

ПРАКТИКА ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА

УДК 792.01+792:001.8

М. А. Ильин

РАЗВИТИЕ КОНТАКТНОСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ АКТЕРА

Профессиональное становление актера — процесс увлекательный, но достаточно сложный, отчасти загадочный. Много в нем зависит от театральной школы, от умения среди множества претендентов выявлять по-настоящему одаренных людей и создавать условия для достойной огранки их таланта. Но какой бы превосходной ни была театральная школа, успешность в постижении профессии в решающей степени зависит от самого человека, устремленного в мир театра: от яркости его дарования, разнообразных личных качеств, внутренних и внешних, которыми наделила его природа и которые ему предстоит развивать, от усилий, которые он приложит для своего человеческого и творческого самосовершенствования.

От успешно пройденных вступительных испытаний до получения диплома и начала профессиональной работы в театре происходит не просто накопление и освоение соответствующих умений и навыков, но настоящее преобразование личности. Это достаточно протяженный во времени и напряженный процесс, требующий значительных физических, эмоциональных и интеллектуальных затрат. Особенностью его является то, что он не сводится к узко-ремесленному решению тех или иных возрастающих по сложности учебных и творческих задач, но опирается прежде всего на приобщение к этическим, эстетическим, духовным ценностям.

Постижение актерской профессии не ограничивается стенами учебной аудитории и выполнением заданий. Оно включает в себя все богатство жизненного опыта человека от житейских мелочей до высоких прозрений, от событий повседневной жизни до чрезвычайных ситуаций, требующих предельного проявления человеческих возможностей. Чем значительнее этот опыт, чем больше запас жизненных впечатлений в непрерывном пытливом исследовании мира, людей, самого себя, тем питательнее почва для профессионального роста, для собственного будущего творчества.

Поэтому с первых шагов обучения значимую роль играет не только то, какими качествами обладает молодое дарование, но и каковы его связи с окружающим миром,

с другими людьми, каковы его взаимоотношения с самим собой. В учебной аудитории и на сценической площадке с первых занятий создается обстановка, способствующая глубокому, подробному и кропотливому выявлению его творческих и человеческих достоинств и обнаружению имеющихся проблем. На этом этапе проводимый в рамках занятий актерский тренинг в значительной мере преследует диагностические и корректирующие цели.

Крайне редко встречаются люди, не испытывающие в повседневной жизни какие-либо физические, а тем более психологические затруднения. Если по каким-то причинам преодолеть их не удастся, и они не мешают чрезмерно, к ним так или иначе приспособляются. Собственные психологические сложности зачастую вообще воспринимаются смутно, а то и вовсе не осознаются. Человек может чувствовать себя относительно комфортно, пока в театральной школе не обнаружится, что он недостаточно физически гибок, ловок, координирован, вынослив, или что палитра его сенсорного восприятия бедновата, что в своем поведении он излишне возбужден или заторможен, сверх меры активен или пассивен, что ему не удастся избавиться от ненужного напряжения, или что у него ограниченное воображение, инертное восприятие, что внимание не вполне ему подчиняется, что его взаимоотношения с товарищами по учебной группе складываются конфликтно или отчужденно. И то, что выглядит терпимым в других профессиях, где акцент делается на отдельных, профилирующих качествах специалистов, может оказаться серьезным препятствием для постижения профессии актера, в которой востребована целостно вся личность человека в максимально возможном развитии ее внешних и внутренних проявлений.

Это связано с тем, что в актерском искусстве человек выступает одновременно в качестве творца — создателя произведения искусства, его материала (т. к. любая роль создается из его плоти и крови, из всего богатства, которым обладают его разум и душа), инструмента (т. е. особым образом организованного и настроенного психофизического аппарата), а в результате — и самого произведения (роли, художественного образа). На фундаментальный характер этой особенности неоднократно обращали внимание крупнейшие практики и теоретики театрального искусства. В ней помимо прочего мы находим и объяснение тому, что в театральной школе предельно тесно переплетаются личностное и профессиональное развитие будущих актеров.

В данном случае мы обратимся к самому началу приобщения молодых людей к актерской профессии. Здесь осуществляется захватывающий переход от постижения ими своей внешней (физической) и внутренней (психической) природы к постижению природы театрального искусства. Обнаруживается, что привычный для них способ поведения, мышления, взаимосвязей с другими людьми не может быть автоматически перенесен на сценическую площадку. Даже если перечисленные выше индивидуальные проблемы у данного человека сведены к минимуму, на занятиях в актерском классе он все равно поначалу сталкивается со своеобразным разладом в работе тела и души. Привыкнув чувствовать себя достаточно свободно и раскрепощенно в повседневной жизни, он может с удивлением и огорчением обнаружить свою зажатость и перенапряжение на сценической площадке. Могут возникнуть трудности с фокусировкой и переключением внимания, которое в обычных условиях вроде бы не подводило. Сложности могут возникнуть при налаживании взаимодействия и общения с партнерами в ходе совместного выполнения тех или иных учебных и творческих заданий, хотя в жизни человек легко принимает на себя роль лидера или души компании, и т. д. Происходит это

потому, что вступают в свои права два неперенные условия актерского творчества: вымысел (поведение строится на основе воображаемых обстоятельств) и публичность (присутствие зрителей).

С первых шагов в актерском тренинге обнаруживается особая роль **воображения**. Поначалу это несложные задания: представить себя в том или ином месте, в то или иное время года и дня, в том или ином самочувствии, с теми или иными изменениями облика и физических возможностей, за тем или иным простым занятием. В дальнейшем задания усложняются, с тем чтобы в перспективе в воображении уже сложившегося актера мог возникать целый мир конкретного персонажа, над образом которого он работает: события его прошлой жизни и представление о желаемом будущем, история его отношений с другими людьми, подробности его обихода и профессиональной деятельности, его интересы, убеждения, пристрастия, мечты, внутренние кризисы и взлеты. Конечно, актеру необходимо не просто представить себе этот мир, но главное — жить, существовать, действовать в нем как в реальном, подлинном мире. При этом поведение должно быть предельно убедительным, достоверным.

Начинается же с малого, с того, насколько естественно, органично, убедительно, легко и непринужденно будет складываться поведение актера при выполнении простых упражнений в учебной аудитории. В актерском тренинге есть специальные упражнения, направленные на развитие воображения. Вместе с тем воображение, как правило, сопутствует тренингу, посвященному другим слагаемым актерского мастерства, или является одним из его условий. Мы должны здесь особо подчеркнуть генерирующую роль воображения в актерском творчестве и будем акцентировать это в необходимых случаях в дальнейшем, но центром нашего интереса будут другие качества личности, которые в тесном взаимодействии с воображением лежат в основании актерской психотехники.

Постижение актерской профессии в русской театральной школе, да и во многих театральных школах других стран тесно связано с театральным учением (так называемой системой) К. С. Станиславского, заложившего глубинные основы методологии сценического творчества. Открытия Станиславского не только были путеводными ориентирами для его учеников и последователей, но и получили признание и стали в той или иной степени стимулами к созданию своих театральных систем другими крупными мастерами сцены (В. Мейерхольдом, М. Чеховым, Б. Брехтом, А. Арто, Е. Гротовским и др.), даже если их взгляды формировались в полемике или противопоставлении с его взглядами.

Учение Станиславского не является сводом законов и правил, обязательных к исполнению. Внимательное непредвзятое знакомство с трудами Станиславского позволяет увидеть гибкость и многовариантность подходов, доступных одаренному человеку для высвобождения в себе творческих сил природы, для выработки умения управлять этими силами. Это, если выразиться современным языком, поисковая система (сам автор называл ее путеводителем), позволяющая прокладывать свой путь в мир творчества, опираясь на некоторые общезначимые закономерности.

Известно, что система Станиславского складывалась на протяжении продолжительного времени и не раз претерпевала существенные изменения. Однако пафос системы, направленной на раскрытие средствами театра «жизни человеческого духа» и его возвышение, оставался неизменным.

Знакомясь с наследием Станиславского, мы получаем возможность проделать по своему пути к «тайникам» сценического творчества, пройденный им в свое время.

Начался этот путь с любительских артистических опытов и с пристального, вдумчивого наблюдения за собой, а самое главное — за работой признанных мастеров, актеров яркого дарования, завоевывавших своим высоким искусством умы и сердца современников. Подобные наблюдения и опыты позволили со временем обнаружить нечто общее в работе мастеров. Находки и открытия по мере их накопления и установления взаимосвязи между ними и стали основанием сложившейся в дальнейшем целостной концепции.

«Продолжая свои дальнейшие наблюдения над собой и другими, я познал (т.е. почувствовал), что творчество есть прежде всего — *полная сосредоточенность всей духовной и физической природы*. Она захватывает не только зрение и слух, но все пять чувств человека. Она захватывает кроме того и тело, и мысль, и ум, и волю, и чувство, и память, и воображение. Вся духовная и физическая природа должна быть устремлена при творчестве на то, что происходит в душе изображаемого лица» [1, т. I, с. 302].

Казалось бы, такая мобилизация мысли и действия знакома нам по опыту нашей реальной, необязательно творческой жизни. Возникающие у нас потребности (желания), нуждаясь в удовлетворении, приводят к формированию соответствующей цели. Благодаря этому активизируются процессы внимания и восприятия, которые обеспечивают оценку условий достижения цели, выбор необходимых для этого средств и контроль за их применением. Концентрация внимания приводит в конечном счете к концентрации всех усилий личности на достижении цели.

Конечно, в действительности этот механизм работает не всегда гладко. Часто мы сталкиваемся с многочисленными помехами, препятствиями, мешающими достигнуть цели. Это могут быть обстоятельства как внешнего, так и внутреннего характера. Если внешние препятствия преодолеваются за счет способности вести борьбу, действовать, маневрировать, адаптироваться и тем самым изменять обстановку в свою пользу, то внутреннюю несобранность, рассеянность, неустойчивость приходится одолевать преимущественно волевым настроем. К волевым усилиям прибегают и тогда, когда из-за особой значимости, долга или других обязательств приходится действовать ради сторонних или даже чуждых нам целей, исполнять желания других, близких нам, а иногда и антипатичных людей. Хорошо, если это как-то совпадает с нашими желаниями, а если не совпадает, то они готовы подчинить нас своей власти в любой момент, как только волевые усилия ослабнут.

Хотя природа сосредоточенности в реальной жизни и в сфере художественного творчества едина, в последнем случае она отмечена крайне важными особенностями. Обстоятельства нашей естественной жизни, будь то материальные или духовные, позитивные или негативные, обладают для нас реальной ценностью и определяют нашу жизнедеятельность. В мире творчества, как уже было сказано, мы имеем дело с вымышленными обстоятельствами, определяющими судьбу не реального человека, а сценического персонажа. Актеру, который работает над образом этого персонажа, предстоит присвоить себе эти обстоятельства, проникнуться его желаниями, заразиться его целями и стремиться к их достижению.

Но если в реальной жизни добиться остроты внимания зачастую непросто, то становится понятным, насколько труднее обеспечить ее в жизни мнимой. Неудивительно, что в театральные школы упражнения на развитие внимания занимают на начальном этапе важнейшее место. «Первое зерно, над развитием которого надо работать всем, — сосредоточенность», — утверждал Станиславский, обращаясь к молодым людям,

начинающим обучаться актерской профессии [2, с. 72]. С помощью таких упражнений процессы сосредоточения и переключения внимания, происходящие в обычной жизни непроизвольно, рефлекторно, благодаря заложенному эволюцией в человеческом организме психофизиологическому механизму, должны не только стать подвластными и произвольно управляться актером, но сделаться для него в мире сцены, в мире воображения столь же естественными и самонастраивающимися, как и в реальности. Психологи называют это переходом от обычного, стихийного внимания к произвольному (волевому), а от него — к постпроизвольному (послепроизвольному), творческому.

Впрочем, когда речь идет о произвольном внимании, необходимо помнить слова Станиславского о том, что в искусстве принуждение может неблагоприятно отразиться на нашей внутренней творческой природе, что нужно учиться не изнурять свою силу воли, а увлекать себя творческими стимулами (фантазией, изобретательностью, магическим «если бы», игрой), развивать с их помощью внимание и другие важные для актера свойства.

Продолжая делиться с молодыми студийцами опытом постижения профессии, Станиславский обращается к еще одному неперемennomу актерскому качеству: «У всех великих актеров мира, которых мне удалось видеть и наблюдать, меня поразило одно свойство — необыкновенная свобода движений, умение всегда распоряжаться так гибко и просто своим телом, как будто бы они не на публике “играют”, а в своей комнате живут, не замечая ничего вокруг, что не входит в их непосредственное физическое действие и общение по роли. Движения по сцене, совершенно освобожденные, — вот первая задача студийца» [2, с. 65].

В своих воспоминаниях он рассказывает о том, какой помехой в его любительском, а потом и профессиональном актерском творчестве становились мышечные зажимы и судороги. Из его сочинений видно, как постепенно вырабатывался комплекс упражнений по освобождению мышц, избавлению от излишнего физического напряжения актерского организма, выработке естественной раскованности, раскрепощенности, необходимых на всех стадиях творческого процесса, как в ученическом классе, так и во вполне сложившейся актерской сценической практике. Разумеется, речь идет не о вялости и аморфности расслабленного организма, а об умении поддерживать его естественный энергетический баланс, приспособлявая его к любым изменениям сценической ситуации.

Проблема мышечных зажимов хорошо знакома нам по повседневной жизни. Наблюдая за своим и чужим поведением, мы часто замечаем, как в напряженной ситуации люди усиленно сжимают или закусывают губы, делают на лице различные гримасы, сжимают до белизны переплетенные пальцы рук, поджимают пальцы ног, стопы, слишком энергично без видимой необходимости вертят ими, задирают вверх плечи и долго удерживают их в таком положении, испытывают сильное перенапряжение крупных мышц ног и спины. Понятно, когда напряжение мышц возникает в ситуациях, несущих в себе внешние стимулы: физическую опасность, соперничество в силе и ловкости в соревнованиях или игре, сложность физического труда. Здесь присутствуют как реально действующие факторы, так и потенциальные, к воздействию которых необходимо быть готовым. Соответственно возникает целый ряд средств для последующего расслабления мышц — релаксации: массаж, водные процедуры, специальные физические упражнения, дополнительный отдых и т. д.

Другое дело, когда причина физического перенапряжения носит психологический характер. Именно это особенно интересует нас, т. к. становится проблемой не только

в обычной жизни, но и в сценической работе. Механизм возникновения таких напряжений достаточно сложен. С одной стороны, в нем действуют сложившиеся за тысячелетия эволюции рефлекторные реакции на угрожающие жизни и здоровью обстоятельства. Любая, в том числе и психологическая, даже предположительная или мнимая опасность инстинктивно, бессознательно воспринимается как физическая и запускает физические, мышечные реакции, происхождение которых относится к раннему периоду эволюции, они призваны обеспечить повышенную телесную активность ради преодоления неблагоприятных условий или собственного спасения.

Сознание, в свою очередь, удерживает организм от неуместных в сегодняшнем обществе внешних проявлений. Прилив энергии, вызванный инстинктивным импульсом, подавляется, сдерживается и «застывает» в тех или иных мышцах, не позволяя им расслабиться. Помимо врожденных действуют по той же схеме и приобретенные рефлексы. Их возникновение связано с особенностями индивидуального развития человека. В нашей психике отпечатываются впечатления от пережитых событий, потрясений, воздействий и соответствующие способы реагирования. Особенно глубоко фиксируются в ней переживания раннего детства. В дальнейшем при возникновении схожих обстоятельств и ситуаций, воспринимаемых как трудноразрешимые и опасные, привычная модель реагирования и поведения приводится в действие.

Мы даем здесь только общее представление о существовании и действии подобных негативно влияющих на поведение людей психологических механизмов. Литература, посвященная подробному их исследованию и специальным психологическим методам их исправления, достаточно обширна и доступна. По нашему убеждению, современным актерам необходимо знать об их существовании, уметь ориентироваться в своих психологических проблемах и иметь представление о возможных путях их решения. Знакомство с основами психологии — настоящее требование времени. Сегодняшние люди зачастую замечательно разбираются в работе сложных электронных устройств, умеют управлять непростыми агрегатами, передовыми технологическими процессами, но плохо ориентируются в собственной психике, имеют примитивное представление о способах управления ею. А ведь это особенно важно для тех, кто занят различными видами духовной деятельности, в том числе для актеров.

Современная театральная педагогика нередко обращается к исследованиям и практическим разработкам психологов. В свою очередь, психологи используют в практике упражнения, разработанные в театральных классах. Такой взаимообмен, осуществляемый с неизменным пониманием специфики каждой из этих сфер деятельности, с максимальной деликатностью применения заимствованных средств, безусловно, их обогащает.

Рассмотренные психологические проблемы, сказываясь на нашем поведении, сопутствуют и такому важному явлению нашей жизни, как **общение**. Человек — существо общественное, формирование и самореализация его личности, жизнедеятельность, достижение им значимых целей происходят в тесных взаимоотношениях с другими людьми. В театральном искусстве общению отводится особая роль, поскольку здесь сам акт творчества осуществляется в живом, непосредственном, сиюминутном общении участвующих в нем актеров друг с другом и со зрительской аудиторией.

Это особо подчеркивалось Станиславским, утверждавшим, что «если в жизни правильный, сплошной процесс общения необходим, то на сцене такая необходимость утеряется. Это происходит благодаря природе театра и его искусства, которое сплошь

основано на общении действующих лиц между собой и каждого с самим собою» [1, т. II, с. 252]. Обладая в реальной жизни и в мире сцены единой схожей природой, общение во втором случае происходит в особых условиях. Когда речь шла о сценическом внимании, нами была отмечена та роль, которую играют в театральном искусстве вымысел или творческая работа воображения, а также присутствие и участие зрителей. Понятно, что в еще большей степени это относится к общению.

Работа воображения в данном случае становится более сложной. Теперь уже недостаточно создать вокруг и внутри себя воображаемую реальность, нужно еще включить в нее своего партнера, а самому включиться в мир, созданный его воображением, нужно наладить с ним процесс взаимодействия, взаимного обмена мыслями, чувствами, ощущениями, зрительными представлениями (видениями). «Важно, чтоб глаза, взор, смотрение артиста на сцене отражали большое глубокое внутреннее содержание его творящей души. Для этого нужно, чтоб в нем было накоплено это большое внутреннее содержание, аналогичное с “жизнью человеческого духа” роли; нужно, чтоб исполнитель все время своего пребывания на подмостках общался этим душевным содержанием со своими партнерами по пьесе» [1, т. II, с. 251].

Но и этого еще недостаточно, поскольку, как уже говорилось, творческий процесс в театре протекает с участием зрителей. И относительная внешняя статика их поведения весьма обманчива, поскольку, в случае если зритель по-настоящему увлечен происходящим на подмостках, в его душе пробуждаются мощные творческие силы, его воображение заражается идущими от актеров импульсами и начинает откликаться на них, что, в свою очередь, достаточно отчетливо воспринимается на сцене. Станиславский не раз отмечал, что «трудность и особенность нашего сценического общения в том и заключается, что оно происходит одновременно с партнером и со зрителем. <...> Замечательно то, что и с тем, и с другим общение является взаимным» [1, т. II, с. 258].

Мы хорошо знаем на собственном жизненном опыте, что, подобно вниманию и восприятию, общение с другими людьми складывается далеко не в идеальном варианте. Конечно, было бы великолепно, если бы люди были чутки и внимательны друг к другу, достигали бы в большинстве вопросов взаимопонимания, уважали бы возможное различие во взглядах и мнениях, проявляли бы неформальный интерес друг к другу и доверие, легко распутывали бы сложные узлы во взаимоотношениях и преодолевали бы возникающие барьеры. Однако на деле зачастую даже близкие люди в некоторых ситуациях с трудом находят общий язык, в сложившиеся отношения вторгаются разлад и непонимание, кому-то вообще тяжело сблизиться людьми, проще существовать особняком, кто-то наоборот своей излишней привязанностью сковывает свободу дорогого человека, кому-то не удается преодолеть своей робости и застенчивости, а кто-то разрушает человеческие связи крайней самоуверенностью. Конечно, многое здесь зависит от воспитания и уровня усвоенной человеком культуры. Однако огромная роль отводится психологическому складу личности.

Психологи и социологи установили, что с самого раннего, практически младенческого возраста у человека формируется тот или иной способ вступать в отношения с другими людьми. При благоприятных условиях воспитания, заинтересованном внимании, поддержке и участии со стороны близких закладывается склонность к установлению контактов преимущественно на доброжелательной основе, ведущих к конструктивному (созидательному) взаимодействию. Развитие в неблагоприятных для человеческих взаимосвязей условиях (равнодушие и даже неприязнь со стороны близких, грубое или

чрезмерно суровое обращение, ущербность социального и культурного окружения, культивирование материального и силового превосходства и т. д.) приводит в дальнейшем к серьезным трудностям в отношениях с людьми.

Для таких отношений характерны две основные разновидности неконструктивного (разрушительного) установления контакта: подавляющая и избегательная [3, с. 28]. Любое живое существо, испытывая страх (а неблагоприятные условия существования воспринимаются как угроза для жизни), демонстрирует два базовых типа реакций: нападение и уход, бегство. Первый проявляется в склонности к борьбе, агрессивному поведению. Второй — в потребности спрятаться, укрыться, стремлении к обособлению, уклонению, замкнутости. Осознание этого позволяет нам оценить собственный опыт отношений с людьми и при необходимости внести в него коррективы. Одновременно становится ясным, какое большое значение имеют эти сведения в оценке предрасположенности людей к актерской профессии, как влияют эти особенности на успешность продвижения в овладении мастерством, на всю дальнейшую творческую практику.

Осознавая, какую важную и сложную роль играет общение в театральном искусстве, представляется уместным ввести в профессиональный обиход понятие «**контактность**». Поскольку оно образовано от слова «контакт», следует уточнить для начала его значение. Вот как истолковывают его психологи: «Понятие “**контакт**” употребляют в нескольких значениях. “Контакт” может означать прикосновение (от лат. *contactus, con-tingo* — “трогать, прикасаться, захватывать, доставать, достигать, иметь отношение с кем-либо”). В психологии контактом называют сближение во времени и пространстве, а также некую меру близости в отношениях. В связи с этим в одних случаях говорят о хорошем и тесном, непосредственном или, наоборот, о слабом, неустойчивом, неустоявшемся, опосредованном контакте; в других случаях — о контакте как необходимом условии правильного взаимодействия. Наличие контакта, т. е. известной стадии близости, всегда рассматривается как желательная основа эффективного взаимодействия. Контакт считают промежуточной формой взаимодействия, посредством которой оно может перейти или не перейти в общение» [3, с. 22].

Однако, как сказано выше, при стихийном возникновении контакты могут приобретать желательный и нежелательный характер. Необходимо в связи с этим развивать способность к конструктивному выстраиванию отношений.

«**Контактность** — это специфическое социальное умение, в основе которого лежит природная общительность. Это способность вступать в психологический контакт, формировать в ходе взаимодействия доверительные отношения, основанные на согласии и взаимном приятии, способность, обеспеченная владением навыками и умениями общения, саморегуляции, а также благоприятствующими контакту личностными свойствами» [4, с. 222].

Если природная общительность складывается и проявляется в большей степени стихийно, под влиянием многих факторов, главным из которых является участие и пример родителей, то контактность предполагает уже определенную степень осознанности, наличие некоторого опыта в выстраивании отношений, ощущения ответственности за их развитие, способности управлять своим поведением и адаптироваться к возможным изменениям ситуации.

Если вернуться на театральную почву, то это такое умение, без которого творчество актера как таковое становится невозможным. Обнаруживаться оно должно уже на вступительных экзаменах в театральное учебное заведение — со специальным акцентом на

соответствующих заданиях. В процессе обучения нужно уделять постоянное внимание его развитию не только в связи с разделами учебной программы, посвященными общению, но и в части общей организации учебно-творческого процесса, студийного самоуправления, взаимоотношений с педагогами, зрителями на показах, экзаменах, учебных спектаклях, со службами учебного театра, сотрудничающими с курсом, представителями других театральных профессий.

В творческом процессе на сцене контактность служит условием налаживания органического общения. Общение фокусирует в себе все так называемые элементы творческого самочувствия актера: воображение, внимание, чувство правды и веру, эмоциональную память, действие, приспособления, темпо-ритм и т. д. И хотя некоторые из них можно, а порой и необходимо развивать и тренировать в индивидуальном режиме, все же более эффективное их совершенствование достигается во взаимодействии с партнерами. Заинтересованное партнерство в тренинге, этюдных поисках, репетиционной работе выступает одновременно и мощным стимулом для обогащения актерской психотехники, и индикатором ее умелого творческого применения.

Хорошо, когда взаимоотношения с партнерами в жизни, в учебной аудитории, на сцене устанавливаются легко и непринужденно, без видимых усилий. Мы склонны расценивать такие случаи как естественное явление, не особо задумываясь, каким образом и при помощи каких средств оно сложилось. Когда же возникают затруднения, мы порой оказываемся безоружными перед возникшими препятствиями. Особенно трудно преодолевать их в мире театра, где, как уже отмечалось, властвует воображение и где каждый попадает в сферу внимания зрителя (пусть даже это товарищи по группе, коллеги, педагоги, режиссер). Без определенных знаний и умений здесь не обойтись.

Пристальные наблюдения за поведением людей в реальной жизни привели Станиславского к определению пяти стадий органического процесса общения актеров на сцене: ориентирование в окружающих условиях и выбор объекта, привлечение на себя его внимания и подготовка его для восприятия мыслей, чувств и видений субъекта, передача своих видений объекту, отклик объекта и обоюдный обмен лучеиспускания и лучевосприятия душевных токов [1, т. II, с. 388–389].

В этой характеристике мы видим процесс перехода от подробно рассматриваемых стадий установления контакта с партнером к полноценному общению, встречной активности, «обоюдному обмену душевными токами».

Содержательная сторона общения принадлежит прежде всего интеллектуальной, эмоциональной, духовной сфере. Поэтому, несмотря на участие в нем всей человеческой природы, наибольшее внимание уделяется внутренним свойствам личности. Станиславский настаивал на том, «что в нашем искусстве, создающем “жизнь человеческого духа” роли, всякое проявление внутреннего действия является особо важным и ценным». Он призывал: «Дорожите же внутренним общением и знайте, что оно является одним из самых важных активных действий на сцене и в творчестве, чрезвычайно нужным в процессе создания и передачи “жизни человеческого духа” роли» [1, т. II, с. 260].

Для того чтобы психологический контакт и в дальнейшем сам процесс общения состоялись, каждый его участник должен обладать необходимым внутренним «материалом», т. е. запасом тех мыслей и переживаний, которыми он будет делиться и обмениваться с другими. Применительно к сцене речь идет в первую очередь о личности самого актера, богатстве его жизненных впечатлений, жизненном и эмоциональном

опыте, способности осмыслять жизненные и художественные явления, о развитости и совершенствовании его душевного творческого аппарата.

В работе над ролью этот личностный опыт обогащается за счет погружения в творческий мир автора произведения, в изображаемые им обстоятельства жизни, постижения подробностей внешнего и внутреннего бытия его героев, их взаимоотношений. Тому, как разрабатывается и применяется на сцене внутренний материал артиста и роли, посвящены многие страницы сочинений Станиславского, других крупных мастеров театра.

В качестве примера можно привести книгу замечательного актера Е. А. Лебедева, который много лет играл на сцене БДТ роль Бессеменова в спектакле «Мещане», поставленном Г. А. Товстоноговым по пьесе М. Горького. Книга так и называется — «Мой Бессеменов» [5] и представляет собой уникальное явление. Автор раскрывает читателю свою актерскую лабораторию, приглашая включиться вместе с ним в творческий процесс проживания роли.

Давая ориентиры внешнего развития действия в спектакле, он главный интерес сосредоточивает на своей внутренней жизни в образе. Ход мыслей актера переплетается с воображаемым им ходом мыслей персонажа. Мы как бы глазами Бессеменова следим за разворачивающимися событиями, посвящаемся в его намерения, переживания, в его потаенные впечатления и размышления о происходящем. Цепочка сложных ассоциаций побуждает актера обратиться к событиям собственной жизни и находить в них отклики с материалом роли. Актер оказывается творчески включенным в широкий круг непосредственного и воображаемого общения: с автором пьесы, со своим персонажем, с партнерами по сцене и их персонажами, с читателями книги и зрителями спектакля, с самим собой, с людьми, сыгравшими значительную роль в его человеческой и творческой судьбе.

С точки зрения богатства внутреннего материала, это, конечно, «высший пилотаж», т. е. та манящая вершина мастерства, которая достигается только углубленной, кропотливой и насыщенной душевной работой. Наш же интерес обращен пока только к самому первому этапу пути к вершине.

Начало приобщения к профессии молодого человека, как отчетливо видно из сочинений Станиславского (недаром им выбрана непривычная для таких произведений форма ученического дневника), проходит в постоянном диалоге с самим собой, с другими студийцами, а главное — с педагогами, которые тем самым настойчиво подталкивают к активности и самореализации творческую природу ученика. Да и творческий поиск сложившегося уже актера пропитан общением с автором, режиссером, партнерами, реальными или предполагаемыми зрителями не только в репетиционной комнате или на сцене, но мысленно и в часы уединения, в том числе — общением со своим персонажем и особенно с самим собой, чтобы обретенными таким образом находками вновь наполнить свои живые творческие отношения с людьми. Готовность вступать в эти взаимосвязи и поддерживать их должна быть неотъемлемой чертой творческой работы актера, формирующейся с самых первых шагов.

Важная роль в этой связи отводится актерскому тренингу. Театральная педагогика со времен Станиславского постоянно обогащает арсенал упражнений, помогающих развивать все компоненты актерской психотехники. Это касается в том числе и начальной стадии знакомства с профессией, когда природные личностные качества обучающихся постепенно приближаются к уровню навыков и умений, когда формируются вкус и интерес

к постоянному совершенствованию во владении своим телом, своими психологическими процессами, чтобы сделать их послушным инструментом в предстоящей творческой работе. Со временем какие-то из упражнений подтверждают свою эффективность, другие устаревают, уступая место новым, некоторые трансформируются с учетом современных взглядов, открытий, поиска более действенных подходов к воспитанию актеров.

Мы считаем возможным в данной публикации познакомить читателя с некоторыми упражнениями. Они направлены главным образом на совершенствование личностных качеств, особо выделенных в статье и играющих, как показывает практика, ключевую роль в актерской профессии: воображения, сосредоточенности, раскованности и контактности. Причем доминирующая роль принадлежит здесь **контактности**. Актерское искусство по своей природе чуждо замкнутости и изоляции. К ним прибегают в исключительных случаях в чисто лабораторных целях, чтобы в дальнейшем поделиться открытиями и разработками творческой лаборатории с заинтересованными коллегами, специалистами, доверенными зрителями.

Приведенные упражнения в значительной степени носят авторский характер, часть взята из общеизвестного педагогического арсенала или позаимствована из опыта коллег, с некоторыми дополнениями и изменениями. Многолетняя практика доказала их высокую эффективность. Фантазия и импровизационный подход при выполнении упражнений позволяют каждому создавать собственные их вариации.

Упражнения с мячом

Упражнения с использованием мячей из большого тенниса удачно применяются для настроя, разминки, разогрева. Вместе с тем они являются хорошим средством развития внимания, обретения раскованности, установления контакта и взаимодействия с партнером или группой. Мяч выступает в роли посредника, позволяющего снять чрезмерный контроль сознания над работой тела, провоцировать организм на спонтанные пластические проявления. Кроме того, он служит динамичным объектом, организующим и направляющим телесную подвижность.

Упражнения с мячом развивают пространственное мышление и помогают подобрать индивидуальные ключи к пластическому освоению пространства.

В развитии воображения осваивается одна из начальных ступеней — предвидение действий партнера, сочинение необычных обстоятельств для выполняемого упражнения, изобретение новых вариантов упражнений.

В работе над вниманием становятся полезными распределение между несколькими объектами с соответствующим динамичным переключением, изменение объема внимания в зависимости от условий тех или иных упражнений (индивидуальных, парных, групповых).

Ловкость, сноровка, изобретательность в выборе движений и поведения, необходимость адаптироваться к условиям выполнения сменяющих друг друга упражнений или меняющимся условиям внутри одного упражнения (изменение дистанции, расположение участников, темпо-ритм, порядок чередования бросков и т. д.), постоянно приравниваясь к особенностям поведения партнера позволяют вырабатывать интерес и вкус к такой стороне актерского мастерства, какой являются приспособления. Тем более что, раскрывая тему приспособлений, Станиславский в первую очередь связывал ее с общением, взаимодействием с партнером [1, т. II, с. 280–295].

Упражнения с мячом широко применяются в практике преподавания сценической речи и сценического движения.

К помощи мячей прибегал М. А. Чехов, как в упражнениях по развитию актерской психотехники, так и в работе над драматургическим материалом.

Индивидуальные упражнения с мячом

Ладонь

Держите мяч на плоско раскрытой ладони, выставленной вперед руки. Сжимая пальцы в кулак, поворотом кисти руки выведите мяч между большим и указательным пальцем на вершину кулака. Это будет похоже на стаканчик с мороженым.

Аккуратно раскрывая и разворачивая ладонь, верните мяч в исходное положение.

Проделайте упражнение несколько раз каждой рукой в отдельности и обеими руками синхронно, а также вперемежку: сжимая одну ладонь с одновременным разжиманием другой. Продолжите упражнение, сопровождая его произвольными движениями рук.

Через кисть руки

Начало упражнения совпадает с предыдущим. Переводя мяч из ладони на вершину сжимаемого кулака, продолжите вращение руки, резко разжать кулак, давая мячу прокатиться по внешней стороне кисти руки, а затем в падении той же рукой его поймать. Повторить несколько раз.

С внешней стороны

Подбросьте мяч и поймайте его внешней стороной несколько выгнутой кисти руки. Затем подбросьте мяч из этого положения и поймать на ладонь.

То же самое двумя руками.

Сделайте те и другие броски по несколько раз подряд.

Преклонив колено

Из положения стоя подбросьте мяч одной рукой высоко вверх. Во время полета мяча опуститесь на противоположное колено и поймайте мяч в руку, совершавшую бросок и опущенную к этому моменту вдоль корпуса. Следите, чтобы колени были согнуты под прямым углом. Бросок должен быть таким, чтобы мяч попадал в подставленную кисть опущенной руки как в карман. Встаньте и повторите упражнение несколько раз, меняя при этом руки.

Из-за плеча

Правую руку с мячом заведите за спину, бросьте мяч из-за спины через левое плечо и поймайте его левой рукой перед собой. Повторите бросок левой рукой через правое плечо. Отладив броски обеими руками, бросайте мяч непрерывно из руки в руку из-за спины через плечи.

В броске активно участвуют ноги, от них начинается первый импульс движения, заканчивающегося выбросом мяча кистью руки. При приеме мяча другой рукой ноги сгибаются, готовясь к совершению нового броска. Ноги мягко пружинят, сообщая энергию движению мяча.

Через себя

Нагнитесь вперед и сделайте энергичный бросок мяча рукой, просунутой между ног. Мяч следует перебросить через себя и поймать перед собой. Выполняйте броски попеременно удобной и неудобной рукой.

Бесконечность

Возьмите мяч правой рукой и отведите руку в сторону. Сделайте зачерпывающее движение рукой вниз по направлению к своему телу и перебросьте мяч в левую руку. Повторите то же самое левой рукой и перебросьте мяч в правую. Траектория движения мяча должна напоминать положенную на бок цифру восемь (или математический знак бесконечности). Нижние дуги «восьмерки» образуются движением кистей рук с мячом, а верхние — перелетом мяча из одной руки в другую: движение рукой с мячом по нижней дуге — бросок — полет мяча по верхней дуге — подхват другой рукой и т. д. Броски должны делаться без заноса рук за центр корпуса тела (центральная точка «восьмерки» — примерно на уровне солнечного сплетения). Ноги активно участвуют в работе мягкими пружинистыми движениями в выбранном ритме кидания мяча.

Глазница

Наклонив голову назад, положите мяч на закрытый глаз. Без помощи рук удерживая мяч на глазнице, садитесь, ложитесь на пол, вставайте в исходное положение.

Ушко

Наклонив голову и тело в бок, положите мяч в ушную раковину. Садитесь и ложитесь боком на пол, не роняя мяча. Походите по аудитории по возможности свободно, прилагая лишь необходимый минимум усилий для удержания мяча в ушной раковине.

Двумя руками

Двумя руками подбросьте и поймайте перед собой два мяча. Увеличивайте высоту броска. При высоком броске успеете присесть и коснуться руками пола, прежде чем вновь поймать мячи.

Шея

Нагнитесь вперед и положите мяч на шею, несколько прогнув ее для удержания мяча. Движением корпуса подбросьте мяч вверх и поймайте его руками.

Обратный, более сложный вариант: подбросьте мяч руками и поймайте его на шею.

Лоб

Наклонив голову назад, положите мяч на лоб и постарайтесь удерживать. Если после неоднократных попыток это не удастся, положите мяч на переносицу. Ложитесь на пол и вставайте, пройдите по аудитории.

Темя

В положении стоя расположите голову так, чтобы удерживать мяч на темени. Пройдитесь по аудитории.

Ключицы

Прогнувшись назад, положите мяч в углубление между ключицами в основании шеи. Пройдитесь по аудитории, свободно двигая ногами и руками, затрачивая минимум усилий на удержание мяча. Попробуйте естественным поведением оправдать непривычность позы.

Парные упражнения с мячом

Скольжение

Партнеры поворачиваются друг к другу правым плечом, устанавливают один мяч между наружными сторонами протянутых друг к другу правых рук. Партнерам предстоит прокрутить зажатый между ними мяч встречным движением от кистей правых рук до кистей левых рук и обратно (вдоль правых рук, по спинам, вдоль левых и в противоположном направлении). Если мяч падает или смещается с «маршрута» так, что его без поддержки свободной рукой не вернуть, упражнение начинается заново, так же, как и в случае нарушения равномерности в движениях партнеров (к примеру, у одного мяча на уровне плеча, а у другого еще в области локтя).

Лоб в лоб

Партнеры становятся лицом друг к другу. Зажимают один мяч лбами и, удерживая его таким образом, ложатся на пол на животы и поднимаются в исходное положение.

Падающий мяч

Партнеры становятся лицом друг к другу с вытянутыми навстречу руками для определения дистанции: концы пальцев совпадают с запястьем рук партнера. После этого один из партнеров («ловец») опускает руки вдоль корпуса. Другой («ведущий») берет мяч и держит его в протянутой к партнеру руке на уровне плеч ладонью вниз. «Ведущий» внезапно разжимает пальцы, а «ловец» должен поймать падающий мяч одной рукой, не дав ему коснуться пола. Обычно поначалу мяч ловят, подхватывая его снизу на развернутую вверх ладонь. Необходимо освоить более трудный способ ловли мяча — накрывая его ладонью сверху. Упражнение выполняется для правой и для левой руки.

Падающие мячи

Развитие предыдущего упражнения, только теперь оно выполняется с двумя мячами. «Ведущий» выпускает мячи из вытянутых вперед рук, а «ловец» их ловит, стараясь освоить со временем более трудный способ — накрывая падающие мячи ладонями сверху. «Ведущий» выпускает мячи из рук одновременно, а после освоения этого варианта — вразной.

В упражнении с двумя мячами дистанцию между партнерами, обозначенную в предыдущем упражнении, можно немного сократить. Желательно подбирать партнеров, близких по росту. «Ловцу» следует обратить внимание на то, что ловящее движение начинается, как ни странно, с движения ног. В этом ключ к успешному выполнению упражнения.

Перехват из-за спины

Один из партнеров выполняет упражнение «Бесконечность» (см. индивидуальные упражнения), в котором мяч движется по траектории математического знака бесконечности. Другой партнер пристраивается сзади и, подобно тени, повторяет движения впереди стоящего. Если бросок мяча каждой рукой принять за единицу счета (бросок правой рукой налево — раз, левой направо — два и т. д.), то на счет «четыре» первый из партнеров, подкинув мяч, должен быстро занять место второго. Второй подхватывает мяч и с началом его движений ведется новый отсчет бросков. На счет «четыре» партнеры вновь меняются местами.

Необходимо добиться того, чтобы смена партнеров в процессе выполнения упражнения не нарушала непрерывности, ритмичности, траектории движения мяча.

В дальнейшем, по мере развития взаимодействия, можно импровизировать, меняя эти компоненты.

Далее можно освоить более динамичный вариант — перемену позиции после каждого двух бросков. Сначала это делается в парах, потом можно увеличивать количество участников, выстраивающихся друг за другом и поочередно сменяющих впереди стоящего. В этом случае вся компания движется в едином ритме, синхронно повторяя движения того, кто в данный момент подбрасывает мяч. Он, в свою очередь, передавая мяч следующему за ним участнику, пристраивается в «хвост» очереди.

Перекрестные броски

Оба партнера (каждый с одним мячом) синхронно выполняют упражнение «Из-за спины» (см. индивидуальные упражнения), повернувшись друг к другу лицом и находясь на небольшом расстоянии друг от друга. При каждом броске происходит обмен мячами: подкинутый мяч должен быть пойман партнером.

Перекачивание

Партнеры становятся лицом друг к другу на расстоянии нескольких шагов. Исходное положение обоих — опора на левую ногу, правая нога выставлена вперед на пятку, правая рука отведена назад (один из партнеров держит в ней мяч), левая рука выставлена вперед в направлении партнера. Ощутите невидимый луч между кончиками пальцев направленных друг на друга рук и удерживайте это ощущение каждый раз при возвращении в исходное положение.

Настроившись, партнеры перекачивают мяч по полу от одного к другому: синхронно делают шаг левой ногой вперед, правая нога остается на месте, сгибаясь в соответствии с движением тела, левая рука отводится назад, правая рука подается вперед (один посылает мяч мягким нацеленным движением в сторону партнера, другой принимает посланный мяч, после чего оба возвращаются в исходное положение).

Упражнение выполняется как в правостороннем, так и в левостороннем варианте.

Нужно внимательно следить за противоходом рук и ног (подобно ходьбе или бегу, движения вперед и назад совершаются синхронно разноименными ногами и руками). Не должно быть вялого отвисания рук (чаще всего это случается с рукой, отставленной назад), а также опоры локтем на колено при полувыпаде вперед. Следует достичь согласованной работы всех частей тела и взаимодействия с партнером, сопоставимых с синхронностью работы деталей часового механизма, а по пластическому рисунку — с графикой на античных вазах.

Перебрасывание

Развитие предыдущего упражнения. В данном случае мяч не перекатывается по полу, а перебрасывается от одного партнера к другому. Бросок делается не по горизонтальной траектории, а по дуге. Основные компоненты техники сохраняются: исходное положение, противоход рук и ног, «зеркальные» движения партнеров, правосторонний и левосторонний варианты.

Встречное перебрасывание

Развитие предыдущего упражнения. Партнеры делают встречные броски мячами, используя тот же принцип движения и взаимодействия.

Встречное перебрасывание с переменной рук

Развитие предыдущего упражнения. После броска одной рукой в короткое время полета мяча оба партнера должны поменять руки местами и поймать мяч другой рукой. Ноги при этом не меняют положения. Возврат активной ноги назад делается вместе с поимкой мяча. По ходу выполнения упражнения одноименные руки и ноги будут двигаться попеременно, то в противоходе, то синхронно.

Встречное перебрасывание двух мячей

Развитие предыдущего упражнения. Оба партнера используют по два мяча. Исходное положение: ноги расставлены, одна вперед, другая назад, руки с мячами отведены назад. Партнеры совершают синхронные броски, предварительно сговорившись, кто бросает по низкой, а кто по высокой дуге. После приема мячей от партнера руки с мячами вновь отводятся назад для совершения нового броска. Нужно следить за тем, чтобы руки в свободном развороте проходили малую дугу при размахе, избегая ломаных и скованных движений. Ноги активно включены пружинистыми движениями в совершение броска и в прием мячей.

Встречное жонглирование

Партнеры становятся лицом друг к другу на расстоянии нескольких шагов. В упражнении используются три мяча: вначале два из них находятся у первого партнера, один — у второго. Начинает упражнение первый броском одного мяча по дуговой траектории. Прежде чем поймать его, второй партнер бросает в ответ свой мяч. Прежде чем поймать этот ответный мяч, первый партнер бросает свой второй мяч и т. д. Это важное условие выполнения упражнения: в процессе жонглирования ни у кого из партнеров не должно оказываться в руках более одного мяча, который в свою очередь должен быть брошен до приема следующего.

В этом упражнении движения тела, рук и ног более импровизационны, чем в предыдущих. В то же время сохраняется требование их мягкости, гибкости, энергетической заряженности.

Можно варьировать дистанцию между партнерами по ходу упражнения, высоту и скорость бросков.

Броски сиамских близнецов

Партнеры смыкаются боками и охватывают друг друга за талии, образуя будто бы единое на двоих тело. В свободных руках справа и слева они держат по мячу. Нужно

перебросить мячи из руки в руку встречным движением по высокой дуге над головами. Ноги синхронно пружинят в такт броскам. Если встречные броски сразу не получаются, следует начать с перебрасывания одного мяча.

Жонглирование сиамских близнецов

Развитие предыдущего упражнения. Партнеры в той же позиции используют на этот раз три мяча. В начале упражнения два из них находятся в свободной руке одного партнера, один мяч — в свободной руке другого партнера. Последовательность движений похожа на ту, что изложена в описании упражнения «Встречное жонглирование». Рукой с двумя мячами подбрасывается вверх перед собой невысоко один мяч. Прежде чем поймать его, другой свободной рукой подбрасывается вверх другой мяч. Прежде чем первая рука поймает мяч, ею подбрасывается вверх оставшийся мяч и т. д. Подбрасывание мяча до того, как будет пойман следующий, — неременное условие выполнения упражнения.

Групповые упражнения с мячом

Жонглирование втроем

Двое партнеров становятся лицом друг к другу на расстоянии нескольких шагов. В центре между ними в профиль к ним становится третий партнер. У одного из крайних партнеров, стоящего справа от центрального, — два мяча, у другого, с левой стороны, — один.

Партнер справа бросает один из двух мячей партнеру в центре. Тот ловит мяч правой рукой и перебрасывает далее партнеру с другой от себя стороны (налево). Партнер слева, начинавший упражнение с одним мячом, бросает его партнеру в центре, прежде чем поймает летящий уже от него мяч. Партнер в центре ловит мяч, брошенный партнером слева, левой рукой и переправляет этот мяч партнеру справа. Тот бросает свой второй мяч партнеру в центре, прежде чем поймать от него летящий мяч, и т. д.

Синхронные броски

Четверо партнеров, каждый с одним мячом в немного согнутой перед собой руке, становятся по углам воображаемого квадрата со стороной примерно 1,5 метра. Не сговариваясь и не делая каких-либо специальных знаков друг другу, они должны в определенный момент одновременно перебросить мячи партнерам, находящимся справа (в другом варианте — слева) от них. Здесь важна особенная чуткость, крайняя концентрация, интуитивный настрой друг на друга.

Перед выполнением упражнения имеет смысл поработать над точностью бросков, чтобы в дальнейшем не отвлекаться на технику движения рук, а сосредоточиться на поиске сверхчувственного уровня взаимодействия.

В зависимости от общего количества занимающихся в группе, упражнение может выполняться также подгруппами в составе трех или пяти человек, образующих при расстановке соответственно равносторонний треугольник и пятиугольник.

Броски с переменной мест

Участники располагаются так же, как и в предыдущем упражнении. У каждого один мяч. По команде одного из участников они одновременно подбрасывают мячи

вертикально над собой. Во время полета мячей участники меняются местами, занимая место партнера справа или слева в зависимости от предварительной договоренности.

Заранее следует индивидуально потренироваться в выполнении строго вертикального броска, что является не такой уж простой задачей. Часто мячи летят в разные стороны, препятствуя налаживанию четкого взаимодействия.

Число участников упражнения может расширяться.

Броски с поочередной переменой мест

Развитие предыдущего упражнения. Этот вариант рассчитан на группу из 6, 8, 10 человек. Перемена мест делается поочередно участниками, стоящими через одного человека друг от друга. Например, в группе из шести человек сначала одна тройка партнеров подбрасывает мячи и меняется при этом местами, а затем то же самое делает другая тройка. Партнеры в первой тройке располагаются через одного с партнерами из второй тройки.

Возможна разносторонняя перемена мест: одна подгруппа совершает переходы направо, а другая налево.

Карусель

Оптимальный состав участников — 15–20 человек. Участники упражнения становятся в круг по размерам немного шире того, в котором обычно играют в волейбол. У каждого из участников по одному мячу. У одного из участников — два мяча, с него и начинается выполнение упражнения. Один из мячей бросается по дуговой траектории партнеру на противоположной стороне круга. Прежде чем поймать этот мяч, тот бросает свой мяч партнеру, находящемуся слева от начинавшего упражнение, и т. д. по кругу. Участвуя в упражнении, вы бросаете свой мяч каждый раз тому из партнеров, что находится слева от бросившего вам. В дальнейшем осваивается и вариант с броском партнеру справа от бросившего вам. Следует стремиться не только к четкости и согласованности, но и к высокому темпу выполнения упражнения.

Упражнения в кругу

Круг является изначально удобным и благоприятным расположением участников, находящихся в нем в равных условиях и имеющих возможность устанавливать как общегрупповые, так и избирательные взаимосвязи, а при необходимости действовать автономно в зависимости от содержания заданий. Круг не только служит организующим началом физического пространства, но и оказывает опосредованное воздействие на ход внутренних, психических процессов участников. Для них он становится одновременно местом испытаний, экспериментов, местом познания человеческой природы в самых разных ее проявлениях, местом развития и обогащения опыта своих контактов и взаимодействий с другими людьми. В нем закладываются основы того, что в перспективе должно вырасти в чувство актерского ансамбля, когда актеры в процессе репетиционной и сценической работы объединены в единый творческий организм.

Часть упражнений этого и следующего разделов носит игровой характер. Увлекательная игра уже на уровне развлечения оказывает раскрепощающее действие, позволяя выплеснуть избыток телесных и психологических напряжений. Соревновательные игры будоражат эмоции, мобилизуют волю, стимулируют изобретательность, целеустремленность.

Однако развлекательная и состязательная стороны игр не должны заслонять от нас ту, что составляет особый интерес — способность игры моделировать тот или иной способ существования в зависимости от выдвигаемых ею условий, провоцировать обострение внимания и восприятия, развивать гибкость, импровизационную подвижность мышления и поведения, повышать интенсивность переживаний и эмоциональных проявлений, сводить участников друг с другом в самых разнообразных вариантах сближений и взаимодействий. Процесс в этом смысле становится важнее результата, поскольку содержанием его является непрестанная собственная трансформация, как внешняя, так и внутренняя.

Именно с точки зрения постижения природы внутренних процессов непрерывным условием большинства упражнений становятся их последующее совместное обсуждение, обмен впечатлениями и ощущениями, вопросы участников и комментарии ведущего.

Упражнения расположены в приблизительном порядке без жесткой фиксации. Подразумевается необходимость импровизации в выборе и чередовании упражнений в процессе занятий в зависимости от состава участников, их физического и эмоционального тонуса, готовности осваивать на том или ином этапе более сложные задания и т. д., а также с учетом вариаций самих упражнений и их возможных сочетаний с другими заданиями, применяемыми в практике актерского тренинга.

Баланс

Участники становятся в круг, взявшись за руки. Сомкнутые руки должны немного провисать, не натягиваясь горизонтально в струну и не отвисая безвольно вниз. Каждый участник должен ощущать относительную свободу движения рук и в то же время оттягивающую энергию от рук рядом стоящих партнеров. Помахивая сомкнутыми руками вперед-назад, усиливая или ослабляя натяжение, все стоящие в кругу обеспечивают равномерную расстановку по окружности и оптимальное распределение энергии внутри группы. Ощущение равновесия и чувства включенности в единый организм свидетельствуют о возможности переходить к другим упражнениям.

Волна

Участники стоят в кругу, взявшись за руки (руки провисают по отношению к полу под углом в 40–45 градусов). Начиная с одного из участников, они совершают круговые движения руками. Руки не сгибаются, движение обеспечивается плечевым суставом. Совершая круговое движение левой рукой, участник крутит и сомкнутую с ней руку стоящего слева соседа. Сделав один круг рукой, первый участник свое движение останавливает, а сосед следом за правой рукой начинает движение левой, передавая эстафету следующему участнику и т. д. Так образуется волна круговых движений руками, идущая по большому кругу. Важна слитность в передаче движений, чтобы волна не рассыпалась, не теряла амплитуды взмахов и энергии. Как вариант — движение двух волн навстречу друг другу.

Расширение и сужение

Участники выполняют упражнение «Баланс», затем расцепляют руки. По команде ведущего закрывают глаза и несколько секунд остаются на месте, внутренне адаптируясь к пространству аудитории. Следующая команда служит сигналом начать движение

к центру круга. Участники неторопливо сближаются друг с другом, образуя тесный малый круг. После небольшой паузы дается команда отойти на исходную позицию, восстановив большой круг. После этого участники могут открыть глаза и оценить успешность выполнения упражнения. Упражнение повторяется несколько раз, чтобы достичь оптимального взаимодействия.

Разгрузка

Участники становятся в круг на расстоянии, позволяющем свободно двигаться на месте, не задевая друг друга (см. упражнение «Баланс»). Им предлагается сфокусировать внимание на какой-либо своей жизненной проблеме, вызывающей психологическое и физическое напряжение, дискомфорт, подавленность, раздражение и т. п. Далее участники должны сделать попытку избавиться от этих проблем, ассоциативно представляя их в виде наброшенной на сети, взваленного на плечи или на руки тяжелого груза (камня, бревна) и т. д. Каждому из участников необходимо собрать энергию для мощного, экспрессивного физического движения, сокрушительного для вызванных воображением «предметов-мучителей».

Если это сеть или ткань, то она разрывается руками или сбрасывается с тела. Если это камень, то его отшвыривают как можно дальше. Если это забор или стена, то их проламывают бойцовским движением рук или ног, заимствованным из боевых искусств. Если это цепи, наручники, путы, их разрывают движениями рук, ног, корпуса. В зависимости от ассоциаций применяются соответствующие расковыривающие движения.

Движения сопровождаются голосовыми выплесками — выкриками, усиливающими раскрепощающий эффект.

Важна последовательность в выполнении упражнения в кругу. Сначала один из участников совершает разгрузочное движение-выплеск индивидуально. И сразу за ним (и вместе с ним) движение повторяется всей группой, что многократно усиливает раскрепощающий эффект. Затем следующий участник совершает свое движение, и оно тоже повторяется всей группой.

Движения не следует размазывать, это должны быть резкие, точечные выплески, чередующиеся в энергичном ритме по ходу выполнения упражнения группой по кругу.

Протуберанцы

Участники стоят в кругу. Они — частицы солнечного вещества, раскаленной плазмы, выплескивающейся с солнечной поверхности в виде протуберанцев. По сигналу ведущего упражнение начинается с одного из участников. Он импровизированно двигается всем телом в пределах своего места в кругу (начало всплеска протуберанца), сопровождая движения любыми фантастическими («космическими») звуками и заканчивая его передачей импульса соседу, который после своей серии движений передает импульс следующему в кругу, и т. д. до последнего участника. Таким образом, по кругу проходит как бы «огненная» волна. Последний участник направляет нарастающий по ходу выполнения упражнения импульс в пространство.

Сначала пробуются медленный вариант, своего рода эстафетный разгрузочный круг. Потом передача импульса по кругу ускоряется, чтобы достичь слитности и динамичного нарастания.

Чертик из табакерки

Участники садятся по кругу на пол. Начиная с одного из них, поочередно каждый выскакивает на середину круга, где на мгновение превращается в забавно-фантастическое существо с невероятной мимикой и жестикуляцией, издавая при этом какие угодно бессловесные вопли, а затем тут же возвращается на место.

Чертики из табакерок

Развитие предыдущего упражнения. Участники садятся по кругу на пол. Ведущий (педагог) указывает на пару участников, сидящих друг напротив друга на противоположных сторонах круга. По команде (хлопок ладоней) они вскакивают с места и выпрыгивают в центр круга, где в течение одной секунды демонстрируют друг другу дразнящие гримасы и позы, сопровождая их бессловесными криками. Затем они в мгновение возвращаются на место, а их сменяет следующая по очереди пара (по ходу часовой стрелки). Если выполнение упражнения проходит в несколько кругов, то при нечетном количестве участников партнеры в парах будут меняться.

Пять движений

Участники располагаются по кругу. Ведущий (педагог) определяет пару участников, находящихся друг напротив друга на разных сторонах круга. С них начнется выполнение упражнения. По сигналу ведущего они выбегают в центр круга и на пять счетов совершают следующие синхронные движения в контакте друг с другом:

на счет «раз» — соприкасаются стопами правых ног,

на счет «два» — соприкасаются стопами левых ног,

на счет «три» — каждый хлопает в ладоши,

на счет «четыре» — партнеры хлопают в развернутые навстречу ладони друг друга,

на счет «пять» — в небольшом прыжке партнеры поворачиваются спиной друг другу и отталкиваются друг от друга ягодицами, после чего возвращаются на место.

За ними то же упражнение выполняет следующая по кругу пара участников и т. д.

Ведущий может варьировать темп и ритм выполнения упражнения, делать специальные задержки или ускорения при ведении счета.

Пять движений вслепую

Развитие предыдущего упражнения. Прежде чем по команде ведущего начать движение к центру круга, очередная пара участников закрывает глаза и выполняет дальнейшее вслепую. Им необходимо проявить умение ориентироваться в пространстве, координированность, настройку на партнера в этих усложненных условиях. Темп и ритм взаимодействия также могут варьироваться.

Лилипуты и великаны

Участники располагаются по кругу. Ведущий определяет пару участников на противоположных сторонах круга, с которых начнется упражнение. Один из партнеров будет «лилипутом», а другой — «великаном». «Лилипут» передвигается на корточках мелкими шажками, что-то лепечет или напевает на своем «лилипутском» языке тоненьким звонким голоском. «Великан» передвигается тяжелыми медленными шагами, высоко поднимая мощные руки и издавая низкие рычащие звуки. По сигналу ведущего партнеры принимают соответствующий облик и начинают двигаться к середине круга. Маршрут

не обязательно должен быть прямолинейным. Каждый из участников будто бы идет по каким-то своим делам, некоторое время не замечая другого. Когда дистанция между ними становится минимальной, они «внезапно» замечают друг друга и замирают на мгновение, глядя друг другу в глаза. После чего происходит моментальная метаморфоза: «лилипут» с громким ревом превращается в «великана», а тот в свою очередь с визгом и писком — в «лилипута». Оба в новом облике возвращаются на свои места (хотя могут быть и импровизированные взаимодействия). Их сменяет следующая по кругу пара участников.

Колючие и текущие

Вариация предыдущего упражнения. На этот раз в партнерских парах выступают участники, один из которых движется острыми импульсивными колющими движениями, а другой — плавными, текущими. Оба сопровождают свои движения соответствующим изобретательным звучанием. Как и в предыдущем упражнении, оба существа движутся «по своим делам» и встречаются в центре круга. После краткой паузы происходит резкий обмен свойствами, и партнеры расходятся на места в манере, перенятой у партнера.

Вариации этого упражнения могут быть самыми разнообразными. Проявите изобретательность, самостоятельно выбирая два противоположных свойства или две противоположные манеры поведения, чтобы применить их в этом упражнении.

Терминаторы

Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает им представить себя кибер-героями популярных фантастических фильмов и называет одного из участников, с которого начнется выполнение упражнения. Тот принимает боевую позу, отводит одну из рук назад (как для броска или толчка) и упругим движением выдвигает ее вперед раскрытой ладонью в направлении другого участника из круга, «посылая» из центра ладони невидимый «лазерный» луч. Луч «поражает» партнера, и тот с воплями, скрежетом, ревом и другими импровизированными звуками «разваливается на куски», опрокидываясь на пол, и замирает. После секундной паузы «кибер» начинает собирать себя из отдельных частей и «возрождаться», сопровождая это соответствующим звучанием. Накопив необходимую энергию, он тоже принимает воинственную позу и посылает невидимый луч в сторону следующего участника: теперь его очередь импровизировать «гибель и возрождение», а затем испепелять лучом очередного партнера. Так поочередно каждый из стоящих в кругу принимает участие в упражнении, исключая повторное «попадание» луча в одного и того же участника. Последний импульс принимает в свою ладонь ведущий, посылает его в пол и затаптывает ногой.

Эльфы

Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает им представить себя волшебными существами, наделенными чудесным свойством передавать друг другу светлые, добрые, нежные чувства. Ведущий прикладывает одну руку к груди, а затем плавным движением направляет заряд добра и нежности в сторону участника, с которого начинается выполнение упражнения. Участник воспринимает посланный импульс и «погружается в облако» соответствующих внутренних и физических ощущений, подсказываемых ему опытом жизненных переживаний и фантазией. При этом тело совершает

импровизированные движения, заканчивающиеся мягким опусканием на пол и полным расслаблением. Движения сопровождаются голосовым «аккомпанементом» из бессловесных напевов, смеха, импровизированного набора звуков. После момента полной статики участник вновь приходит в движение, постепенно поднимаясь и набирая энергию (это тоже сопровождается импровизированным звучанием) для передачи доброго и нежного импульса следующему участнику. Теперь его очередь «растворяться» в этих прекрасных ощущениях. Поочередно этот импульс передается от одного участника другому (каждому только один раз во время выполнения упражнения) и возвращается к ведущему, который принимает его от последнего участника в раскрытую ладонь руки, прикладывая ее к груди.

Ускоритель

Участники находятся в кругу. Им предлагается представить себя движущимися частями сложной конструкции по улавливанию электронных и лучевых импульсов. По команде ведущего один из участников энергичным движением руки и тела (как в упражнении «Терминаторы») выпускает «лазерный луч» в направлении любого из стоящих в кругу товарищей, который, в свою очередь, переадресует импульс третьему, третий — четвертому и т. д. Движения сопровождаются голосовыми импровизациями. В результате «луч» должен обождать всех участников, но каждого не более одного раза, и вернуться к тому, кто начинал упражнение. Нужно стремиться к достижению максимальной скорости передачи импульса, без сбоев и застреваний.

Метаморфозы

К этому упражнению можно обратиться тогда, когда участники группы успели за определенное время совместных занятий лучше познакомиться друг с другом, запаслись соответствующими наблюдениями. Для упражнения каждый участник надевает легкую курточку, джемпер или футболку, которые можно быстро и без затруднений снимать и надевать.

Участники рассаживаются по кругу. По сигналу ведущего двое сидящих друг напротив друга участников вскакивают с мест и бегут навстречу друг другу, встречаясь в центре круга. Здесь они должны стремительно обменяться надетыми на них куртками (джемперами, футболками) и быстро вернуться на место. Их сменяет пара участников, сидящих слева от них. Так в очередности, соответствующей движению часовой стрелки, происходит три-четыре круга переодеваний. Желательно, чтобы участников было нечетное количество. Тогда партнеры в парах будут меняться. Наконец ведущий останавливает череду переодеваний и предлагает участникам установить, чья вещь оказалась на них надетой. Теперь каждый должен выйти в середину круга и прочесть стихотворение в манере того из участников, чья вещь на нем оказалась. Могут быть и другие импровизированные задания такого рода для выходящих в центр круга.

Руки на коленях

Группа садится на стулья в тесный круг. Каждый участник кладет свои руки на колени соседям: правую на левое колено соседа справа, левую на правое колено соседа слева. Начиная с участника, которого укажет ведущий, совершаются последовательные по часовой стрелке легкие хлопки ладонями по коленям. Необходимо внимательно следить за очередностью хлопков, поскольку перекрещенные руки участников как раз

и составляют для этого определенную трудность. Тот, кто пропускает или опережает свою очередь, снимает одну руку с колена соседа. Если ошибка совершается повторно, снимается и другая рука (нарушитель остается на своем месте, не участвуя в дальнейшем ходе упражнения). Хлопки продолжают оставаться оставшимися участниками до выбывания большей их части. Ведущий может задавать тот или иной ритм хлопкам, назначать разные режимы чередования (делать хлопки через одну, две, три руки), вводить дополнительные условия: например, при двойном хлопке кого-либо из участников меняется направление движения и т. д.

Третий лишний

Участники располагаются по кругу парами на равном расстоянии между ними. В парах участники стоят друг за другом лицом к центру круга. В центре находится водящий. Участники, образующие внутренний круг, по команде ведущего должны меняться друг с другом местами по визуальному сговору (только взглядами, без слов и жестов), стараясь не допустить на свои места водящего. Задача водящего — занять освободившееся место. Обмен местами можно совершать со всеми партнерами из внутреннего круга, кроме тех, что стоят в соседних парах справа и слева.

Участники, стоящие во внешнем круге, отсчитывают 8–10 секунд с момента начала игры или с момента занятия места перед ними новым напарником. Если к концу счета впереди стоящий партнер не покинул своего места, напарники меняются местами. Передний включается в игру, а задний начинает отсчет.

Если группа небольшая, участники могут играть в одном кругу, обозначив исходные позиции стульями и условившись стоять перед ними или сидеть на них в ходе игры.

Упражнения индивидуальные, парные, групповые

В этом разделе представлены упражнения, не имеющие единой пространственной привязки. Они выполняются в большинстве своем также в составе группы, но, в зависимости от условий, в индивидуальном, парном или групповом режиме.

Читателю несложно разобраться без дополнительных комментариев, какому из рассматриваемых качеств: воображению, раскованности, сосредоточенности, контактности или их сочетанию — посвящено то или иное упражнение.

Дым (пар)

Участники могут располагаться в кругу или свободно по аудитории, обеспечив необходимую дистанцию между собой. Исходное положение — лежа на полу в расслабленной позе. Участники пробуют пластически «применить» к себе летучие свойства дыма или пара. Движение начинается с кисти любой руки, устремляющейся вверх и увлекающей за собой все тело. Достигая максимальной высоты, «дым» растворяется в пространстве (тело стремительно и мягко, по возможности беззвучно опадает). После небольшой паузы упражнение возобновляется. Неоднократными повторами нужно стремиться достичь ощущения невесомости.

Фонтан

Участники располагаются по кругу. Им предстоит представить себя небольшими многоструйными фонтанчиками. Исходное положение — сидя на корточках. Фонтаны включаются, начинается разное по высоте выплескивание воды из водометов (включаются руки, плечи, все тело), вода то взматывается в высоту, то опадает. Необходимо достичь свободного переключения от сильных энергетических импульсов к расслаблению.

Жук

Участники свободно рассаживаются по полу аудитории. Им предстоит вообразить себя сидящими на траве на лужайке погожим летним днем. В зрительной памяти нужно вызвать маленького жучка и представить его забравшимся на стопу и ползущим далее по ноге, корпусу тела (поверх одежды), руке. Маршрут его движения нетороплив и извилист, он преодолевает непростые для него препятствия (складки одежды, изгибы тела, нитки, волоски и т. п.), а в конце достигает ладони, расправляет крылышки и улетает.

Компас

Участники располагаются свободно по всей площади аудитории, повернувшись лицом к ведущему. Ведущий ориентирует их по сторонам света: Восток, Юг, Запад, Север. Они же в дальнейшем послужат командами ведущего, по которым участники будут делать повороты на месте лицом к названной стороне света. Повороты совершаются по кратчайшей траектории (нельзя, например, поворачиваться с юга на восток через левое плечо). Команды подаются ритмично, с ускорением, в произвольном порядке. Участники, допустившие ошибку (поворот не в ту сторону, задержка в выполнении поворота, поворот по удлинненной траектории), выбывают. Число участвующих тем самым сокращается, и в результате остается победитель, не допустивший ошибок.

Тяни-толкай

Группа делится на партнерские пары. В каждой паре участники становятся в исходную позицию: повернувшись друг к другу правым боком, упираются внешней стороной правой ступни в ступню партнера, левые ноги обоих несколько отставлены в сторону, пальцами правой руки оба захватывают правую руку партнера немного выше запястья. По сигналу ведущего партнеры начинают тянуть друг друга, добиваясь перемещения соперника на свою сторону. Упражнение выполняется несколько раз со сменой правосторонней и левосторонней стойки. При соскальзывании рук следует остановиться и возобновить правильное их соединение.

В противоположность перетягиванию другая вариация упражнения предполагает при аналогичной исходной позиции ног иную позицию рук и другую цель. Ладонями обеих рук партнеры упираются в ладони друг друга. Задача каждого — столкнуть соперника с его позиции, используя и просто физическую силу, и разные способы телесного маневрирования.

Лассо

Участники группы распределяются по двое. Партнеры в парах расходятся на расстояние в несколько шагов. Один из них набрасывает воображаемую веревочную петлю (лассо) на другого и старается притянуть его, оказывающего сопротивление, к себе. После достижения цели партнеры меняются ролями.

Зазеркалье

Группа делится на пары. Партнеры в парах садятся на стулья лицом друг к другу на расстоянии нескольких шагов. Между ними — воображаемое зеркальное стекло. Партнеры воспринимают друг друга как свое отражение. Им нужно встать, максимально сохраняя синхронность и зеркальность движений, подойти к «зеркалу», соединиться ладонями и затем «повернуть» его, перейдя в Зазеркалье (поменявшись местами). Продолжая после этого смотреть в «зеркало», партнеры разъединяют руки и, отступая друг от друга вперед спиной, синхронно садятся на стулья. Далее следует их возвращение из Зазеркалья обратно на свои места.

Воображаемые мячи

Участникам предлагается повторить некоторые парные упражнения (см. выше), выполняя их с воображаемыми мячами.

Далее участникам предлагается устроить парные игры в волейбол с воображаемым волейбольным мячом.

Следующий вариант — перекидывание в парах специальных утяжеленных гимнастических мячей, тоже воображаемых. Для проверки используются реальные мячи или их аналоги — тяжелые округлые предметы.

Еще вариант — общая групповая игра в волейбол в кругу с воображаемым мячом. Так же в кругу можно перебрасываться и тяжелыми мячами.

Опознание по руке

Группа участников (7–10 человек) садится на стулья в одну линию. Один из участников проходит вдоль линии и, прикасаясь руками к кисти правой руки каждого из сидящих участников, старается запомнить их индивидуальные особенности. Затем он закрывает глаза и, вновь проходя вдоль линии сидящих, должен прикосновением к кистям рук определить каждого из партнеров. Время для опознания ограничивает ведущий. При неудачном опознании попытка не повторяется, опознаватель переходит к следующему по очереди партнеру. Это позволяет определить рейтинг каждого участника, после того как все друг за другом выполняют это упражнение.

Перед началом упражнения следует освободить руки от украшений, чтобы не было невольных подсказок при опознании. Если водящий угадывает партнера правильно, подтвердить можно в полный голос. Если неправильно — отвечать шепотом, чтобы сохранялась интрига.

Письмена

Группа разделяется на пары, в которых один из участников закрывает глаза, а другой чертит пальцем на его спине буквы, складывая их в слова, а слова — в предложения. Первый участник должен распознать буквы и надписи. Пишущий может последовательно менять размер шрифта слов или фраз от крупного к более мелкому, а в дальнейшем делать это и в ходе написания одного слова или предложения. По мере освоения задания можно также менять скорость письма. Еще одним объектом для распознавания могут быть несложные рисунки.

В другом варианте участник с закрытыми глазами предоставляет для надписей свою ладонь, а другой делает на ней надписи.

Смена имени

По команде ведущего участники начинают свободно перемещаться по площадке, вступая друг с другом в кратковременные контакты. Во время этих контактов они обмениваются именами: пожимают друг другу руки и называют свое имя, после чего по условиям упражнения каждый из этой пары участвующих в рукопожатии становится носителем имени своего партнера. При контакте со следующим партнером опять происходит обмен именами и т. д. При педантичном и безошибочном выполнении упражнения всеми участниками группы каждому из них должно вернуться его имя (вернув себе имя, участник выходит из игры). Есть вариация упражнения, в которой используются имя и фамилия с поочередным обменом того и другого (при рукопожатии правой рукой происходит обмен именами, левой — фамилиями). Можно воспользоваться вариантом с использованием псевдонимов — имен знаменитых людей.

Здесь предлагаются варианты, в которых применяются не имена собственные (тем более что часто встречаются совпадения имен внутри группы), а другие обозначения.

В одном случае это будут наименования животных. Могут вперемешку с ними или по отдельности применяться также наименования птиц, рыб, насекомых. Может быть растительный вариант: деревья, растения, цветы.

В другом случае вместо слов можно применить цифровые коды, при этом варьируя количество цифр в коде от двух до четырех.

Следует иметь в виду, что с ростом абстрактности обозначений возрастает и трудность выполнения упражнения.

Руки-артисты

Участники группы распределяются по двое и садятся на стулья (или на пол) друг напротив друга. Один из партнеров должен разыграть для другого сюжет какой-либо пьесы, романа, рассказа, сказки, кинофильма, используя при этом только руки. Представление сопровождается соответствующим сюжету звукоподражанием, исключая лишь слова. Партнер-зритель должен отгадать разыгрываемое произведение. Затем партнеры меняются ролями (перемена может происходить несколько раз за время выполнения упражнения). После работы в парах лучшие по выразительности «спектакли» могут быть показаны всей группе.

Истории в звуках

Вариация предыдущего упражнения. На этот раз сюжет того или иного произведения передается одним звукоподражанием и междометиями, опять же исключая слова, а кроме того и жесты.

Знакомый маршрут

Мысленно пройти по какому-нибудь знакомому, самостоятельно выбранному или названному ведущим городскому маршруту (например, от станции метро до академии), стараясь как можно подробнее воспроизвести в памяти соответствующие зрительные, слуховые и другие ощущения.

Пройдите мысленно по тому же маршруту в обратном направлении.

В дальнейшем предлагается ускоренно мысленно промчаться по тому же маршруту туда и обратно, стараясь сохранить как можно больше подробностей в ощущениях.

Преодолевая пространство

По команде ведущего мысленно мгновенно перемещаться из одного места города в другое, стремясь «по прибытии» детально воспроизводить их в своем воображении. Например, двор возле вашего дома — Дворцовая площадь — ваше почтовое отделение — Летний сад — магазин строительных товаров — учебный класс — Литейный мост и т. д. Ведущий регулирует длительность пауз, предоставляя время для внутренней ориентации участников. Наблюдая за участниками, он может ускорять или замедлять чередование команд. В дальнейшем участники могут разделиться на пары. После команды ведущего один из них словесно описывает другому свое видение места, названного ведущим. Далее ведущий меняет названия мест, а участники поочередно выполняют это задание.

Подмена предмета

Группа участников садится на стулья в полукруг. У каждого в руках какой-нибудь принадлежащий ему предмет, желательно не примитивный по устройству и внешнему виду, обладающий некоторым количеством разнообразных деталей. Участники внимательно и подробно изучают свои предметы. Затем участники передают предметы по кругу друг другу. В определенный момент ведущий останавливает передачу предметов, и у участников в руках остаются не принадлежащие им вещи. Далее каждый участник должен похвастать находящейся у него в руках вещью, однако описывая ее признаками, присущими тому предмету, который первоначально находился у него в руках.

Например, если сначала у него в руках был фотоаппарат, а после обмена вещами оказался чей-то флакон с туалетной водой, то туалетная вода должна быть преподнесена присутствующим как фотоаппарат с подробным описанием разного рода деталей и функций и соответствующим отношением.

Крадущиеся

В упражнении заняты двое участников. Один садится на стул лицом к группе, другой становится за его спиной на расстоянии 8–10 шагов. Задача последнего — незаметно подкрасться к сидящему. Сидящий, прислушиваясь, следит за приближением крадущегося и, если слышит скрип пола, шарканье шагов, останавливает партнера, называя его по имени. Тот вынужден начинать свои усилия заново, с исходной позиции. Если цель достигается, партнеры меняются ролями.

В случае когда пол оказывается излишне скрипучим, группа помогает крадущемуся, прикрывая его негромким пением, чтением стихов, т. е. созданием звукового фона.

Если размеры аудитории позволяют, одновременно могут работать две пары участников на некотором расстоянии друг от друга.

Гамма движений

Участники садятся на стулья в две шеренги друг напротив друга. Им предстоит выполнять определенные движения по команде ведущего. Командами будут служить наименования музыкальных нот. Каждой ноте соответствует та или иная поза.

До — сесть прямо на стуле, ноги упрутся в пол, руки лежат на коленях.

Ре — присесть на корточки перед стулом, правой рукой держась за сиденье, а левой — касаясь пола на максимальном расстоянии от стула.

Ми — присесть на корточки перед стулом, левой рукой держась за сиденье, а правой — касаясь пола на максимальном расстоянии от стула.

Фа — присесть на правой ноге перед стулом, держась правой рукой за сиденье, левая нога вытянута в сторону от стула и стопой касается пола.

Соль — присесть на левой ноге перед стулом, держась левой рукой за сиденье, правая нога вытянута в сторону от стула и стопой касается пола.

Ля — развернуться лицом к стулу, обеими руками держась за сиденье, поднять назад вытянутую левую ногу.

Си — то же, но с поднятой правой ногой.

Ведущий предлагает освоить движения, давая команды в прямом и обратном порядке. Важное условие: при перемене поз с поворотом поворот совершается лицом к стулу без отрыва руки от сиденья.

После того как позы освоены, ведущий дает команды в произвольном порядке, меняя также и ритм подачи команд.

Гамма движений в воображении

Развитие предыдущего упражнения.

Участники садятся на стулья, закрывают глаза и выполняют команды ведущего мысленно, воспроизводя в воображении соответствующие позы и мышечные ощущения.

Следующий вариант этого же упражнения выполняется участниками также сидя на стульях с закрытыми глазами. Следуя командам ведущего, они должны представить партнера, сидящего напротив, выполняющим команды.

Внутренний цвет

Участники становятся друг напротив друга в две шеренги. Им предлагается вспомнить семь основных цветов светового спектра. Затем каждый участник должен определить, какому из цветов спектра соответствуют его состояние, настроение в данный момент. После этого участникам предлагается внимательно всмотреться в тех, кто стоит в шеренге напротив, и обнаружить среди них того, чей цвет совпадает с их собственным. Если партнер соглашается, они сходятся в середине между шеренгами и шепотом называют друг другу свои цвета. Если цвета совпали, участники обнимаются и меняются местами в шеренгах. С этого момента их внутренний цвет может измениться (может и нет) и поиск возобновляется. Если цвета не совпали, участники возвращаются на свои места, чтобы продолжить поиск среди других участников.

Для определения внутреннего цвета могут быть использованы и оговорены ведущим другие мотивы: цветовые впечатления от музыкальных, литературных произведений (любимых персонажей), от родного города, других мест в городе, стране и за рубежом и т. д.

Слежка

Каждый участник мысленно определяет для себя другого члена группы, который по каким-либо нафантазированным обстоятельствам представляет для него опасность. Никто не должен открыто обнаруживать свой выбор. По сигналу ведущего все начинают динамично двигаться по аудитории. При этом каждому необходимо стараться максимально увеличивать расстояние между собой и тем, кто ему «опасен». Движение продолжается примерно минуту. Затем по сигналу ведущего все останавливаются и остаются на месте, где их застал сигнал остановки. После этого участники высказывают версии о том, кто их опасался и в чем это проявилось, затем называют тех, кого «опасались» сами,

обмениваются впечатлениями. Упражнение повторяется с переменной выбора «опасных» партнеров.

На следующем этапе каждый участник мысленно определяет для себя еще одного члена группы. Он станет защитником от того, который выбран как представляющий опасность. По сигналу ведущего вновь начинается динамичное движение по аудитории (примерно полторы-две минуты). При этом каждый старается, чтобы в процессе движения «защитник» оказывался между ним и тем, кого он опасается. После остановки вновь происходят обмен впечатлениями и раскрытие секретов.

Тройная ловля

Трое участников становятся в разных концах аудитории, закрывают глаза. По команде ведущего первый участник начинает ловить второго, второй — третьего, а третий — первого. То есть каждый участник является одновременно ловцом и целью. В ходе передвижений преследователи могут окликать преследуемых по имени и те обязаны тут же отвечать: «Я здесь». Исходя из этих условий следует выработать изобретательную тактику, чтобы достичь успеха в своей «охоте» и не стать жертвой другого ловца.

Двигаться по аудитории следует мягко, аккуратно, вкрадчиво, чтобы не получить и не нанести другому травмы.

Игра заканчивается с прикосновением одного из ловцов к преследуемому участнику. После этого неудачника сменяет другой участник группы, и игра возобновляется.

Ромео и Джульетта

Группа делится на две половины. Двое участников — юноша и девушка — располагаются на противоположных концах аудитории. Другие участники подгрупп, взявшись за руки, образуют две шеренги, находящиеся на некотором расстоянии друг от друга и разделяющие аудиторию на три сектора: сектор, в котором находится девушка, промежуточный сектор и сектор, в котором находится юноша.

По сигналу ведущего юноша и девушка устремляются навстречу друг другу, стараясь прорваться сквозь ближнюю к каждому из них шеренгу. Их цель — соединиться, прикоснуться, обнять друг друга.

Стоящие в шеренгах препятствуют сближению основной пары. При этом они могут перемещаться, держась за руки, только вправо или влево по линии шеренги, не совершая шагов вперед или назад и не сбиваясь в кучу. В случае нарушения ведущий останавливает упражнение-игру и вносит коррективы.

Упражнение «Рассказ от первого лица»

Это упражнение по своим задачам и разнообразию вариаций сопоставимо с целым разделом тренинга.

В жизни мы часто делимся с собеседниками впечатлениями от тех или иных событий, участниками или свидетелями которых нам довелось стать, рассказываем друг другу случаи из жизни, в которых происходит что-то для нас важное или интересное. При этом мы стремимся вызвать у слушателя схожие с нашими переживания, используя для этого все находящиеся в нашем распоряжении выразительные средства, помогающие

воздействовать на воображение, вплоть до воспроизведения происшествия в лицах. Такие рассказы служат хорошей основой для упражнений в театральных школах и используются с разными целями и в различных вариациях [см. например: 6, с. 120].

В развитии воображения, сосредоточенности, раскованности и контактности они также могут сыграть значимую роль. Только это уже будут не просто спонтанные дружеские беседы, как в жизни. При подготовке и в ходе самого рассказа необходимо выполнение ряда условий и заданий.

Участникам предлагается вспомнить случаи из жизни, которые происходили с ними или на их глазах. Истории должны быть разными, каждую из них следует выбрать с акцентом на те или иные чувства. В одной должны преобладать визуальные (зрительные) ощущения, в другой — слуховые, в третьей — осязательные, далее — обонятельные и, наконец, вкусовые.

Ощущения представляют собой первую, начальную ступень в наших контактах с окружающим миром. С них начинается сложный процесс восприятия, в конечном счете охватывающий всю нашу физическую и душевную природу. Упражнение позволяет пристальнее взглянуть в работу наших ощущений, исследовать их проявления в разных жизненных условиях (а запас тех или иных происшествий, происходивших в разнообразных, подчас экстремальных обстоятельствах, это, как правило, позволяет), открыть возможности для обогащения их палитры, для более осознанного творческого подхода в организации своего восприятия.

Разумеется, следует высоко оценить их роль в контактах между людьми. Недаром, делаясь друг с другом жизненными впечатлениями или характеризуя ту или иную обстановку, ситуацию, отношения, мы используем выражения: «У меня такое ощущение, будто...», «Складывается ощущение, что...», «Меня преследует ощущение...» и т.д. К языку физических ощущений прибегают, когда используют его метафорически для характеристики душевных состояний: «Как будто камень с души упал», «Словно крылья за спиной», «Как гром среди ясного неба», «Сердце в пятки ушло» и другие знакомые нам выражения. Людям присуще негласное убеждение, будто ощущения у всех устроены более или менее одинаково. Конечно, они отличаются уровнем развитости, тонкости, остроты, но природа у них едина. Отсюда возникает во многом оправданная уверенность, что на языке ощущений порой понять друг друга и договориться о чем-то проще, чем на языке трудно улавливаемых чувств или отвлеченных понятий.

Поднимая вопросы речевого общения на сцене, Станиславский требовал, чтобы звучащее, адресованное партнеру слово, высказывание опиралось на питающие его физические ощущения, прежде всего визуальные (видения).

«Природа устроила так, что мы при словесном общении с другими сначала видим внутренним взором то, о чем идет речь, а потом уже говорим о виденном. Если же мы слушаем других, то сначала воспринимаем ухом то, что нам говорят, а потом видим глазом услышанное.

Слушать на нашем языке означает видеть то, о чем говорят, а говорить — значит рисовать зрительные образы.

Слово для артиста не просто звук, а возбудитель образов. Поэтому при словесном общении на сцене говорите не столько уху, сколько глазу» [1, т. III, с. 88].

...Еще несколько условий выполнения упражнения:

— история должна быть достаточно увлекательной, интересной предполагаемым слушателям, эмоционально насыщенной (причем характер истории может быть самым

разным — веселым, грустным, мрачным, эксцентричным, лирическим, трагическим, в зависимости от содержания события и отношения к нему рассказчика);

— рассказчик должен подробно представлять себе («видеть внутренним взором») и передать слушателям обстоятельства происшествия, развитие ситуации, особенности поведения участников события, свои реакции, ощущения, впечатления, чувства, мысли;

— рассказчику необходимо внимательно следить за тем, как воспринимают его рассказ слушатели, успевают ли они следить за мыслью и представлять себе сказанное, не теряют ли интереса, удастся ли передать им нужное отношение к происшедшему, и соответственно по ходу дела корректировать манеру повествования;

— слушателям вначале достаточно проявить заинтересованное внимание к рассказчику и в дальнейшем реагировать на рассказ в согласии с естественными впечатлениями, которые он будет у них вызывать.

Вариации упражнения:

— рассказывать с преувеличенной жестикой (если позволяет тематика);

— рассказывать с ограниченной жестикой (сидя на кистях рук);

— рассказывать, перемещаясь по всему пространству аудитории;

— рассказывать, стоя в луче прожектора в затемненной аудитории;

— рассказывать от лица другого участника событий;

— в паре с партнером рассказывать друг другу истории, чередуясь по сигналу (хлопок) ведущего и продолжая свою историю с того места, на котором прервали;

— рассказывать одному партнеру две разных истории, переходя от одной к другой и обратно по сигналу (хлопку) ведущего, продолжая каждую с того места, на котором ее прервал предыдущий хлопок ведущего;

— повторить историю предыдущего рассказчика в его манере.

Воспитание актеров в высшей театральной школе — явление живое, подвижное. Есть в нем устоявшиеся принципы и заботливо оберегаемые традиции, есть пространство для обновления, теоретического и практического обогащения, творческого поиска. Сценическое общение — как раз тот компонент актерского искусства, который обладает значительным эвристическим потенциалом. Благодаря исследованиям общения в философии, эстетике, психологии, социологии во второй половине XX — начале XXI в. мы получили обширный материал, позволяющий более глубоко и разносторонне изучить эту грань актерского творчества как в теоретическом, так и в методологическом аспекте. В этой статье мы затронули лишь один из аспектов сценического общения, относящийся к начальному этапу обучения актеров, — времени углубленного познания молодыми людьми себя, своих личностных качеств, совершенствование которых в дальнейшем открывает пути к вершинам мастерства. В ряду ключевых для освоения профессии свойств личности мы особо выделили контактность, призванную при должном развитии обеспечить последовательный переход от спонтанного обыденного общения к общению творческому. Контактность, а следом за ней и общение служат не только основой взаимосвязи, взаимопонимания и взаимодействия между людьми, но и

связующим звеном между различными компонентами сценического творческого процесса. В постижении этой сложной, разноплановой роли видится перспектива дальнейших исследований.

Литература

1. *Станиславский К. С.* Собр. соч.: в 8 т. М., 1954. Т. 1. 516 с.; Т. 2. 424 с.; М., 1955. Т. 3. 503 с.
2. Беседы К. С. Станиславского в студии Большого театра в 1918–1922 гг. М., 1952. 180 с.
3. *Горянина В. А.* Психология общения. М., 2005. 415 с.
4. *Волкова А. И.* Психология общения. Ростов н/Д, 2007. 445 с.
5. *Лебедев Е. А.* Мой Бессеменов. М., 1973. 151 с.
6. *Кнебель М. О.* Поэзия педагогики. М., 1976. 527 с.
7. *Батаршев А. В.* Диагностика способности к общению. СПб., 2006. 175 с.
8. *Гиппиус С. В.* Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. СПб., 2001. 346 с.
9. *Грачева Л. В.* Актерский тренинг: теория и практика. СПб., 2003. 163 с.
10. *Захава Б. Е.* Мастерство актера и режиссера. М., 1978. 334 с.
11. *Корогодский З. Я.* Начало. СПб., 1996. 432 с.
12. *Кристи Г. В.* Воспитание актера школы Станиславского. М., 1968. 455 с.
13. *Толишин А. В.* Импровизация в процессе обучения актера. СПб., 2002.
14. *Рождественская Н. В.* Психология художественного творчества. СПб., 1995. 271 с.
15. *Ромек В. Г.* Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб., 2008. 174 с.
16. *Савостьянов А. И.* Общая и театральная психология. СПб., 2007. 251 с.
17. *Фопель К.* Энергия паузы. М., 2006. 240 с.

Статья поступила в редакцию 19 января 2011 г.