнастику чувств» были автору отчасти понятны (он благодарен актерам, режиссерам и педагогам, приславшим ему свои мнения, замечания и предложения), а отчасти весьма неожиданны.

Адрес ведь был – актерам и театральным педагогам. Письма же пришли еще и от художников, музыкантов, литераторов (и студентов Литературного института), от преподавателей средних школ, «ответственных за художественное и эстетическое воспитание».

«Тренировать фантазию, воображение, учиться «быть в шкуре образа» – не менее важно и нам, будущим журналистам», – писал один корреспондент. Очень категорично выразился один художник: «Или живописец развивает все свои чувства и нарабатывает богатство внутренней психотехники планомерно, а не случайно, и тогда его таланту легче раскрыться, или он полагается на пресловутое вдохновение – и тогда его талант обнаруживает себя не в полную силу!» В этом письме есть еще такие неожиданные мысли: «Я убежден, что Ван-Гог создавал свои картины по системе Станиславского, сам того не подозревая. Он писал человека и в минуты творчества был не только Ван-Гогом, а и всеми людьми, им изображаемыми, со всем их внутренним миром».

Все это любопытно и, возможно, имеет какие-то основания. Вот и в книге приводятся высказывания многих деятелей искусства, писателей, художников, как будто подтверждающих единую природу творческого процесса. Но говорим мы здесь об актерском тренинге, хотя цели его, конечно, сродни общетворческому. Об этом – во второй части книги.

– Нужен ли актерский тренинг?

– Странный вопрос. Разве кто-нибудь сомневается в этом? Конечно, нужен. В принципе. Об этом и литература толкует.



Кто же сомневается в целительных свойствах лесного воздуха? Кто не знает, что никотин – яд?..

– Ты актер. Три года в театре. Скажи, когда ты последний раз встречался с тренингом?

– Естественно, на первом курсе мы делали множество упражнений – на внимание, на отношение. Пишущую машинку отстукивали. Воображаемыми ложками воображаемый суп ели. Колоссально!..

На первых порах это было очень занято. Пальцы не желали тебе повиноваться, и ты чувствовал себя упрямым и бесстрашным укротителем собственных рук. Потом стало легко. Потом занимался этой чепухой только из уважения к преподавателю и только, пока он смотрит.

– Это было семь лет назад...

– Естественно. До каких же пор есть воображаемыми ложками? И зачем? В театре ведь ложки не воображаемые. Потом у нас этюды начались, отрывки. Главное-то – действие! Ну а тренинг, он продолжался. Техника речи, движение, фехтование...

– Это было три года назад...

– Понимаю, конечно, надо бы и сейчас каким-то тренингом заниматься, но где время взять? Репетиции, совещания... Впрочем, я регулярно плаваю в бассейне, а это тоже тренинг тела.

– Ты считаешь, что тренировкой тела исчерпывается весь актерский тренинг?

– Не скажу, что так, но главное, естественно, тело. Его пластичность, гибкость, податливость зову воображения, как говорил, кажется, Станиславский.

– Но он говорил также и о психотехнике, то есть о технике души.

– А разве можно оторвать одно от другого? Говорят, психическое и физическое – неразрывны.

Правильно говорят. Действительно, оторвать нельзя. Великолепная догматическая формула для оправдания вредности всякой тренировки отдельных элементов. Можно ли тренировать частность, если все частности неразрывны в общем? К счастью, этот странный догматизм не проник в музыкальное образование, а то туго бы пришлось разным там гаммам, сольфеджо и арпеджо.

– То, что неразрывно, не разорвется, как бы ты ни отрывал. Попробуй, оторви интонацию от голосовых связок! Или оторви роль от спектакля! Неразрывность того и другого не мешает же тебе работать над своей ролью.

– Это софистика. Давай конкретнее. Главное для актера – действие, так?

– Так.

– По латыни «актус» означает «действие». Значит, актер – действующее лицо, а акт в пьесе – действие, так что в действии неразрывно связаны все отдельные элементы – и внимание, и воображение, и свобода мышц, и прочие. Так? Актер – лицедей. Так?

– Бесспорно.

– Значит, надо заниматься не отдельными элементами, а действием. «Актусом»!

– Когда?

– Всегда. И во время игры, и в репетиции. И тем более тогда, когда учишься мастерству в студии.

– Суп. В нем много разных элементов. И в супе, который едят. И в супе, который готовят. И в супе, который учатся варить. Едят суп, а не элементы. Готовят суп, привычно обрабатывая отдельно каждый элемент. Учатся варить суп, занимаясь подробно каждым из составляющих его элементов. Улавливаешь разницу?

– Богатейшая иллюстрация. Суп – и действие! Все это пустые разговоры. Да, актеру нужна совершенная психотехника. Но приобретается она не с помощью какого-то шаманского тренинга (ах, видение! ах, лента видений! ах, переключение внимания!). Психотехника рождается в практике, в актерском опыте. Организм сам набирается и в жизни и в спектаклях

нужные навыки, и они становятся подсознательными помощниками в творчестве. Чем опытнее талантливый актер, тем богаче его психотехника. Если бы знать, как он это делает, наш мудрый организм? А может быть, без вмешательства нашего разума он занят только одним – сгладить бы все углы, упростить все сложности, сделать привычными все неожиданности, заменить покоем все волнения, свести всё к автоматически упорядоченной простенькой мелодии, привычно сходящей на нет?

– Четыре года ты провел в институте. Чего он тебе не додал?

– Только теперь я понял, сколько времени извел зря. Мог бы выйти с багажом и потяжелее!.. Чего не додал? Вернее, чего я не успел, не сумел получить побольше? Пожалуй, по-главному, вот чего: во-первых, техники сценической речи, во-вторых, развитой актерской фантазии, и в-третьих – умения думать на сцене, насыщенно жить в «зоне молчания».

– Фантазия, воображение... Но разве мало вам приходилось выдумывать сюжеты этюдов?

– Ох, не вспоминай! Не забыть этих дьявольских мук – как бы это изобрести сюжет поострее, со всякими там перипетиями, обострениями и, что особенно приветствовалось, с юмористическими поворотами, чтобы было где похохотать зрителю зачетов и экзаменов. А сегодня понял другое и осмелюсь спросить: разве это все – развитие актерской фантазии и воображения? Нет. Наверно, – развитие режиссерской, писательской, драматургической фантазии, а не актерской. Ведь мне, актеру, не надо выдумывать ни сюжетов, ни перипетий, ни обострений, я их получаю в готовом виде – в пьесе, в роли. Мне надо углубиться (а глубина – бездонна!) в детали заданных предполагаемых обстоятельств. Тут меня ничто не спасет, кроме понимания психологии моего двойника – героя пьесы и кроме знания глубинных процессов актерской техники. Этот монолог можешь считать криком души, но поверь в его искренность! Извини, больше не буду!..

– Отвлечемся немного. Скажи, что происходит с Андреем? Талантливым актером он начинал свою жизнь в театре. Пяти лет не прошло – тягостно смотреть.

– Заштамповался, обленился. Пять лет в «молодых-зеленых» одни и те же рацеи барабают. Окостенеешь!

– А как же мудрый организм? Почему не стала богаче его психотехника? Какой опыт он приобрел?

Когда-то, говорят, были этакие Актеры Актерычи. Вышагивали и на сцене, и в жизни по-павлиньи, вещали, как оракулы. Наверно, вырабатывались такие привычки в трескучих спектаклях, да так крепко, что и в жизни нельзя было от них отделаться.

Теперь все иначе. Актера на улице не отличишь от работника отдела кадров. Вещают водители трамваев, объявляя остановки. А когда мы с одним знакомым актером зашли в магазин, кассирша трижды переспросила его, какую сумму выбивать. А говорил он нормально: невнятно, как на сцене.

– Естественно, надо как-то бороться с окостенением. Что-то новое находить в роли. Как-то ее все время усовершенствовать, углублять. Трудно все время это делать, но никакой тренинг элементов тут не поможет. Это прошедший этап. Нужно что-то новое найти.

– А как найти новое? Трудное сделать привычным, привычное – легким, легкое – красивым?..

– Вот именно.

– Но ведь самое трудное – дальше. Легкое станет красивым, а красивое-то надо делать каждый раз неожиданным, сиюминутным!

– Бог поможет.

У гениального актера само собой получается и красиво и неожиданно. У способного актера (о бездарных беспокоиться не стоит) тоже иногда получается самой собою, без труда. Тут ему и погибель: один раз получилось без труда, почему бы и во второй раз не получиться?

Жене нравится. А организм делает свое невидимое черное дело, плетет гибельную петлю за петлей.

– В конце концов, вопрос сводится вот к чему. Либо мы признаем, что творческим процессом управляет только подсознание, и тогда надо положиться на волю волн: Плыви, щепка! Авось выплывешь! Что свыше накатит, за то и спасибо! Либо – есть способы воздействия на свое подсознание, способы управления своей психикой, и тогда надо искать их.

– Тебе известны такие способы?

– Способы – нет, путь к ним – да. Станиславский назвал этот путь тренингом и муштрой. И добавил: **«Познайте свою природу, дисциплинируйте ее и, при наличии таланта, вы станете великим артистом».**

– Хорошо бы!

– Да, дело за малым – познать свою природу и дисциплинировать ее. Другими словами – изучить механизмы жизненного действия и уметь сознательно руководить их работой. Сознательно вызывать подсознательное!

– Механизмы... Не припомню, чтобы хоть один из артистов стал великим вот таким способом – изучая механизмы.

– И тем не менее это так. Изучали. Работая над собой осознанно или непроизвольно, говоря о постижении человеческой души или о необходимости изучать жизнь, – занимались они (и занимаются) механизмами жизненного действия.

Стоит ли здесь нагромождать этажи цитат от Щепкина до Габена?

– Если ты склоняешь меня в лоно системы Станиславского, учти, что я окончил студию МХАТ, что не ищу в искусстве только жизненного правдоподобия, что мне не по душе вечное «Я в предлагаемых обстоятельствах» и что, наконец, я нахожу интересным искусство Брехта (я его читаю сейчас) и Ионеско.

– Видимо, ты просто не знаком с системой Станиславского и думаешь, что она имеет что-то общее с теми бескрылыми спектаклями, где царит мертвый «штамп простоты». Когда дочитаешь Брехта (кстати, не пропусти в пятом томе его слов о достоверности актера), возьми в библиотеке третий и четвертый тома Станиславского, которых ты, наверно, не читал, тогда поговорим. Сейчас же скажу тебе одно: в чем бы ты ни играл, какому бы модному стилю ни поклонялся, какие бы творческие задачи перед собой не ставил, – твоя игра на сцене или перед киноаппаратом есть жизненное явление, протекающее по законам жизненного действия. Как бы ты ни выражал свое отношение к образу – все равно это есть ты в предлагаемых обстоятельствах. Ты скажешь – не желаю, чтоб было, как в жизни, этого мне мало? Но что бы ты ни сделал – это есть в нашей жизни! В ней есть и неожиданные для тебя порывы твоих чувств, и автоматизм привычного поведения, и умелые штампы, и неумелое наигрывание несуществующих переживаний, и моменты органичного действия «от себя», и не менее убедительные моменты жизни «в образе», и биение горячей мысли, и бездумные фальшивые слова. Ты никуда не уйдешь от этого факта – твоя актерская игра (играй ты хоть Ионеско) сплетена из жизненных звеньев. Каждое из них – что бы ты ни выкомаривал на сцене – воспроизведение жизни.

– Не знаю, как я научился ездить на велосипеде. Сначала, помнится, падал. Потом поехал. Не изучал ни механизма pedalной передачи, ни параллелограмма сил. Не предложишь ли ты мне для повышения велосипедной квалификации – во время езды анализировать отношение диаметра колеса к положению рук на руле? Упаду.

– Во время езды – не предложу. Тут уж некогда, ехать надо. Но если тебе захочется усовершенствовать свой велосипед и свою технику, чтоб быстрее ездить, займешься и этим в свободное время.

Есть еще утешительная история о сороконожке, которая заинтересовалась, как взаимодействуют ее ноги, и, говорят, разучилась бегать, бедняжка. Классическое оправдание для нелюбопытного актера!

– Итак, есть жизненные звенья. А у них механизмы. Профессор физиологии помогает мне их изучить. Я узнаю, каким образом дрожит мое веко и какая железа капает слезой. И все в моей роли получается олл-райт. Ладно, уговорил.

– Пожалуй, веко и железу можно оставить студенту-медику. А у профессоров-психофизиологов кое-что узнать стоит. К примеру, с достаточной ли полнотой раскрываются в актёрской работе эмоциональные стороны человеческого организма? Не способен ли организм, нервная система человека, этот актёрский инструмент, на большее, если умело с ним обращаться? Не низок ли коэффициент полезного актёрского действия из-за нераскрытых, неиспользуемых резервов организма, отягощенного и жизненными и сценическими штампами? Не заняться ли исследованием того, как творческая тренировка отдельных органов чувств влияет на общее состояние эмоциональной и мыслительной сфер актёрского инструмента?..

– Тренировка органов чувств?

– У Станиславского это называется тренингом «памяти пяти чувств». И между прочим, в активном, целенаправленном действии!

– То есть упражнять зрительную память, слуховую, осязательную и... как это?.. нос и язык?

– Совершенно точно. В действии!

– Что же – развивать глазомер, упражнять глазные мышцы, угадывать в журнальных отделах семейного досуга, где спрятана собачка на загадочной картинке?

– Полезный, хотя и не самый плодотворный для актёра путь. Но есть специальные актёрские упражнения на действенное развитие органов чувств. Упражнения с творческими целями. Те самые, о которых ты иронически говорил – «ах, видения! ах, лента образов!»

– Ладно, зрение, зрительная память – ясно, вещи нужные. Могу понять и необходимость слуховой памяти...

– А мышечно-двигательной?

– Чтобы мизансцену запомнить?

– Чтобы быть хозяином, а не рабом своих движений. Воспитай мускульного контролера, чувство логики, последовательности и целесообразности каждого движения.

– А для какой логики тренировать в действии нос?

– То есть обонятельную память? Если я отвечу – для того, чтобы развивать творческую фантазию, – ты не поверишь, а между тем это серьезно. И обонятельные, и вкусовые, и осязательные, и все прочие восприятия дружно играют в одном оркестре, где первая скрипка – зрение. Упражня одно, ты улучшаешь звучание всего оркестра. Замечу, что от качества этого оркестра зависит качество твоих эмоций.

– Мой нос – и эмоции? Трогательно и ответственно. Учту.

– Учти. И попробуй, хотя бы в автобусе, по дороге в свой плавательный бассейн, заниматься иногда тренировкой памяти чувств. А вдруг втянешься? А вдруг убедишься, что это не только увлекательно, но и полезно?

– Абсурд. Естественно, актёру надо, например, развивать наблюдательность. Что это означает? Козьма Прутков сказал бы: «Если хочешь быть наблюдательным – будь им!» Наблюдательность – это умение не только смотреть, но и видеть. Тренировать ее – значит учиться видеть, а не просто глазеть, приучиться постоянно наблюдать и сделать эту привычку жизненной потребностью.

– Верно. А упражняя зрительные восприятия и зрительную память, ты упражняешь механизмы наблюдательности, воображения и фантазии. Скажем, механизм восприятия, механизм ассоциаций, механизм переключений.

– Опять механизмы! Но ведь наблюдая, я тем самым и развиваю зрительную память!

– Конечно. И наоборот. Вот и занимайся тем и другим, крепче будешь! И не сердись на механизмы. Раз уж мы говорим «техника» актера, позволительно разобраться и в ее механизмах.

– В порядке, так сказать, освоения современной техники? Восприятия, ассоциации, переключения... А цель такой тренировки?

– Познать свою природу и дисциплинировать ее.

– И можно записываться в великие актеры?

– Попробуй. Только сперва присоедини к тренингу органов чувств еще несколько – двигательный, речевой, ритмический, вокальный...

– Стоп. Что, по-твоему, самое главное?

– Понятно, о чем ты думаешь. Надо ли говорить, что техника – не самое главное?

– Когда я слушаю голос Качалова, читаю Экзюпери, смотрю картину Рембрандта, смеюсь и плачу вместе с Чаплиным – я знаю: у них есть, что сказать человечеству. Они интересные люди, богатые душевно. Они щедры, не могут не делиться. С ними очень хочется поговорить. Личность, индивидуальность, мировоззрение художника – вот главное. А уж техника потом!

– Да, техника – потом. А надо бы заниматься ею с самого начала! Если ты не овладеешь ею, она овладеет тобой, закует в панцирь штампов, и тогда – мир праху твоему! **«Чем больше талант и тоньше мастерство, – писал Станиславский, – тем больше разработки и техники он требует».** Не забыта ли нами эта бесспорная истина?

Если ученик – факел, который нужно зажечь, то столь же очевидно, что факел может и погаснуть, и обязательно погаснет, если сам ученик не будет знать, в каких условиях огонь горит ярко и постоянно.

Своеобразный актерский тренинг, не похожий на прежние (о них упомянем в теоретическом разделе книги), родился в педагогической практике Станиславского и его учеников. Многие его наброски упражнений еще не опубликованы и здесь приводятся по архивным документам и по воспоминаниям.

Упражнения актерского тренинга многие десятки лет используются театральной педагогией, но еще далеко не в той мере, в какой следовало бы. Станиславский верил, что тренинг – это способ овладения актерской техникой, и призывал относиться к упражнениям так, как танцор, музыкант, певец относятся к обязательным своим ежедневным экзерсисам и гаммам – гарантии сохранения себя в творческой «форме».

Упражнения эти от первых студий двадцатых годов до наших дней видоизменялись, впитывали современный актерский опыт и новейшие психофизиологические открытия, обогащались личными коррективами многих наших педагогов (среди которых автор не может не назвать своих сценических воспитателей – Б. В. Зона и Т. Г. Сойникову).

Выбрать из множества упражнений наиценнейшие, сгруппировать их, как-то классифицировать – дело сложное. Предоставим времени упорядочить актерский тренинг в соответствии и с практическими задачами актерского воспитания, и с уровнем современной науки о человеке. Попробуем – пусть временно! – разделить упражнения по психофизиологическому принципу, памятуя о тренинге «памяти пяти чувств», завещанном Станиславским.

Да, сегодня уже ясно, что человек обладает не только традиционными «пятью чувствами», но еще и многими иными, не традиционными, и даже – предполагаемыми. Все же сохраним этот нынешний психофизиологический ориентир. Другого-то ведь нет!

Подробный разговор об этом – ниже, а теперь перейдем к самим упражнениям. Для изложения их содержания столь вольная и пестрая форма полудиалога-полуинструкции избрана не затем, конечно, чтобы навязать точный способ выполнения каждого упражнения и единственно верные слова в объяснение их. Хотелось только дать определяющую канву, показать различные возможности, заложенные в упражнениях. В рамках темы каждого из них, безусловно, необходимы любые изменения его сюжета, любые объяснения его смысла – это будут

диктовать конкретные условия урока и творческая интуиция педагога, конкретные индивидуальные особенности ученика, настраивающего свой психофизический актерский инструмент.

В трудной, кропотливой работе актера над своей психотехникой пусть не забывается настойчивое требование Станиславского: познайте свою природу, дисциплинируйте ее!

Надо сказать и о порядке работы над совершенствованием актерской творческой психотехники, о порядке освоения первичных элементов органического действия. Стремясь к наиболее полному охвату всех сторон психотехники, педагог (и актер) будут пользоваться упражнениями из разных разделов в произвольном порядке, в зависимости от различных задач, возникающих именно в данной группе или у данного актера. Главное – понять, усвоить цели актерского воспитания, помочь осуществлению сверхзадачи самовоспитания актера: раскрыть и как можно более полно развить свои творческие возможности!

**Эта книга задумана как путеводитель по разнообразным дорогам самовоспитания, узнавания и расширения природных возможностей человека, стремящегося жить в искусстве.**

Во второй части книги любознательный читатель найдет заметки по теории тренинга. Пусть он не посетует на стилистическую пестроту изложения. Дело в том, что многие вопросы обязывали к языку науки, психофизиология потребовала обилия специальных терминов, а житейские примеры звали к простоте слога. Вот и получилось немножко пестро!

## Часть I

### Упражнения

*В школе всему научиться нельзя, нужно научиться учиться.*  
**Вс. Э. Мейерхольд**

*Чувство явится у Вас само собою; за ним не бегайте; бегайте за тем, как бы стать властелином себя.*  
**Из письма Н. В. Гоголя к М. С. Щепкину**

---

## Часть I

### УПРАЖНЕНИЯ



Начиная описание упражнений актёрского тренинга, надо напомнить: каждое из них, помимо частных психофизических задач (например, развитие зрительного или мышечного контролера) влияет и на общие навыки актёрского действия.

Тренировать отдельные элементы действия можно только в действии, это ясно. Так и построены упражнения этих разделов. Это – настройка отдельных струн актёрского инструмента, отдельных психофизических проявлений, таких как зрительные, слуховые, осязательные и прочие восприятия, внутренние видения и память различных ощущений и чувств; их анализ; их проявления в творческом воображении и фантазии, в сценическом внимании, в выработке навыков и умений сознательно пользоваться в сценическом действии теми его детальными элементами, которые в жизненном действии появляются произвольно и не требуют волевых усилий.

Приведенные в этой части книги возможные образцы различных упражнений могут, разумеется, широко варьироваться. Построение книги не предполагает обязательного перехода от одного раздела к другому. Как уже было сказано, целесообразно на каждом уроке брать упражнения из разных разделов – сначала простые, потом посложнее.

Важно одно: любое, самое незначительное упражнение должно быть доведено до внутреннего ощущения правды и убедительности действия, до ощущения «аз есмь».

Обратимся к энциклопедии. Понятие «тренинг» (от английского «воспитывать», «обучать») определено как процесс совершенствования организма, приспособления его к повышенным требованиям в определенной работе путем систематических (что очень важно) упражнений все увеличивающейся нагрузки и возрастающей (что не менее важно) сложности.

Примем эту формулировку. И поверим, что не может быть профессионального обогащения актёрской психотехники без освоения разнообразнейших механизмов жизненной психотехники. Короче, актеру не удастся усовершенствовать свое мастерство, если он пренебрегает жизненными законами поведения и воспроизведения эмоциональных человеческих реакций.

## 1. Смотреть – и видеть!

**Ладонь – Свои пять пальцев – Свои часики – Старинная вещица – Рассмотрите предметы! – На что похоже? – Вещи на столе – Обмен «Фотографы» – Как упали спички? – Уличный «фотограф» – Игры индейцев – На одну букву – На три буквы – Рычажок переключения – Три точки – Далекие точки – Три круга внимания – Глаза товарищей – Что нового? – Рассмотрите людей! – Биография спичечного коробка – Биография попутчика или прохожего – Биография по портрету – Биография по походке – Биография по взглядам – Как он это делает? – Это я! – А как он смеется? – События на улице – Антисобытия – Операция «Штирлиц» – Выбери партнера!**

Этому надо учиться, утверждал Станиславский, так же, как и всем другим элементарным действиям, которые у нас великолепно получаются в жизни, но почему-то даются нелегко, когда мы на сцене.

– Рассмотрите люстру в этой комнате.

А что это значит в жизни – рассмотреть? Это значит – так запечатлеть предмет в памяти, что он не забудется потом. Рассмотреть – значит не только смотреть, но и видеть. Не пассивно созерцать, но и познавать.

С утра, едва мы проснулись, начинают работать наши глаза. Весь день они открыты, мы смотрим непрерывно, до позднего вечера, пока глаза не закроет сон. Смотрим (то есть впускаем в себя зрительные образы) непрерывно. А видим – тоже непрерывно? Нет. Увидеть – это значит осознать увиденное, а нам в жизни некогда непрерывно осознавать все, на что мы смотрим. Тем более что большинство зрительных впечатлений нам давным-давно знакомы и привычны, как знакомы реальные предметы, которые их вызывают: эти стены, окно, и дом за окном, и старая картина на стене, и стол, покрытый бабушкиной скатертью, и качалка, и пол, и двери. А когда-то каждый предмет был новым для нас и мы впервые познакомились с ним, осознавали увиденное.

Как прожектор, непрерывно шарящий лучом вокруг, как радиолокатор, который словно ощупывает окружающий мир, работают наши глаза, задерживаясь лишь на том, что нужно нам в данный момент, или на том, что до сих пор было нам неизвестно, а сейчас, освещенное лучом сознания, привлекло наше зрительное внимание.

Так, мы идем по улице, думаем о своем, а тем временем непрерывно смотрим, но не осознаем увиденного, пока какой-нибудь бегущий человек не заставит наши мысли переключиться: не собьет ли он меня с ног? Или – яркая красочная афиша заставит повернуть голову и рассмотреть ее: не объявление ли это о гастролях Марселя Марсо?

– Смотреть и видеть... Как, почему, от какого внутреннего Побуждения смотрю?

Смотреть – занятие пассивное. Видеть – активное жизненное действие. Видеть – это значит соединить зрение и мысль в одном фокусе, на одном предмете (на одном объекте внимания, как это называлось в старых упражнениях).

А раз так, то рассматривая люстру, надо думать. О чем же? Начиная разглядывать линии, цвета, форму люстры, пустите свое воображение на «свободные безответственные мечтания», по выражению Станиславского. Они помогут увидеть люстру по-настоящему, запечатлеть ее в памяти.

«Кто знает, быть может, эта люстра светила во время тайных собраний декабристов, а после она долго висла заброшенная в опустевшем доме, пока ее господа томились далеко в снегах, на севере, под землей, в кандалах, с прикованными к тачкам руками».

Так начинается у Станиславского биография люстры. Фантазируя в этом духе попутно с разглядыванием люстры, мы помогаем ей укорениться в нашем воображении. Проверим:



– Вы смотрели на люстру, а ну-ка, опишите ее соседу. А теперь взгляните на нее. Что забыли, что описали неверно?

– С какой целью вы рассматриваете люстру?

Коль скоро мы тренируем творческие восприятия, поставим перед собой творческую цель, введем магическое «если бы».

– Если бы я хотел ее потом нарисовать по памяти...

– Если бы я собирался перевесить ее в свою комнату...

– Если бы я хотел отнести ее в комиссионный магазин... Сразу же изменится и содержание наших мыслей. Исчезнут безответственные мечтания, мысль станет активной и целеустремленной.

## **Ладонь**

Задание Станиславского: «Рассмотреть собственную ладонь, сосчитать, сколько на ней складочек и линий».

– Для чего? Придумайте любую цель. Но, может быть, вам просто любопытно познакомиться всерьез с собственной ладонью. Просмотрите все складочки одну за другой, догадайтесь, как они произошли, удивитесь экономному и целесообразному устройству ладони! Вы можете гордиться ею – это гениальное произведение природы... Вам стало легко, покойно? Оказывается, ладонь – отличный успокоитель...

## **Свои пять пальцев**

– Вы только что, к своему удивлению, впервые познакомились с собственными ладонями. Когда нам что-нибудь хорошо известно, мы говорим, что знаем это как свои пять пальцев. А хорошо ли они нам знакомы, свои пять пальцев? Рассмотрите их внимательно – вы обнаружите много нового, не замеченного раньше. Возьмите руку соседа для сравнения. Кто найдет больше нового в своих пяти пальцах?

– Взгляните на свои десять пальцев и отвернитесь. Есть разница между левой пятеркой и правой? Разницы нет? Присмотритесь получше. Поработайте пальцами – сначала левой руки, потом правой. Расскажите, чем одна пятерка отличается от другой. А чем отличается ваш левый мизинец от правого?

– Дайте свою руку соседу. Поздоровайтесь с ним мизинцами. Чем отличается его мизинец от вашего?

## **Свои часики**

– Вот уж что-что, а свои часики я знаю наизусть! – самонадеянно говорим мы...

– Вам хорошо знакомы свои ручные часы? Снимите их, пустите по кругу. Рассказывайте о них, вспоминая, а товарищи будут проверять вас.

– Возьмите их на минутку, рассмотрите и снова отдайте товарищам...

– Рассказывайте! Вспомните, какова форма шестерки на циферблате. А тройки? Вспомните часовую стрелку, какой у нее кончик? Что написано под шестеркой?

## **Старинная вещьца**

Сегодня на знакомом столике педагога появилась новая вещьца – большая старинная монета, медный гривенник 1836 года.

– Пускаю монету по кругу, рассмотрите ее внимательно со всех сторон.

– Все рассмотрели? Разделитесь на группу орла и группу решки.

Каждая группа выделяет одного контролера. Группы садятся одна напротив другой, а контролеры – рядом. Возьмите монету, контролеры. Группа орла, вспомните свою сторону монеты и расскажите о ней другой группе. А те пусть расспрашивают, уточняют все детали. Контролеры, следите за описанием, потом добавьте, что упущено.

– Группа решки, расскажите о своей стороне.

– А если бы это была монета, которую держал в руках Пушкин?.. Да, да, монета из музея, из пушкинского кошелька, поверьте, что это так. Вот этот тяжелый медный гривенник с грубо обитыми краями был у Пушкина, и он, как и вы сейчас, смотрел на орла с распластанными крыльями, на это двухголовое злобное существо... Передавайте ее друг другу, рассмотрите еще раз.

– Какая тишина в аудитории! Какими осторожными стали ваши пальцы!.. Посмотрели? Положите ее вон туда, на стол, это – музейная витрина.

К таким упражнениям можно возвращаться спустя некоторое время. Для того, чтобы не только укрепить зрительную память, но и потренировать актерскую фантазию:

– Помните пушкинский гривенник? Вот он, проверьте свои воспоминания...

А если бы вы были музейными экспертами, которым необходимо установить, тот ли это гривенник. Он неделю назад исчез с витрины, и вот вам принесли найденную на улице монету...

– Установили, что тот самый? По каким признакам?

– Подумайте об его судьбе, обо всех его странствиях из кошелька в кошелек...

## **Рассмотрите предметы!**

На одном из занятий педагог «велел одному из учеников рассмотреть хорошенько спинку кресла, мне – бутафорскую подделку эмали на столе, третьему дал безделушку, четвертому – карандаш, пятому – веревку, шестому – спичку и так далее».

– Вымышленной активной целью поставьте себя перед необходимостью непременно получше разглядеть предметы. Постарайтесь увидеть в этих простых вещах необычное, чудесное, удивительное – то, о чем вы и не подозревали прежде.

Говоря о зрительном внимании как об орудии добывания творческого материала, Станиславский писал, что надо по лицу, по взгляду, по тембру голоса – уметь различать, что делается с человеком, в каком состоянии он находится, о чем думает. Мы в жизни постоянно пытаемся это делать, но часто ограничиваемся первыми, поверхностными впечатлениями или «судим по себе». Актеру надо тренировать себя в более глубоком проникновении в состояние собеседника. Такая способность развивается.

А начинать надо с небольшого. «Для начала, – советует Станиславский, – возьмите цветок, или лист, или узоры мороза на стекле и так далее... Постарайтесь определить словами, что вам в них нравится...»

Надо выработать в себе не просто привычку наблюдать – а сделать так, чтобы было невозможно жить и не наблюдать, не впитывать все впечатления, которые дарит человеку окружающий мир.

– На что похоже это дерево за окном? Всмотритесь в его ветви – не лапы ли это какого-то странного животного, вставшего на дыбы?

## На что похоже?

Леонардо да Винчи рекомендовал художнику развивать свою фантазию, рассматривая пятна на стенах: «Ты можешь увидеть там разные битвы, – утверждал он, – быстрые движения странных фигур, выражения лиц, одежды и бесконечно много вещей».

Фантазия проявляется в работе воображения у человека с развитым ассоциативным мышлением, с тренированной зрительной памятью, основой образного мышления.

Все, что нас окружает в комнате, может быть объектом фантазии – линии древесных слоев паркета, тени на потолке, складки занавесей, скатертей, одежды.

Кинем на стол несколько спичек, пусть они упадут как попало.

– Всмотритесь, – что это вам напоминает?

– Бревна по реке плывут...

– Медведь пасть оскалил – вот глаза!

– Нет, у медведя не такие жесткие линии. Это – гриф. Расправил крылья, сейчас полетит...

## Вещи на столе

На столике педагога разложены – блокнот, авторучка, футляр от очков, бумага, монеты.

– Подойдите к столу и сфотографируйте своим внутренним зрением все предметы. Фотографировать будем с короткой выдержкой – до счета пять.

– ...четыре, пять! Теперь отвернитесь или закройте глаза и проявите фотографию на своем экране внутреннего зрения. Расскажите, какие предметы лежат на столе, в каком порядке. Вспомните их.

– Проверьте. Для этого – откройте глаза и посмотрите. Отвернитесь. О чем забыли, что пропустили?

– Посмотрите. Отвернитесь. Какие изменения произошли? Что я переложил с места на место? Что нового появилось на столе? Разложите вещи так, как они лежали вначале. Сверяйте с фотографией, которая хранится в вашей памяти. Стоит ли говорить, что никаких фотографий нет. Где эти мысленные изображения? Там, где их подлинники, – на столе!..

## Обмен

– Задание каждому: возьмите из своих вещей какой-нибудь небольшой предмет – расческу, авторучку, ключ. Пока я считаю до двадцати, внимательно рассмотрите предмет... 19! 20! Обменяйтесь предметами с соседом. Рассмотрите этот новый предмет... 19! 20! Стоп! Теперь расскажите друг другу по очереди сначала об одном предмете, потом о другом, а сосед пусть проверяет вас.

– Не пропускайте ни одной мельчайшей подробности! А что это за царапина на расческе, когда она появилась, отчего? Вспомните или придумайте это. Часы соседа – давно они у него? Он их купил или это подарок? Решите, кто подарил? Почему вы так решили?

– Сосед вам поверил? Вы убедили его?

Так тренировка зрительной памяти связывается с развитием воображения, неотделимого от наблюдательности.

## **«Фотографы»**

Ученики сидят полукругом. Один из них, стоя перед полукругом, «фотографирует» товарищей (с заранее оговоренной выдержкой – на счет 20, или на 10, или на 15), а затем выходит за дверь. Во время короткой паузы ученики пересаживаются на другие места? Можно звать «фотографа».

– Как раньше сидели ваши товарищи? Подойдите к тем, кто изменил позу, верните их в прежние положения.

На площадке расставлены стулья. Один или несколько учеников «фотографируют» (с короткой выдержкой – на счет 3, или 2, или 1) общий вид комнаты и выходят. Пока они за дверью, расположение стульев меняют, – причем лучше не делать полную перестановку, а только чуть изменить положение двух-трех стульев.

– Войдите. Как было?

Или:

Два ученика стоят перед полукругом, а все сидящие «фотографируют» их с обусловленной выдержкой. Затем эти двое выходят за дверь и что-то изменяют в своем внешнем виде, причёске или меняются какими-нибудь деталями своей одежды.

Когда они снова входят в комнату, остальные должны вспомнить – как было?

Педагог на столе раскладывает несколько мелких предметов. Вызывает трех учеников.

– «Сфотографируйте» все эти предметы. Закройте глаза. Теперь я все предметы перемешаю, а вы, не открывая глаз, разложите их так, как они лежали вначале.

Любопытно наблюдать, как спорят руки трех «фотографов», раскладывая вещи.

## **Как упали спички?**

Педагог бросает на стол несколько спичек.

– Пять человек к столу! На счет «три» запомните, как лежат спички.

Затем он прикрывает спички листком бумаги.

– Сколько было спичек? Восемь? Вот вам восемь новых спичек и на другом конце стола разложите их так же.

– Готово? Проверьте, я приподниму листок на счет «два». Раз-два. Исправляйте ошибки... Готово?

Лист бумаги снова поднят.

– Еще пять человек к столу! Примите работу товарищей – все ли у них верно?

## **Уличный «фотограф»**

Упражнение индивидуального тренинга, развивающего зрительную память и навыки наблюдательности.

– Когда вы идёте по улице, упражняйтесь в мгновенном «фотографировании». Вот навстречу вам идет человек. Направьте на него «объектив» и через секунду отведите. Сразу же восстановите изображение в памяти, а затем сверьте «снимок» с оригиналом. Как в фотографии:

- снимаем;
- проявляем;
- печатаем;
- рассматриваем отпечатки.

– Точно так же упражняйте память на «фотографии» щитов с афишами, витрин магазинов, домов. Ваш глаз должен уметь за секунду точно запечатлеть изображение во всех подробностях. Вернее – глаз-то ваш это умеет, он все время только так и делает. А вот осознать запечатленную памятью изображение мы не всегда Умеем. Такое умение надо тренировать.

## **Игры индейцев**

Упражнение носит такое название, потому что основа его заимствована из индейских охотничьих игр.

Две партии учеников, каждая – скрытно от другой, устанавливают в своем лагере несколько различных предметов в определенном порядке. Избранный судья подводит одну партию учеников (глаза у них должны быть закрыты) к лагерю другой партии. На счет «раз-два-три» ученики смотрят на установленные предметы, потом отворачиваются. После рассказа учеников о том, что они увидели, судья объявляет партию-победителя.

Делают и одиночные испытания. Каждая партия выделяет одного зрительного снайпера. Тогда все ученики одной партии – судьи для снайперов другой.

## **На одну букву**

Еще одно упражнение, тренирующее зрительную память и наблюдательность.

– Пока я сосчитаю до тридцати, найдите и запомните все предметы в комнате, название которых начинается с буквы С.

– ... 29! 30! Пожалуйста, кто первый?

– Сверток, стул, стол, спички, снимок, стена, стекло, створка, скоба, сиденье, сигареты...

– Кто добавит?

– Серьги, серебро, сталь, салфетка...

– Сетка, связка книг, сборник, страницы, скрепки...

– Ступня, спина...

– Сандалии, сарафан, ситец, сатин, сукно, сафьян, спинка, строчка, стежки, складки, сорочка...

– Солнце! Свет!

– Староста – стилига!

– Синяк!

– Сучок!

– Итак, общими усилиями, за 30 секунд мы отыскивали в комнате сорок предметов на букву С. Теперь за 15 секунд отыщите все предметы на букву В.

## **На три буквы**

– Тришкина, на площадку!

И вот Катя Тришкина стоит, бедная, в свете аудиторных прожекторов под взглядами товарищей и машинально тербит свою заграничную блузку.

– Какие три буквы определим для Тришкиной?.. Да, буквы Т, Ш и К. А теперь займемся ее внешней характеристикой, назовем слова, определяющие ее внешний облик.

По внешнему облику – кадр, курносая, но кадушка и капризуля!..

– Прошу не обижать Катю. И – без лишних слов. Только Т, Ш и К!

– Тело, кожа, коленка...

– Каштановые пуговицы, клипсы, шнурок...

– Косметика...

- Шелк, креп-шотландка, шерсть...
- Копна шаблонной шевелюры...
- Курящий товарищ...
- Это неправда! – возмутилась Катя.
- Талант!

## **Рычажок переключения**

Ученики – в полукруге. Каждый берет какой-нибудь предмет – часы, расческу, коробок спичек.

– Рассмотрите внимательно, что у вас в руках. Решите: почему и с какой целью вы эту вещь рассматриваете?

– По моему стуку переключайте зрение с предмета на стену и снова на предмет. Контролируйте, как бегут ваши мысли. Когда разглядываете часы, выискивайте в них новые, неизвестные вам особенности, а потом, по моей команде, как бы переключите рычажок внимания на все пространство стены – запомните, на какой мысли вы остановились. Вернувшись по следующей команде к этому предмету, возвращайтесь и к прерванной мысли, продолжайте ее, а не начинайте все сначала.

Промежутки между командами постепенно сокращаются – от минуты до нескольких секунд.

## **Три точки**

– «Быстро менять: среднюю, близкую точку. Каждый раз оправдывать перемену».

Умение произвольно переключать механизмы восприятий – ценный навык, помогающий управлять собой в действии.

– Выберите какой-нибудь дальний объект-точку. К примеру, вон ту радиоантенну на далекой крыше за окном. Рассмотрите ее внимательно, подумайте, как ее закрепляли там, кто этим занимался. А вам на этом месте надо установить телевизионную антенну. Вообразите, как это лучше сделать.

– Теперь выберите близкий объект-точку, что-нибудь из мелочей на столе перед вами. Пепельница? Да, это керамика. Вот подумайте-ка, сумеете ли сами вылепить подобную, зарисовать такими же узорами и обжечь. Интересно, можно ли обжечь в газовой духовке?

– По моей команде переключите зрение с близкой точки на дальнюю. Зрение, а значит, и мысли о предмете. Посмотрите на антенну, вспомните, на какой мысли вы остановились, когда я заговорил с вами о пепельнице... Рассматривайте близкий объект... Дальний!.. Снова близкий!..

На первых порах надо дать достаточно времени, чтобы ученик смог собрать мысли, вспомнить, о чем думал. Потом сокращать паузы между переключениями. И наконец (не на первом же занятии) усложнить упражнение:

– Введем промежуточный, средний объект-точку. Рассмотрите деталь декоративного рисунка на оконной шторе. Что вам напоминает эта абстрактная фигура? Железнодорожный семафор? А что еще?.. Дальний!.. Средний!.. Близкий!.. Средний!..

## **Далекie точки**

Упражнения с далекими точками на улице, в поле:

- «В самом дальнем окне постараться увидеть, что происходит внутри комнаты».

– Конечно, вам придется фантазировать, что там происходит. Но попробуйте сначала увидеть все, что возможно, а потом по увиденному дорисовать в воображении все остальное. Представьте себе во всех подробностях, что за жизнь идет в далеком окне, что там происходит именно сейчас, когда вы смотрите в окно.

– «Постарайтесь разглядеть на самой отдаленной колокольне или кресте церкви – есть ли на нем снег, или сидят ли на нем вороны?»

– Нет колокольни? Выберите что-нибудь другое – вон, видите высокое дерево вдали? А что, если бы вам поручили на верхушке этой далекой сосны устроить скрытый наблюдательный пункт? Годится это дерево? Тогда сообразите, как там нужно будет все оборудовать, какие ветви сплести, что убрать, что добавить, чтобы расположиться там незаметно.

– Для тренировки переключения с далекой точки на близкую взгляните на камешек у ваших ног. Это – осколок метеорита. Вам нельзя его трогать, пока не придет начальник экспедиции. Рассмотрите же его внимательно, сравните его мысленно с простыми камешками, найдите, чем он отличается от них.

– Переключите зрение и мысль с далекой точки на близкую, с близкой – на мелкую. Надо, чтобы при переключении вы мгновенно возвращались к прерванной мысли. Это совсем не так просто, как кажется. Нужно вернуться именно к той мысли, на которой вас застало переключение. К той самой.

– «Мне надо испробовать дальнобойное ружье или пушку. Выбрать самую отдаленную точку. Прицелиться, наводить мушку ружья на нее».

– Считайте, что ваше феноменальное ружье бьет без промаха, а у вас – ястребиная зоркость. Поместите воображаемую мишень как можно дальше к горизонту. Вторую мишень поставьте недалеко, метрах в ста от вас. А теперь мысленно прицеливайтесь и стреляйте. Выстрел – в далекую мишень, другой – на сто метров, третий – в далекую мишень и т. д. Оправдайте выстрелы вымыслами воображения, уловите отличие одной зрительной настройки от другой. Когда вернетесь домой, попробуйте воспроизвести далекую зрительную настройку. Стены комнаты будут мешать ей. Добейтесь, чтобы ваш взгляд и в комнате и на сцене устремлялся так далеко, как этого требуют обстоятельства вашего вымысла. Это нужно для верного сценического самочувствия, но не всегда получается. Тренируйтесь!

## **Три круга внимания**

Тренируя переключение зрительных восприятий, воспользуемся упражнениями на три круга внимания: малый, средний и большой.

Малым кругом условимся считать небольшой участок вокруг человека, ограниченный движениями его рук и ног. Если человек сидит, или стоит, погруженный в свои мысли, или идет, задумавшись, не обращая внимания на окружающее, – он «в малом кругу».

Средний круг – участок побольше, это может быть часть комнаты или даже все пространство небольшой комнаты.

Большой круг – вся площадь нашей большой актерской аудитории. Если бы мы были в поле, то размер самого большого круга определялся бы линией горизонта и зависел бы от нашей дальnozоркости.

Наша задача – выработать «бессознательный, механический переход от малого круга к большому и обратно». Станиславский советует: «Если заблудитесь в большом кругу, скорей цепляйтесь за объект-точку. Удержавшись на ней, создавайте себе малый круг, а потом и средний».

Заниматься переключением объектов зрительного восприятия можно в любых условиях: в помещении или на воздухе, дома или в троллейбусе. Главное – переводить себя из одного воображаемого круга в другой, расширяя или сужая поле восприятия (или «площадь внима-

ния»). «Быть в кругу» – значит прежде всего активно жить, видеть, думать в этом кругу. Содержание мыслей и степень их активности зависят от вымышленных обстоятельств действия.

При этом не надо задаваться целями «собирать внимание», «направлять» его и «укреплять». Нужно смотреть и видеть, нужно собирать мысли, соответствующие данным обстоятельствам, и укреплять эти обстоятельства новыми вымыслами воображения. Не надо «удерживать» границы внимания как нечто самодовлеющее. Нужно волевыми усилиями удерживать мысли в границах заданного вымысла, не думать о посторонних вещах, тогда не будут нарушаться и границы кругов внимания. Наконец, «расширять круги внимания» означает расширять и изменять предлагаемые обстоятельства.

Вот пример:

Малый круг (в поле восприятия – я один): «Сейчас я встану с места и попрошу разрешения выйти, потому что через пятнадцать минут в Доме кино начнется закрытый сеанс какого-то интереснейшего фильма, на который необходимо проникнуть. Как же уйти с занятий? Сказать, что болен? Вообще-то у меня в последнее время как-то странно дрожит веко. Вот сейчас дрожит или нет? Нет? Впрочем, кажется, есть немного! Чуть-чуть. Вот опять. А пульс, интересно, какой? Где он, пульс? Ага, поймал. Пульс как пульс. Что ж придумать?..»



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.