**Воспитание ритмичности.**

ТЕМПО-РИТМ ФИЗИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ

Ритм внутренней жизни представляется как беспрерывное изменение энергии, обеспечивающей интенсивность деятельности сознания человека.

Эти изменения обуславливаются взаимосвязью и взаимодействием между мышлением и эмоциями, возникающими в психике человека под воздействием окружающих обстоятельств и деятельности самого организма.

Деятельность сознания (мысли и эмоции) может достигать различной степени интенсивности, от предельных напряжений до полного спада. Вне зависимости от степени напряжения эта деятельность: может быть либо никак не выражена внешне (когда она проходит Только в мозгу человека — так называемое внутреннее действие), яибо может быть выражена в речи человека (словесное действие), 'Либо в непроизвольной микромимике и в определенных осознанных;Я непроизвольных физических действиях.

Ритм внутренней жизни человека обуславливает интенсивность 4-йчэ внешних действий. Интенсивность психической и физической жизни в искусстве театра принято называть темпо-ритмом. Поня-ЯИе темпо-ритма введено К. С. Станиславским. Он выдвинул этот §ермин как понятие, в первую очередь, определяющее напряжениость (энергию) внутренней, психической, эмоциональной жизни |(Ктера в роли. «У каждой человеческой страсти, состояния, пере-ррвания свой темпо-ритм. Каждый характерный внутренний или ргешний образ... имеет свой темпо-ритм. Словом, каждую минуту существования внутри нас и вне нас живет тот или иной темпо-ритм». \* Во всем многообразии проблем драматического искусства учение о темпо-ритме едва ли не самое сложное.

Поскольку основным назначением теоретических рассуждений по вопросам пластической культуры актера является выяснение закономерностей, определяющих органику физических действий актера на сцене, необходимо, в первую очередь, проанализировать понятия «ритм», «темп», «темпо-ритм», а затем нужно определить, при каких профессиональных данных актера возможно правильное взаимодействие между ритмом и темпом в сценическом движении. Этот анализ помогает раскрыть сущность и значимость явлений темпо-ритма применительно к движению на сцене, а также определит задачи педагогического процесса.

Как показал К. С. Станиславский, органика физического поведения актера в роли зависит от правильного темпо-ритма внутренней жизни актера, диктующего верный темпо-ритм внешнего поведения. Правильный темпо-ритм физического действия важен потому, что он создает правильное самочувствие у актера, и поэтому ему верит зритель.

Для облегчения анализа понятий «ритм физического действия», «темп физического действия», «темпо-ритм физического действия» автор предлагает разбор этих понятий на примере простого трудового процесса, сознательно отбросив его зависимость от внутреннего темпо-ритма. Это упрощение позволит легче понять внешние признаки темпо-ритма физического действия.

Если отвлечься от воздействия внутреннего темпо-ритма жизни на внешний, то этот последний будет определяться только физическими признаками выполняемых движений, а именно: размером, скоростью, характером и мышечным усилием. Это дает возможность яснее понять взаимосвязь и взаимодействие между перечисленными физическими признаками, а затем и их роль в определении темпо-ритма физического действия.

Если отбросить воздействие внутреннего темпо-ритма на внешний, то ритм движений человека представляется как организация движений во времени и пространстве. Зависимость движений от времени и пространства можно легко понять на следующем примере.

Рабочему предложено засыпать яму песком. Расстояние от ямы до кучи песка полтора метра. Взмах и втыкание лопаты в песок, поднимание лопаты с песком, небольшой замах перед броском и, наконец, бросок песка в яму — вот логическая цепь дробных действий, или «рабочий цикл». Каждое звено этого цикла требует определенного по величине движения (это фактор пространственный), а кроме того, исполнение каждого звена требует определенного времени (это фактор временной). Отрезки времени, затрачиваемые на каждое дробное действие (звено), различны по величине; они зависят от задачи, которую выполняет каждое из действий. Так, взмах и втыкание лопаты в песок требует небольшого времени, поднимание лопаты и замах значительно большего, а бросок — действие скоростное — на него времени тратится меньше всего. Взаимосвязь между размерами движений и количеством времени, уходящим на их исполнение, есть ритм этого рабочего цикла; его можно изобразить нотными знаками. Но этот цикл может быть выполнен за различное время. Например, его можно сделать и за 5 и за 10 секунд, а если торопиться, то и за 3. От времени, затрачиваемого на выполнение каждого цикла, будет зависеть общая скорость, т.е. темп этой работы.

Логическая цепь дробных действий (цикл), посредством которой выполняется указанная работа, может быть названа схемой трудового процесса или схемой физического действия.

В схеме никогда не меняется последовательность дробных действий, но в зависимости от обстоятельств жизни, влияющих на внутренний темпо-ритм работающего, могут (как уже показано) несколько меняться как размеры движений (амплитуды), так и время (темп), затрачиваемое на их исполнение.

Предположим, что рабочий легко выполняет задание в течение 30 минут, ну а при необходимости он сможет выполнить его за 25 и даже за 20 минут. В этом случае будет увеличена скорость (темп), с которой исполняются движения.

Таким образом, скорость, с которой исполняется каждое движение и каждое физическое действие, т.е. темп, также является постоянно действующим фактором движения. Так, в каждом физическом действии оказываются логически связанными его ритм и темп выполнения. Эту логическую взаимосвязь К. С. Станиславский и называл термином темпо-ритм.

Если в простом действии точно регламентировать пространство и время, то темп движений почти всегда будет им соответствовать. Например, человеку надо пройти, двигаясь равномерно, за 10 минут полкилометра. Скорость ходьбы будет явно небольшой. Но если надо будет пройти за то же время один километр, то средняя скорость возрастет в два раза. На изменение скорости в этом примере повлияла длина пути, т.е. установленное пространство.

Если человеку предложили равномерно пройти один километр за 20 минут, он пойдет явно медленно, а если за 10, то скорость возрастет в два раза. В этом случае на увеличение скорости ходьбы повлияло установленное время.

Увеличение скорости в выполнении действия обязательно потребует увеличения мышечных усилий. В приведенном выше примере увеличение скорости ходьбы зависит от увеличения частоты шагов и их амплитуды. Понятно, что оба эти обстоятельства потребуют увеличения мышечной силы. Так в понятие темпо-ритм действия входит еще один признак движения — мышечное усилие, с которым это действие выполняется. Возникает логическая связь

между установленным временем и ограниченным пространством, в котором исполняется действие, со скоростями, амплитудами и мышечными усилиями в тех движениях, которыми это действие осуществляется.

От темпа зависят размеры движений и степень мышечных усилий, кроме тех случаев, когда размеры движений или затрачиваемая сила являются главными условиями в логике поведения человека. (Например, надо вдеть нитку в иголку или вынуть соринку из глаза). В этих случаях движения человека всегда очень малы по размеру, и он выполняет их с минимальными мышечными усилиями. Усилие и скорость в этом примере подчинены только размерам движений. Во втором случае надо быть очень осторожным, и потому размер движений станет еще меньше. А если надо проткнуть толстую кожу шилом, то это движение будет сильным, но малым по размеру и не быстрым. Скорость при выполнении этого действия никакой роли не играет.

Характеризуя понятие темп применительно к движению человека, его нельзя рассматривать только как скорость. Темп несет в себе ешр и определенный характер движений. Он может быть плавным, скачкообразным, убыстряющимся и замедляющимся, прерывистым или непрерывным и т. п. Темпы движений человека крайне разнообразны и очень сложны. Это обстоятельство важнейшее.

Среди признаков движений темп является признаком ведущим, так как именно темп действия чаще всего характеризует состояние психики человека. Все наши действия и поступки осуществляются в определенном темпе. Скорость почти всегда передает и внутреннее состояние людей: на похоронах идут медленно, зато никто и никогда не видел медленной драки. Именно потому, что внешнее проявление темпа подчинено логике жизни и выражает эмоции человека, скорость на сцене является основным средством выразительности.

Кроме того, актеру необходимо находить ц передавать в темпах движений исторические, национальные и социальные признаки своего героя. Наконец, выполнение верного и соответствующего действию темпа возбуждает в актере ранее пережитое в этом сценическом куске эмоциональное состояние, т.е. помогает возникновению у него нужного самочувствия. Таково значение верного темпа в физическом действии.

Ритм любого физического действия не может существовать, как уже показано, без определенного темпа, но и темп тоже не может существовать сам по себе, вне действия или движения, т.е. вне ритма. Это понятия и признаки взаимосвязанные и взаимодействующие-

Темпо-ритм простейшего физического действия можно представить себе как исполнение определенных движений, осуществляющих заданное действие в ограниченном пространстве с установленной скоростью и в определенном времени. Однако в темпо-ритмах физического поведения людей не только возникают разные скорости, разные амплитуды и мышечные напряжения, но темпо-ритм обязательно выражает степень активности психики человека.

Одна из специфических особенностей творчества актера состоит в том, что он должен не просто прожить жизнь своего героя, но прожить в ней самое главное и за очень ограниченный отрезок времени. Пульс этой жизни по сравнению с обычными условиями бьется быстрее, напряженнее, и потому актеру необходимо владеть очень высоким уровнем ритмичности. Каждая сценическая задача появляется в сознании актера как представление об определенном темпо-ритме действия и требует от него верного воспроизводства этого или противодействующего темпо-ритма в поведении на сцене.

Действие каждого из актеров в верном темпо-ритме сценической жизни — залог правильного общения и создания сценического ансамбля. Неверный темпо-ритм партнера выбивает актера из нужного сценического состояния, а это приводит к нарушению сценической правды, и зритель уже не верит во все то, что делают и о чем говорят актеры.

Способность улавливать темпо-ритм сценической жизни и правильно на него реагировать зависит от ритмичности актеров. Ритмичностью в этом плане называется способность воспринимать различные ритмы и воспроизводить их движениями своего тела. Ритмично исполнять движения актеру помогает ловкость; она обеспечивает возможность действовать в правильных темпо-ритмах физических действий. Процесс восприятия ритмов создает у актера определенные представления о них, а их воспроизведение зависит от гибкости и подвижности, совершенной координации и быстроты реакции.

Если актер не ритмичен, он не будет реагировать на изменения в темпо-ритмах действий своих партнеров на сцене.

Если актер ритмичен, у него будут легко возникать верные ощущения темпо-ритма идущей сцены, и он так же легко будет сам включаться в этот темпо-ритм своими действиями.

Естественной основой для создания верных темпо-ритмов действия после ловкости будет не только сама ритмичность, но и, как это будет показано дальше, музыкальная одаренность актера.

Движения ритмичного и музыкального актера отличаются (так же, как его речь) своеобразной выразительностью, значительно более высокой и тонкой, чем у немузыкального актера. Музыкальность движений проявляется и тогда, когда в спектакле нет музыки. Музыкальность в этом смысле есть способность быть в движении на сцене таким же разнообразным, как это бывает при подлинно: художественном исполнении музыкального произведения.

В драматическом спектакле речь актера должна быть своеобразной музыкой. Только такая речь может отразить все тонкости сложнейшей внутренней жизни сценического героя, его чувства и эмоции; движения тела, актера должны находиться в темпо-ритмическом единстве с речью и мыслями образа (с его словесным и мысленным действием). Для подтверждения этого положения попробуйте сказать с верным отношением к партнерам следующие слова: «Машенька, садитесь», приглашая любимую девушку сесть, и сразу же после этого, оборачиваясь к человеку, который вас только что толкнул: «Гражданин, не толкайтесь». Правильное произнесение этих двух реплик с верной оценкой ситуации вызовет у вас не только соответствующую речевую окраску, но и соответственно изменит ваше физическое поведение. Вначале оно будет ласково-нежным, и жест, его сопровождающий, будет мягким, спокойным, а затем все станет другим, резким.

В драматическом спектакле музыкальный характер движений появляется у актера еще и в результате воздействия общего темпо-ритма спектакля и вытекающего из этого общего темпо-ритма смыслового и эмоционального содержания речи и физических действий каждого исполнителя. Когда актеры обладают способностью верно чувствовать музыкальную темпо-ритмическую окраску действия, тогда они создают единый ансамбль, поскольку все исполнители действуют как бы в одном ключе, а потому они связаны между собой. Однако это совершенно не означает, что все исполнители действуют абсолютно в одном и том же темпо-ритме. Напротив, каждый исполнитель, действуя в общем темпо-ритме данного куска спектакля, в то же время выполняет свою задачу, действует еще и в собственном темпо-ритме, не впадая в темпо-ритм партнера и непроизвольно ему не подчиняясь.

Музыкальность в движении на сцене есть своеобразное выражение физической пластичности актера. Она должна проявляться в спектаклях всех жанров. Естественно, что музыкальному актеру неизмеримо легче найти верный темпо-ритм действия, чем актеру, не обладающему музыкальностью. Подлинная музыкальность в действии непроизвольно создает верный темпо-ритм действия, потому что начинает творить сама природа актера.

Если эта природа правильно воспитана и если сценическое действие идет в правильном русле, то верные переживания обязательно появятся.

Актер должен обладать подлинной ритмичностью, так как без нее не может быть музыкальности движений. Все приблизительное в искусстве есть дилетантизм. Тем не менее при работе в театре иногда приходится сталкиваться с весьма приблизительной ритмичностью актеров. Неверные ритмические ощущения порождают неверное воспроизведение ритмов в движениях. И, как следствие этого явления, возникают приблизительные темпо-ритмы физических действий. Такой приблизительный по отношению к данному куску действия, а по существу абстрактный темпо-ритм не может подготовить актера к возникновению у него верного сценического переживания — главного фактора в искусстве театра.

Понятно, сколь важны ритмически-музыкальные способности и у актеров оперы и музыкальной комедии. Способность музыкально верно действовать в этих жанрах выражается, в первую очередь, в возможности передавать смысловое содержание, эмоции и чувства, выражаемые в музыке произведения. Только подлинная ритмичность и музыкальность певца позволяют ему действовать на сцене в единстве с содержанием музыкального произведения. У певца музыкальное звучание должно само по себе вызывать образные видения и определенные эмоции. Музыка и правильное, с точки зрения темпо-ритма, сценическое действие в таком спектакле активно воздействует на зрителя, через зрительное и слуховое восприятия. В этом единстве заложена основная сила воздействия музыкального спектакля.

Применительно к театральному искусству всех жанров темпо-ритм физического поведения в роли следует понимать как верные подбор и выполнение движений, решающих конкретно поставленную сценическую задачу в ограниченном пространстве сцены и со скоростью, соответствующей логике и эмоциям внутренней жизни сценического героя.

Человек воспринимает ритмы окружающей среды органами чувств, а также вестибулярным аппаратом, мгновенно реагирующим на все изменения в положениях тела, убыстрения и замедления его движений.

Вестибулярный аппарат не только правильно подсказывает изменения в положениях и движениях тела, но является дирижером, который на основе полученных ощущений сигнализирует сознанию о необходимости в том или ином изменении темно-ритмического поведения организма.

Все органы чувств посылают сигналы нашему сознанию. Эти сигналы могут поступать в сознание одновременно, но в каждый отдельный момент жизни есть ведущий сигнал — им бывает сигнал наиболее яркий.

Людей, абсолютно лишенных зрительного, слухового и мышечно-осязательного восприятия ритмов, нет; но есть люди, лишенные восприятия музыкальных ритмов. Этот недостаток очень мешает творческой работе актера.

Слуховое восприятие ритма можно легко понять на таком простом примере, как ходьба под звуки военного и похоронного маршей. В первом случае бодро и четко звучащему военному маршу подчиняются не только в строю, но даже те, кто идет по панели. Люди незаметно для себя темпо-ритмически воспринимают и воспроизводят в движении активность того, что слышат. И обратное явление — похоронный марш своим медлительным и печальным темпо-ритмом так воздействует на траурную процессию, что люди никогда не шагают в темпе этого марша: они медленно и не в ритме музыки переставляют ноги, они всегда печальны — и потому пассивны.

Общеизвестно, что чем активнее темп вальса, тем быстрее кружатся пары, но общее эмоциональное состояние танцующих завис»' не столько от темпа, сколько от того внутреннего и очень активного ритма, в котором исполняется вальс.

Зрительное восприятие ритма можно легко понять на примере движения по улице. Для того чтобы перейти на другую сторону, сначала определяют темпо-ритм движения транспорта, затем соразмеряют его с темпо-ритмом своего движения и лишь тогда решают, переходить улицу или пропустить транспорт. У актеров зрительное восприятие ритма движений партнера находит наиболее яркое выражение в сценических боях. Все боевые действия партнера актер воспринимает только зрительно и старается действовать с ним в едином темпо-ритме. Если этого не будет, то на сцене либо не будет боя, либо один из участников получит травму.

В комедии А. Н. Островского «Шутники» есть сцена, построенная на зрительном восприятии темпо-ритмов партнеров. Молодой человек, обиженный отношением к нему любимой девушки, хочет уйти. Он протягивает руку, чтобы взять свою фуражку, а она, для того чтобы задержать его или пококетничать с ним, хватает фуражку раньше него со словами: «А я не дам!». Обегая вокруг стола, она поддразнивает его, протягивая фуражку. Он несколько раз пытается схватить фуражку, но девушка успевает отдернуть руку. Так повторяется несколько раз, пока молодой человек не совершает «неловкости»: он вместо фуражки случайно ловит ее руку, тянет к себе, девушка попадает к нему в объятия, и он целует ее. Так поставлена сцена. Оба партнера стараются показать зрителю, как молодой человек не может схватить фуражку и только по неловкости случайно схватил девушку за руку. Именно так действуют сценические герои. А что выполняют актеры? Какова их технологическая задача? Он старается не обогнать ее в скорости, чтобы не поймать фуражку раньше времени, потому что тогда не выйдет «неловкости» и не будет повода целовать девушку. А она старательно отдергивает руку и только в последнем движении несколько понижает скорость, для того чтобы он мог схватить ее за руку. Оба партнера играют этот кусок только на зрительном восприятии темпо-ритма партнера В драматическом спектакле зрительное восприятие темпо-ритма не менее важно, чем слуховое.

Мышечные восприятия ритма партнера на сцене встречаются гораздо реже, чем зрительное и слуховое, но в более ответственных случаях. По ходу сцены, пять человек несут одного — «тело Гамлета». Их руки вытянуты вверх, глаза смотрят на лежащего. Музыки нет. На каком ощущении может играться этот кусок, если нет и текста?

Ведущими в этом случае являются мышечные ощущения, поскольку зрение и слух не получают реальных сигналов. Естественно, что все движения воспринимаются вестибулярным аппаратом каждого действующего лица.

В первую очередь, ощущения в вестибулярном аппарате возникают в результате движений, логика которых зависит от правильного темпо-ритмического взаимодействия партнеров. Ощущение этого взаимодействия возникает в руках и теле несущих, потому что все они в равной мере чувствуют движение несомого тела. Выполнить этот трудный кусок невозможно, если хотя бы один из актеров лишен мышечных темпо-ритмических ощущений. В быту мышечные ритмы воспринимаются в тех случаях, когда люди соприкасаются друг с другом. Простейшим примером может служить ощущение движения партнера при ходьбе «под руку», когда люди взаимно соразмеряют шаги. Мышечные восприятия ритмов окружающей среды заложены в человеке природой, но они требуют большего совершенствования, чем слуховые и зрительные.

Мышечные ощущения ритма имеют отношение не только к скорости или размеру движений партнеров, но и к степени мышечной нагрузки, с которой выполняются движения. Отсутствие восприятия силовой нагрузки может привести не только к нарушению сцены, но и к физическому повреждению. В одном шекспировском спектакле исполнялся бой на двухметровых дубинках. На генеральной репетиции актеры слишком увлеклись. Контроль за выполняемыми движениями ослаб. В сцене был момент, когда один партнер толкал другого дубинкой. Защищающийся смягчил этот удар сопротивлением своей дубинки. Вследствие некоторой психической демобилизации после наиболее трудной части боя защищающийся актер в момент удара не ощутил силы толчка противника (не было достаточного внимания, а отсюда излишнее мышечное ослабление и замедленность реакции), его руки резко двинулись назад, и он, ударив себя по зубам, сломал зуб. Если бы актеры продолжали контролировать свои движения, верно реагировали на действие друг друга, то мышечные усилия были бы более точными, и этой травмы не было бы. Виноват, в первую очередь, бьющий актер; под влиянием повышенного волнения, вызванного присутствием зрителей, он не контролировал мышечное напряжение при толчке, — отсюда излишне сильный удар.

Увидеть или услышать силу действия партнера нельзя, ее можно только мышечно почувствовать.

Благодаря неразрывной связи внутреннего темпо-ритма с внешним темпо-ритмом сценической жизни у правильно живущего на сцене актера мобилизуется весь организм. В результате этой мобилизации верно подготовленные сила, скорость, выносливость и, главным образом, ловкость дают возможность создать правильное сценическое действие. Внимание, память и контроль обеспечивают выполнение только тех движений, которые осуществляют логику и последовательность сценического действия, а смелость и решительность делают исполнение активным.

**Осанка и походка. Позы сидя.**

ПРОСТЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ (осанка, походка, позы сидя и жесты)

Общее количество простых навыков, которыми люди пользуются в бытовой и общественной жизни, не столь уж велико, однако все они имеют множество оттенков — приспособлений, и практически число их разновидностей не поддается никакому учету.

Многие из этих разновидностей по ряду причин приобретают явно некрасивые формы. Они проявляются в различных положениях (позах) и в движениях тела. К. С. Станиславский указывал, что большие недостатки встречаются в самом внешнем аппарате воплощения, что много изъянов в теле, например: «ступни ног ввернуты во внутрь, плохой постав рук, сгорбленная спина, корпус чрезмерно наклонен вперед...»1

Под влиянием плохого вкуса у части молодежи складываются неверные представления об эстетике внешнего поведения людей, о том, что прекрасно и что безобразно в выполняемых ими физических действиях.

Убежденность молодых актеров и учащихся в том, что все исполняемое ими верно, иногда настолько велика, что в ряде случаев в театре перед началом работы над осанкой и походкой приходится вести разъяснительную работу.

Как-то на одной из киносъемок я предложил молодой актрисе, одетой в бальное платье XIX столетия, выпрямиться, развернуть плечи, поднять грудь. Актриса ответила: «А мне так держаться стыдно!» Некрасивые движения и положения тела у многих неправильно воспитанных молодых людей со временем превращаются в дурные привычки. Механически переносимые на сцену, эти привычки придают сценическому движению ложную характерность, и иногда и вообще искажают физическое поведение героя. Максимальное количество ошибок такого рода падает на осанку, походку, позы сидя и жесты.

Правильная осанка '

Правильная осанка человека начинается с верного постава ног. При любом положении тела ступни должны быть развернуты носками наружу, причем образованный ими угол должен быть равен примерно 20—30° (рис. 1). Более развернутые ступни создают неестественную постановку ног.

Вторым признаком осанки является привычка стоять с выпрямленными до отказа коленями, когда тело равномерно опирается на обе ноги. Ноги при этом могут быть сомкнуты или несколько расставлены в стороны (рис. 2). Если же тело опирается только на одну ногу (так называемая «свободная стойка»), то опорная нога должна быть совершенно прямой в колене, а отставленная — несколько ослаблена во всех суставах (рис. 3). Если у человека, который равномерно опирается на обе ноги, несколько ослаблены колени, то такая манера стоять создает впечатление несобранности, нестройности тела (рис. 4). Эта ошибка, типичная и для женщин и для мужчин, — также результат неправильного пластического воспитания или простого незнания. У женщин такая стойка часто возникает оттого, что они носят туфли на слишком высоких каблуках.

У актрисы, одетой в длинное платье, невыпрямленные колени не видны, в коротком же подобная ошибка совершенно недопустима.

У мужчин эта ошибка особенно заметна, если актер носит узкие брюки, рейтузы или трико. Для создания специальной внешней характерности ноги сознательно могут быть несколько согнуты, например, как признак старости или болезни.

Для мужской осанки характерна отставленная в сторону или выставленная вперед нога. Она может быть при этом довольно сильно согнута в колене. Широко расставленные ноги допустимы для мужчин и совершенно безобразны у женщин (рис. 5) Для женской осанки типичны сомкнутые или чуть раздвинутые ноги, одна из них также может быть несколько ослаблена во всех суставах, причем ослабленная нога может быть или чуть сзади или сбоку. Выставлять ее вперед не следует, эта характерность — мужская.

Актеры — бывшие военнослужащие от этих ошибок избавлены. В их первой профессии стойка «смирно» требовала вытянутых ног и правильно развернутых ступней, прямой спины и поднятого лица. Однако стойка «смирно», когда она не диктуется пластической характеристикой образа, мешает движенческой характеристике в роли («Палки в огороде» — по выражению К. С. Станиславского). От нее надо избавляться, т. к. трудно представить себе мушкетера, Кречинского, Чацкого, Онегина или Ромео, стоящих по стойке «смирно».

Третьим признаком хорошей осанки является правильное положение спины, зависящее от положения позвоночника и лопаток. К — С. Станиславский замечал: «...наш спинной хребет, который изгибается во все стороны, точно спираль, должен быть крепко посажен на таз. Надо, чтобы он был как бы привинчен к нему в том месте, где начинается первый, самый нижний позвонок. Если человек чувствует, что мнимый винт держит крепко,— верхняя часть туловища получает упор, центр тяжести, устойчивость и прямизну. Но если, наоборот, мнимый винт расшатан, спинной хребет, а с ним и тело теряет устойчивость, прямизну, правильный постав, стройность, а с ними вместе красоту движений и пластику».1 В этом высказывании Станиславского важны два положения:

1. Спина актера должна быть достаточно сильна для того, чтобы создать правильную осанку (прямизну).

2. Хребет должен быть достаточно гибок, чтобы туловище могло принимать самые разнообразные положения. Как показывает практика, основные зажимы у актера начинаются в спине, а оттуда растекаются по конечностям. Иметь сильную, но свободную спину значит создать основу для свободного исполнения всех движений. При правильной осанке хребет должен быть направлен вверх, в поясничной части должен иметь небольшой прогиб, а в грудной — должен быть чуть наклонен вперед. Для правильной осанки большое значение имеет положение лопаток. Их внутренние углы должны быть прижаты к ребрам (они не должны быть крыловидны). При правильном положении лопаток плечи развернуты и поднята грудь. Свободная спина с. легким прогибом — признак красивой осанки (рис. 2).

Четвертым признаком правильной осанки является верное положение шеи. Шея должна быть вертикальна. Наиболее частая ошибка выражается в том, что человек наклоняет шею вперед, а это постепенно сутулит спину. При такой осанке зритель видит не лицо актера, а лоб и темя (рис. 4). Правильное положение шеи создает верное положение головы и лица это важно хотя бы потому, что основные эмоции человека, в первую очередь, выражаются в мимике.

Пятым признаком правильной осанки является подтянутый живот. Отвисшая передняя стенка или излишний жировой слой на ней делают тело некрасивым и допустимы только в случаях специальной внешней характерности (рис. 6).

Всякого рода искривления туловища, неодинаковая высота плеч и прочие недостатки, если они просматриваются из зрительного зала,—недопустимы и могут быть причиной профессиональной непригодности актера. (Исключения возможны только для актеров острохарактерного плана и только в кино).

Однако бывают случаи, когда по внутренним данным, по одаренности актер явно героического плана, а признаки тела в какой-то степени не соответствуют этому. Особенно обидно, когда подобное несоответствие постигает явно одаренного человека и все старания исправить недостатки физическими упражнениями не дают нужного результата. В этом случае актер должен овладеть специальными навыками, помогающими ему использовать такие положения тела, при которых его недостатки менее заметны зрителю. Нетрудная техника позволяет успешно бороться с этими недостатками. Для примера приведем случай, когда у актрисы красивые в профиль, но кривые в фас ноги. Как скрыть недостаток и показаться зрителю красивой?

Первый способ. Актриса должна играть, в основном располагая ноги в профиль по отношению к зрителю. Такое положение важно выдерживать в статические моменты. В динамике кривизна менее заметна. Подобное условное положение тела вначале будет сковывать исполнительницу, но это продлиться до тех пор, пока оно не превратится в привычку. Привычное никогда не мешает. Поставив ноги в профиль к зрителю, актриса может держать тело повернутым только в три четверти, а такое положение туловища позволяет держать лицо в фас и оставляет возможность свободных движений шеи.

Второй способ. Можно играть стоя в фас и в три четверти, при условии, если ноги исполнительницы стоят в неполной третьей позиции (сомкнуты и носки развернуты в стороны). При подобной постановке ног их кривизна вообще не видна. Надо стать перед зеркалом в эту позу, для того чтобы убедиться, насколько полезен совет, а затем для проверки поставить ноги в положение с параллельными ступнями. Кривизна, даже самая незначительная, сразу же выявится. Указанными способами должны пользоваться и мужчины в героических ролях классического репертуара: ведь зритель не хочет видеть некрасивого героя.

Сутулые актеры и актрисы, играющие роли молодых и привлекательных персонажей, должны либо уметь так выпрямлять спину, чтобы этот недостаток не был заметен, либо выучиться играть, не поворачиваясь к зрителю в профиль. Невозможно видеть сутулую Джульетту, Елену Прекрасную или Ларису. Как может быть кособоким или сутулым любой персонаж романтического и героического плана?

Подобная индивидуальная техника может быть найдена почти для всех недостатков, при условии, если эти недостатки не очень активно выражены. Однако актер только тогда сможет пользоваться свободно этой техникой, когда она станет привычкой.

В том же случае, когда недостатки осанки не могут быть исправлены соответствующими двигательными навыками, актер должен помочь себе специальными приспособлениями, исправляющими недостатки тела. Применение этих приспособлений также надо превратить в потребность, привычку.

Есть артисты с явно недоразвитой мускулатурой, с узкой грудной клеткой, с широким тазом и прочими физическими недостатками. Изменить эти недостатки можно умелым применением приспособлений, уменьшающих или увеличивающих размеры тела.

Специальные приспособления могут исправить почти все недостатки, если они не патологичны. Актеры должны привыкнуть носить эти приспособления так же, как привыкают носить парики. Используя «подкладки», актер может расширить плечи, увеличить грудь. Корсет уменьшает ширину талии и подтягивает живот. Надев на ноги ватоны, можно скрыть худобу или кривизну ног в тех случаях, когда на них узкие брюки, рейтузы или трико. Ватоны представляют собой нашитую на нижнее трико или трикотажные кальсоны вату, покрытую марлей. Их назначение — имитировать мускулатуру ног. Ватоны, так же как корсеты, приспособление сугубо личное. Надевают ватоны под верхнюю одежду. Актрисам надо умело пользоваться корсетом. Он не только создает красивый стилевой силуэт, но и дает ощущение затянутое™ тела, свойственное светским женщинам, жившим до первой империалистической войны. После войны корсеты из моды вышли. Корсет подтягивает те части тела, на которых отложился лишний жир, приподнимает грудь и создает своеобразный изгиб спины.

Слишком худощавые актрисы должны пользоваться подкладками различного рода. Высокие каблуки и коски помогают казаться выше и стройнее; к этим приспособлениям могут прибегнуть и мужчины, и женщины. Высокий воротник костюма скрадывает излишне длинную шею, а открытый ворот с узким декольте и подобранная вверх прическа, наоборот, удлиняют короткую шею.

Естественно, что театральный художник, обращающий внимание на внешность актера, должен отображать в костюмах не только содержание пьесы и стиль спектакля, национальность и эпоху, но и, учитывая особенности телосложения актеров, помочь им во внешней характеристике образа.

Художник и костюмер должны помочь актеру в создании приспособлений, которые скрыли бы физические недостатки тела и создали верные пропорции. Костюмерная и реквизит должны давать актеру не только сам костюм, но и все принадлежности к нему, правильно выполненные, так как они способствуют верному самочувствию актера в роли.

Правильная походка

Представить себе правильную походку легче всего, проанализировав характерные ошибки, встречающиеся в походке людей. Если актер, наблюдая себя, придет к выводу, что пн ичйяятт™ ч пгч™",~, от ошибок, он может считать, что его основное движение пластично. Люди умеют ходить с детства. Хороша или плоха по форме походка, но она давио стала автоматизмом, который, однако, иногда приходится исправлять. Есть примеры, когда актеры, у которых была плохая походка, упорными упражнениями ее переделали. Ошибки в походке особенно резко бросаются в глаза, когда человек идет по сцене. Поэтому К. С. Станиславский уделял так много внимания анализу техники правильной походки. Исправлять походку можно, только уничтожая недостатки, так как нельзя учить тому, что уже известно и привычно. Для того, чтобы исправлять недостатки, их надо знать.

Подпрыгивание. Человек, излишне разгибая голеностопный сустав, на каждом шаге толкает тело вверх. Голова при такой ошибке в походке движется вперед не по прямой линии, а скачкообразно. Эта ошибка свойственна молодым мужчинам и может быть объяснена желанием казаться в походке легким. Женщины, носящие обувь на высоком каблуке, от этой ошибки избавлены.

Раскачивание

Тело человека при каждом шаге раскачивается то вправо, то влево. Происходит это потому, что человек ставит ноги не по одной линии, а по двум, причем, чем шире расстояние между этими линиями, тем активнее качание. Ходьба с расставленными ногами свойственна морякам, в средневековье она была свойственна рыцарям и воинам; в наше время эта ошибка простительна только очень полным людям; располневшие бедра не позволяют им правильно ставить ноги. У нормальных людей подобная походка недопустима, она создает впечатление разболтанности и грузности. Эта ошибка более типична для коренастых мужчин небольшого роста. У женщин такая походка называется «утиной» и очень некрасива.

Кручение. При этой ошибке человек крутит плечами. При шаге правой ногой он выносит вперед левое плечо, при шаге левой — правое. Указанная ошибка типична для женщин, иногда она появляется как результат неумелого кокетства, а затем становится привычкой. Этот недостаток делает походку вульгарной и совершенно безобразен, если на актрисе — кринолин.

Шлепание.

Нога ставится на землю с каблука, в то время как носок высоко поднят; при перешагивании стопа резко опускается. Движение это очень некрасиво и сопровождается характерным шлепающим звуком. Эта ошибка хорошо видна сидящим в партере, поскольку он расположен ниже планшета сцены. Шлепающая походка всегда тяжела. Она особенно портит женщин. При ходьбе на каблуках шлепание исчезает.

Ходьба боком.

В этой ошибке человек поворачивает обе ноги в одну сторону: правую правильно, чуть носком вправо, но левую также вправо. При подобной постановке ног положение таза и плеч неправильно, и человек идет несколько боком, неуклюже.

Описанные выше ошибки при ходьбе иногда сочетаются в самых разнообразных вариантах; например, человек косолап и к тому же раскачивается и т. п.

Вихляние бедрами.

В этой ошибке, типично женской, таз при каждом шаге правой ногой несколько отходит вправо, а при шаге левой — влево. Если это колебательное движение незначительно и потому почти незаметно, и присуще полной, высокой и стройной женщине, то эта походка приобретает некую специфическую женственную приятность. Если же это движение настолько активно, что явно бросается в глаза окружающим, то впечатление очень неприятное, поскольку эта манера движения вульгарна и вызывающа. Все, что привлекает внимание окружающих к поведению человека, — признак его дурного вкуса, а особенно недопустимо, если это поведение безобразно по форме. Такой походкой актриса может воспользоваться как чертой внешней специфической характерности.

К менее бросающимся в глаза ошибкам в походке, но тем не менее искажающим верное пластическое поведение следует отнести ошибки в размерах шагов. При одинаковом росте мужчины всегда делают шаги значительно более широкие, чем женщины. Эта особенность делает походку мужчин энергичной, причем при быстрой ходьбе мужчинам свойственно в ритме шагов махать руками, но эти взмахи должны быть естественны по размеру, удобны по форме исполнения и никогда не нарочиты. Для походки женщин характерны небольшие шаги, покойное и едва заметное покачивание туловища и самые незначительные движения руками. Мужская походка должна свидетельствовать о мужественности, женская должна создавать впечатление женственности.

Однако для создания внешних характеристик актеры могут пользоваться всеми отклонениями от норм в технике простых навыков.

Следует отметить, что походка во многом зависит и от конструкции одежды.

Правильную походку К — С. Станиславский определял так: «Сценическая походка должна быть такой, какой сделала ее природа по всем ее законам». Однако естественным является параллельный постав ступней и даже небольшая их косолапость (рис. 7). Именно с таким определением столкнулся Станиславский и потому сказал: «Многие протестуют против выворачивания ног в бедрах и утверждают, что ноги с параллельными ступнями следует считать правильными. Мы... подходим к этому вопросу с другой стороны, а именно:... (трудно. — И. К..) выправить себе ноги и руки для роли графа или герцога XVIII века, или аристократа XIX века».

Указание о подходе «с другой стороны» есть указание на эстетическое требование к походке. А красивая и правильная с эстетической точки зрения походка есть продукт соответствующего воспитания. Поскольку параллельный постав ступней при ходьбе обычен для людей, он переделывается с большим трудом. Актеру следует начать самопроверку походки именно с этой, наиболее укоренившейся ошибки. У актеров и актрис, играющих молодые роли, должна быть правильная походка, и не только на сцене и эстраде, но и в быту. «Для актрисы красивая походка — одна из самых обаятельных ее прелестей».

Техника правильной бытовой похадки состоит в том, чтобы, во-первых, ставить ноги (пятки) по одной линии, а носки чуть врозь, наружу. Такой постав уничтожает все основные ошибки (рис. . Вторым признаком, определяющим правильную походку, К. С. Станиславский считал ее плавность: походка не должна быть подпрыгивающей. Он указывал на смягчение тех колебаний, которые все же возникают, несмотря на правильное движение ног: «...верхняя часть туловища с грудной клеткой, плечами, шеей и головой должна оставаться без толчков, спокойными и совершенно свободными в своих движениях...»2 Ненужные колебания тела появляются в момент перехода с одной ноги на другую. Уничтожить их должны мышцы, поддерживающие позвоночник. Если при продвижении вперед опорная нога будет вытянута в колене, то все тело несколько приподнимается, по сравнению с той фазой, когда оно начнет переходить на выставленную вперед для следующего шага другую ногу. В этот момент будет наиболее низкое положение тела. «Горизонтальное движение вперед дает немного изогнутую волнообразную графическую линию...»

Третьим признаком правильной походки Станиславский считал ее непрерывность: «Чувствовалось скольжение, а не толчки сверху — вниз и обратно».

Походка осуществляется в результате действия соответствующей мышечной энергии. «Если это прохождение (мышечных напряжет ний — И. К.) происходит плавно и размеренно, то и походка получается плавная и размеренная, пластичная».

Все перечисленные требования к походке должны выдерживаться вне зависимости от ее скорости и величины шагов.

К. С. Станиславский так описывал бытовую походку: «... пятка первая принимает на себя тяжесть тела и перекатывает движение по всей ступне до пальцев... По мере того, как тяжесть тела начинает давить и перекатывается по всем суставам пальцев, они выпрямляются и тем отталкиваются от земли, пока, наконец, движение не докатилось до самого конца первого пальца ноги» (большого пальца. — И. К.3 Станиславский, предостерегал от пассивного сгибания пальцев ног, при котором нет полного «дохаживания» каждого шага; он требовал, чтобы активность движения толкающей ноги была использована до последней возможности. Эта активность делает беспрерывным движение в походке, что особенно заметно при медленной ходьбе. В быстрой ходьбе она создает летучесть походки, т.е. легкость, воздушность движений. Благодаря тому, что большинство людей в момент перехода через опорную ногу несколько ослабляет колено и не «дохаживает» шаг до конца, получается впечатление «ползущего» движения. Такой вид походки оправдан для людей, переносящих большие тяжести, главным образом на голове: он характерен для грузчиков и официантов, женщин, несущих ведра на коромысле, и т. п. В летучей походке не должно быть подбрасывания тела вверх; если из желания сделать ее еще более легкой человек будет стремиться одновременно отделять от земли обе ноги, то вместо ходьбы получится бег.

Вторым видом походки является ходьба с поставом на землю сразу всей стопы, так называемая «военная походка».

Третьим видом походки является походка, получившая у К. С. Станиславского название «греческой». При исполнении шага этой походки в момент выноса ноги вперед нужно несколько ослабить голеностопный сустав, благодаря чему стопа свисает пальцами вниз, причем наружный край свисает больше, чем внутренний (у левой стопы — левая сторона, у правой — правая). Если при этом каблуки ставятся по прямой линии, а носки направлены несколько в стороны, то первое соприкосновение ступни с землей произойдет мизинцем, а затем ступня полностью станет на землю. Далее перешагивание исполняется так же, как и в бытовой походке.

Не следует нарочито вытягивать колени и ступни, т. к. при этом получится, манера балетной походки, совершенно недопустимая в драматическом или оперном спектакле. Только ослабление мышц, поддерживающих голеностопный сустав, дает правильное движение. При этой манере сидящие в партере не видят подошв обуви актеров. Эта форма походки более эстетична, чем бытовая. Так могут ходить актеры, играющие молодые «светские» роли в пьесах конца XVII, XVIII и XIX веков. Вместо названия «греческая» ее следует называть «стилевой походкой XVIII столетия», тем более что древние греки ходили обычной бытовой походкой, какой ходят современные люди. Название «греческая» — условно; К. С. Станиславский, видимо, взял его из танцев Айседоры Дункан.

Актер на сцене всегда должен пользоваться бытовой походкой, а военную и стилевую применять только в специальной пластической характерности.

Ходьба по лестнице вверх. При подъемах, для того чтобы движение производило впечатление легкости, грациозности, необходимо на ступеньку ставить только пальцы и подушечку ступни. Такая манера создает впечатление сильных и ловких ног. При этом движении вес тела должен сразу передаваться на ногу, поставленную на верхнюю ступеньку. Как только вес тела окажется на этой ноге, колено ее должно быстро, но плавно выпрямиться, поднимая тело. В момент полного выпрямления колена другая нога уже ставится на следующую ступеньку. Актер должен уметь подниматься этим способом в разных темпах. Пластичность женского движения должна быть еще более мягкой.

Ходьба по лестнице вниз. При движении по лестнице вниз 1 ноги актеров хорошо видны зрителю. При исполнении этого дви жения необходимо ставить ногу опущенным вниз носком. Постав ноги сразу на весь след создает впечатление тяжелого, неловкого движения. Если актер опускается по лестнице прямо на зрителя, то, кроме того, видно, развернуты ли ступни. Поэтому при спуске ногу надо ставить не только с носка, но и носком наружу. Чтобы спуск был легким, необходимо в тот момент, когда нога, опускающаяся на нижнюю ступеньку, выносится вперед, оставлять вес тела на ноге, стоящей на верхней ступеньке. Колено верхней ноги сгибается до тех пор, пока спускающаяся нога не коснется носком нижней ступеньки; только тогда вес тела спокойно переходит на эту ногу. Стопа должна прикасаться к ступеньке мизинцем, как в стилевой походке. Спуск с лестницы надо уметь выполнять в разных темпах. Особенно опасны спуски актрисам в длинных юбках и в обуви на высоких каблуках.

Независимо от направления, скорости, амплитуды передвижения по сцене всегда должны быть бесшумными. Вообразите «мраморную» лестницу, которая под ногами актеров издает звуки, свойственные фанере или тонким доскам, то есть звуки, совершенно не соответствующие логике действия.

Положение тела в позах сидя

Позы сидя — основное положение актера на сцене; они отличаются большим разнообразием. Их можно разделить на две группы: позы пластически красивые и некрасивые; и те и другие являются средствами внешней характеристики образа. Позы сидя при хорошей осанке, строгие по линиям тела, подтянутые, при правильных положениях рук и ног всегда создают положительные внешние характеристики и, наоборот, при плохой осанке, неверных положениях рук и ног, расхлябанные, неряшливые, вульгарные — отрицательные характеристики. Описывать правильную осанку в позах сидя не надо, т. к. она полностью соответствует осанке в положении стоя; что же касается ног, то их положение требует пояснения. У мужчин ноги могут быть сомкнуты или несколько расставлены в стороны. Излишне широко расставленные колени позу портят. Несомкнутые ноги у женщин и девушек — поза явно отрицательная, а если ноги расставлены широко, то и вульгарная (рис. 9). Ступни ног могут быть поставлены рядом, одна возле другой; может быть положение, когда одна из ног несколько выставлена вперед (рис. 10). Можно класть ступню на ступню (такое положение называется «ноги бантиком»). При этих положениях колени могут быть настолько согнуты, что ступни будут находиться под стулом, Или возле стула (рис. 11), или даже будут несколько выставлены вперед. Расставленные в стороны ступни — поза плохая, а если они еще повернуты носками внутрь, то явно безобразная (рис. 12). Нельзя носками ног цепляться за ножки стула. Поза «нога на ногу» допустима в современном костюме, но пользоваться ею можно на отдыхе, в приятельской компании, в театре, на концерте, и нельзя применять в официальных случаях жизни (рис. 13). То же самое можно сказать и о позе «ноги бантиком» — если они совершенно вытянуты вперед (рис. 14).

О руках не следует беспокоиться, они сами непроизвольно примут то положение, которое наиболее удобно в данных обстоятельствах, однако нужно отметить, что класть руки под себя или в карманы брюк нельзя. Сидя за столом во время еды не следует опираться о спинку стула или грудью касаться переднего края стола, но можно держать кисти рук на столе, опираясь предплечьями о его край.

Позы сидя весьма разнообразны, описать их все не представляется возможным. В основном их делят на две группы. Позы сидя неофициальные — во время отдыха, в приятельской компании — очень свободны, тело в них лишено напряжения, но они не могут быть развязными, вульгарными. Позы в официальных случаях жизни: на приеме, на экзамене, при знакомстве с пожилыми и старыми людьми, за столом во время еды более строги. В этих обстоятельствах не следует опираться на спинку кресла или стула, не надо вытягивать ноги вперед и класть ногу на ногу, спина должна быть по возможности прямой. Такая поза, естественно, не способствует отдыху, но она и не предназначена для отдыха. Определенные правила (советы, как надо держать себя в обществе) общественного поведения диктуют человеку положение тела в позах сидя. Эти правила актер должен знать и выполнять.

Жесты

Слово «жест» в русском языке обозначает телодвижение только семантического, иллюстративного и эмоционального типов. Мы никогда не говорим: «каким верным жестом он обтачивает гайки», «каким неверным жестом она ходит». Но мы скажем: «каким приятным жестом она показала нам на эти цветы» (пример иллюстративного жеста) или «когда он сердится, то противно машет руками» (пример эмоционального жеста).

Жестами человек досказывает то, чего в данном случае не может или не хочет объяснить словами. По своей природе жест всегда действен, всегда имеет конкретную цель и выражает эмоциональное состояние человека. Следует отметить также, что жесты делают не только руками, так как можно показать направление кивком или поворотом головы, выразить порицание или одобрение жестом

головы и туловища, можно многое сказать (если таковы обстоятельства) соответствующим движением ноги. Однако все же наиболее активно люди жестикулируют руками. Следует отметить, что значительная часть движений руками — семантических, иллюстративных и главным образом эмоциональных несет еще и национальную определенность. Так, народы южные — итальянцы, французы, испанцы, кавказцы, африканцы, евреи и др., беседуя и рассказывая, очень сильно жестикулируют. Северяне — скандинавы, финны, англосаксы, славяне, наоборот, в подобных же обстоятельствах крайне сдержанны в жестах. Более того, широкие жесты руками, быстро и резко выполненные, считаются у этих народов признаком плохого воспитания. Нужно отметить, что южане, выросшие среди северян, мало жестикулируют, и обратное — северяне, получившие воспитание среди южан, активно жестикулируют в беседе. Из этого следует, что жесты — продукт определенного воспитания и не являются чем-то прирожденным. Все эти особенности актеры и режиссеры должны изучать, работая над ролью (или заранее), и уметь ими пользоваться, создавая пластические характеристики своих героев.

Жест на сцене только тогда оправдан, когда он возникает изнутри, вызывается внутренней потребностью, когда он перестает быть жестом ради жеста и превращается в подлинное, продуктивное и целесообразное действие. К. С. Станиславский справедливо отвергал-всякую жестикуляцию, если она не оправдывается психологической потребностью. Иногда на сцене можно видеть ничего не выражающие движения; происходит это от дилетантского представления о том, что игра на сцене требует дополнительной жестикуляции. Когда спрашивают о причине, вызвавшей такие бессмысленные движения, актер, как правило, не может дать сколько-нибудь логичного ответа, — Ничем не оправданная жестикуляция является самой грубой ошибкой в движении на сцене. Особенно ею грешат начинающие актеры. У них она появляется от страха перед зрителем и естественного желания показать «свободу» и спрятаться хотя бы за формальное движение. Другой случай: актер с невыразительной речью, для того чтобы усилить впечатление, прибегает к жесту.

Наиболее активно выражают жизнь актера его руки. Они, главным образом, несут зрителю совокупность чувств и эмоций, обуревающих артиста во время высшего проявления сценических переживаний.

Ф. И. Шаляпин сказал, что «жест есть не движение тела, а движение души».

В период, когда в театрах наряду с искусством представления процветало и ремесленничество, были изобретены и рекомендовались определенные жесты, которые должны были помогать актеру выражать «чувства». Постепенно сложились штампованные тело-': движения, будто бы выражающие «гнев», «радость», — «недоумение»,

«изумление» и т. п. Казалось бы, что подобный набор действительно должен увеличить ассортимент «выразительных движений»: однако еще до появления «системы» Станиславского подобного рода схематизация в выражении человеческих чувств не могла не вызвать осуждения со стороны прогрессивных представителей театрального искусства.

С появлением «системы» различные попытки создать заранее отработанный набор выразительных жестов вступили в явное открытое противоречие с самой идеей «искусства переживания». «Система» показала, что только сценическое действие является выразителем логики поведения и эмоций актера. «Система» К. С. Станиславского опрокинула систему «выразительного движения», в свое время рекомендованную Ф. Дельсартом, предлагавшим передавать чувства установленными движениями, вне зависимости от внутреннего темпо-ритма, в котором находится актер.

Таким образом, богатство выразительного жеста следует искать не в готовых рецептах, а в верном по мысли действии и эмоциональном состоянии действующего в роли актера. Это не готовые изученные образцы движений, а всегда рождение новых.

Анализ наблюдений над лучшими образцами советского и зарубежного театрального искусства показывает, что красивая форма рук у актеров и актрис, их гибкость и подвижность (абстрактная пластичность) еще не создают выразительного движения и жеста. У целого ряда выдающихся актеров некрасивые руки, с толстыми ладонями, короткими пальцами, и, однако, эти руки прекрасно передают зрителю не только логику сценической жизни героя, но и всю совокупность его эмоций. Это действительно выразительные руки. Они разговаривают, работают, указывают, просят, определяют, угрожают и т. п., и, что особенно важно, они окрашены тончайшими оттенками в движениях, передающими всю гамму настроений и чувств исполнителя.

Первым недостатком выразительных возможностей рук актера (в понимании Станиславского) является плохое их развитие, применительно к тем функциям, которые они должны выполнять. Имеется в виду не только отсутствие свободы движений, недостаточная подвижность в суставах и излишне высокий естественный тонус мускулатуры, но и отставание в развитии одной руки от другой. Общеизвестно, что у большинства людей более развита правая рука, что многие движения неудобно и трудно выполнять левой. Заметим, что иногда актер — левша — вынужден выполнять сложнейшие движения правой рукой.

Вторым недостатком является неумение действовать руками экономично и точно. Большинство бытовых и профессиональных действий в жизни требует движений кистью и пальцами. Бывает, что человек неловко выполняет движение, так как включает в работу не ту мускулатуру, какую надо. Например: должны работать только кисти и пальцы, а человек двигает предплечьем и плечом; там, где надо действовать одним или двумя пальцами, включает движения всеми пальцами и кистью.

В некоторых профессиях точность отбора необходимых движений крайне велика. Это работа машинисток, музыкантов, хирургов, фокусников и др. Люди этих профессий действуют, применяя только те движения, которые нужны, и полностью убирают ненужные. Движения этих людей в процессе труда точны и лаконичны, а потому выразительны и красивы.

Для того, чтобы руки актера на сцене двигались так же четко, он должен, во-первых, знать конкретную цель — что нужно сделать руками, а во-вторых, уметь выполнить это действие экономичными и точными движениями. Следует отметить, что из-за значительной отдаленности актера от зрителя иногда возникает необходимость выполнять малые движения несколько увеличенными амплитудами, для того чтобы они стали хорошо видны. В этом случае (против жизненной логики) необходимо сознательно увеличить размер движений и замедлить темп их исполнения.

Третьим недостатком является отражение в жесте только привычек и опыта самого артиста, но не образа. А если руки актера в жизни быстры по характеру движений и невелики по размеру? Тогда подобная однобокая техника движений рук вступает в противоречие с необходимой пластической характеристикой персонажа, например в историческом спектакле, где наряду с движениями, близкими этому актеру, необходимо делать широкие, замедленные, округлые и плавные жесты. Когда речь идет о стилевом — историческом и национальном жесте, становится понятным, каким разнообразием движений рук должен владеть актер.

Медленный, широкий, мягкий, плавный жест может понадобиться актеру для некоторых характеристик и в современном спектакле. Он позволит актеру освободиться от свойственных ему движений и привычек, найти иную пластическую характеристику образа в процессе внешнего перевоплощения.

Четвертым недостатком является отсутствие верных мышечных напряжений в руке, которая должна точно и экономично действовать. Этот существенный недостаток усугубляется еще тем, что во время спектакля под влиянием страха у неопытного актера возникают мышечные перенапряжения, при которых актер вместо того, чтобы сделать нужный жест, в состоянии двигать рукой только в плечевом и локтевом суставах, а кисть и пальцы остаются скрюченными. Жест, выполненный такой рукой, невыразителен и неприятен.

Как показали наблюдения, методика уничтожения мышечных зажимов, разработанная К. С. Станиславским, в ряде театральных школ была понята неверно. Стремление к «мышечной свободе» привело к созданию упражнений на так называемое расслабление мышц вообще, и целые поколения актеров, прошедшие через непра-' вильную методику, вместо того, чтобы создавать нужные мышечные усилия для выполнения действия, сознательно расслабляли мускулатуру; в результате — у них бездеятельные и ничего не выражающие руки. Главным образом это сказалось в неумении конкретно действовать кистью и пальцами. Актеры, прошедшие такую школу, могут поднимать, опускать руки, размахивать ими в плечевых и локтевых суставах — и только. На вопрос, почему у него безжизненные руки, актер отвечает, что сцена требует мышечных освобождений. «Освобождение мыщц» (образное выражение Станиславского, означающее мышечную готовность к действию) такой актер выполняет не через активную психологическую и физическую готовность, т.е. верные напряжения, а через расслабление вообще. У такого актера нет и не может быть активного жеста, что особенно сказывается на всех действиях, где нужна энергичная мобилизация организма. Интересно, что в бытовой деятельности, в общественной жизни руки этого же актера работают, творят, говорят и разнообразно выражают чувства. Вспомните, что приласкать котенка можно рукой, действующей медленно, с небольшим усилием и в малых амплитудах; ведь только такое движение будет ласковым и нежным. Чтобы дать человеку пощечину, надо сделать небольшое по размеру, но довольно сильное движение. Чтобы вбить маленький гвоздик, надо делать небольшие и, в общем, несильные движения, а большой гвоздь следует вбивать широкими и сильными движениями. Для того, чтобы вежливо пригласить человека сесть, надо сделать мягкое приветливое движение, а для того, чтобы выгнать, надо показать на дверь резким, отрывистым жестом. Руки актера, в зависимости от обстоятельств, должны быть сильными и ослабленными, должны делать большие размахи и малые, двигаться быстро и медленно, но всегда в соответствии с пластической характеристикой персонажа, обязательно в темпо-ритме играемого куска и в полном соответствии с логикой действия.

Но тут же следует предостеречь, что нельзя обрывать пуговки на костюме партнера, набивать ему синяки, причинять боль, это всегда свидетельствует о «зажимах». Надо уметь регулировать мышечные усилия в любом действии.

И какая бы физическая задача ни стояла перед актером, его руки всегда должны быть активными, так как пассивность есть первый признак невыразительности.

Если у актера обе руки развиты приблизительно одинаково, если он умеет продуктивно действовать всей рукой и главным образом кистью и пальцами, наконец, если он владеет всей гаммой характеров в движениях — значит, он располагает чутким и отзывчивым аппаратом для выражения не только логики сценической жизни, но и ее тончайших эмоциональных оттенков.

Подчиняющиеся воле актера руки создают все возможности для физического выражения духа роли, и тогда отпадает необходимость создавать искусственный набор движенческих штампов, т.е. обусловленных жестов.

**Речедвигательная координация**.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РЕЧЕ-ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИИ

Поведение актера в роли можно рассматривать как обусловленную сценической ситуацией взаимосвязь и взаимодействие движений тела с речью.

В сценической ситуации актеру приходится выполнять вымышленные действия на ограниченном пространстве и в определенных темпах. Эти условности, поневоле загружая сознание, мешают ему отдаться «истине страстей и правдоподобию чувств».

Упражнения, предлагаемые в данной главе., готовят у учеников способность максимально скоро доводить заданные движения до полуавтоматического исполнения; они наиболее продуктивно совершенствуют координацию движений, связанных с функцией речевого аппарата, в одинаковых, разных и меняющихся темпо-ритмах и, кроме того, освобождают учеников от мышечных зажимов, часто непроизвольно возникающих при исполнении новых действий.

Когда упражнения сопровождаются речью или пением, это быстро снимает мышечные перенапряжения, поскольку при зажиме человек свободно говорить (и тем более петь) не может.

Осмысленное произнесение заданных слов, логических текстов и тем более стихов настолько загружает сознание актера, что он поневоле начинает двигаться полуавтоматически. Полуавтоматическое выполнение движений при мышечных зажимах также невозможно, поскольку противоречит природе человека. Поэтому, если ученик правильно выполняет заданные движения и одновременно верно произносит логический текст, а тем более художественно читает стихи, педагог может констатировать высокую степень его двигательной пластичности. Такова значимость и огромная польза упражнений, создающих нужнейший для профессии актера навык рече-двигательных координации. И нет необходимости совершенствовать этот навык только на драматургически действенном материале. Наоборот, чем абстрактнее будут схемы движений, тем большее количество вариантов может быть привлечено для всесторонней тренировки этого своеобразного навыка.

В жизни можно наблюдать ситуации, когда человек, выполняя ту или иную работу, говорит о вещах, делах и обстоятельствах, логически никак не связанных с выполняемыми им физическими действиями. Например: мать, приготовляя еду, настойчиво убеждает сына внимательно делать уроки; человек, идущий с работы, рассказывает приятелю содержание кинокартины; женщина, напевая любимую песенку, занимается разными домашними делами.

Отсутствие логических связей между тем, что делает и что в это время говорит человек, встречается неизмеримо чаще, чем обстоятельства, когда они соединены в едином действии.

Отсутствие логических связей между деятельностью речевого аппарата и работой скелетной мускулатуры типично для человека. Именно это обстоятельство подсказало возможность и необходимость тренировать навык рече-двигательных координации, применяя в движениях тела упражнения моторного типа, в основном заимствованные из темы «Координация движений».

Упр. № 132. Воспроизведение различных темпо-ритмических заданий.

Построение в круге. Исходное положение — свободная стойка, руки на пояс. Музыкальное сопровождение — импровизация, аккордами, в размере 4/4, медленная, четкая. Техника исполнения. Сделать три шага вперед, а вместо четвертого шага, стоя на месте, сказать «первый». Далее идти под музыку три шага и на паузе в движении сказать «второй». Так надо выполнять до слова «десятый». Затем следует предложить идти под музыку два шага и, стоя на месте, произнести два слова — «раз, два», снова сделать два шага и, стоя, сказать «три, четыре» и так далее. Если это задание будет удачно выполнено, предложить идти под музыку четыре шага, а когда пианист будет играть второй такт, начать читать стоя на месте, текст таблицы умножения на «два». Должно получаться сочетание на: первую долю такта слово «дважды», на вторую — «два», на третью — «четыре», на четвертой доле — пауза в движении и речи. Далее то же выполняется до конца таблицы. При повторении упражнения следует читать таблицу на «три» или на «четыре». Во фразе «трижды семь — двадцать один» слова совпадут со всеми четырьмя четвертями такта.

Следующий этап этого упражнения: но время исполнения музыкального задания группа, стоя на месте, должна точно уловить темп музыки. Затем аккомпаниатор не играет, зато ученики идут по кругу четыре шага вперед в заданном музыкой темпе, а потом, стоя на месте, в этом же темпе произносят одну строку таблицы умножения. После этого пианист снова играет четыре четверти, но быстрее или медленнее, чем в первый раз, и ученики должны уловить новый темп. В этом темпе они сначала идут четыре шага, а затем, стоя на месте, читают вторую строку таблицы. Так выполняется упражнение до тех пор, пока не будет окончен текст таблицы на данную цифру.

На третьем этапе упражнения выполняется то же задание, только пианист проигрывает четверти в одном и том жетемпе, но сразной силой звучания. Ученики сначала отражают эти изменения музыкального сопровождения шагами, а затем, при чтении текста, передают их силой своего голоса. Заключительный этап упражнения: пианист меняет темп и силу звучания импровизации, а ученики, стоя на месте, в этом темпо-ритме сначала делают четыре шага, а затем произносят строчку текста таблицы умножения. Читать придется тихо и медленно, очень тихо и очень медленно, громко и быстро, очень громко и очень быстро. В дальнейшем могут быть предложены более разнообразные сочетания: быстро, но очень тихо, или очень громко и в то же время очень медленно и т. д. Чем разнообразнее предложения пианиста, тем полезнее упражнение.

Методические указания. На выполнение последнего варианта не следует затрачивать более 3—4 минут в уроке. Упражнение следует давать не более, чем в трех уроках.

Упр. № 133. Воспроизведение различных темпо-ритмических заданий (второй вариант).

Этот вариант воспроизведения темпо-ритмических заданий дается только после того, как полностью освоено предыдущее упражнение. Вместо таблицы умножения нужно читать первые восемь строк из поэмы «Евгений Онегин» в установленном для этого упражнения темпо-ритмическом размещении слов. Такое размещение слов является большим затруднением в упражнении.

Для разучивания условного размещения слов группу следует поставить возле рояля. Музыкальное сопровождение (приложение № 6). Педагог сам читает восемь строк под музыку, с тем чтобы ученики запомнили ритмическое размещение слов.

I четверть II четверть III четверть IV четверть

Мой дядя самых честных правил,

Когда не в шутку занемог, (пауза)

Он уважать себя заставил

И лучше выдумать не мог. (пауза)

Его пример другим наука,

Но боже мой, какая скука

С больным сидеть и день, и ночь,

Не отходя ни шагу прочь! (п а у з а!).

Потом читают ученики. Текст следует повторять до тех пор, пока не будет заучена точная ритмическая форма.

Построение группы — в круге колонна по одному. Техника исполнения та же, что и в предыдущем, но ученики читают первые восемь строк из поэмы в разученном ритмическом размещении слов.

Методические указания. Темпо-ритмические изменения пианист начинает делать только со второго исполнения, и они становятся сигналом к изменению темпо-ритма ходьбы и речи. Поскольку количество слов в строчках различное, ученики должны приспосабливаться к необходимым паузам там, где в строке три слова, и слигованию там, где их больше четырех.

Далее следует приступить к более сложным заданиям этой темы. Все упражнения предыдущего раздела совершенствования координации движений ставят своей задачей соединить движения и речь. Вначале это будет выполнение довольно сложных цепей движений, но с произнесением только отдельных слов, например чисел — в строгой последовательности (только тогда они представляют собою логическую цепь).

Принцип включения такого текста одинаков для всех упражнений на координацию. Так, например: а) Правая рука вперед, вверх, в сторону, вниз; б) Левая рука в сторону, вверх, вперед, вниз. Затем обе руки выполняют этот рисунок одновременно. Включать текст нужно после того, как цепь движений превратилась в полуавтоматизм; тогда освобожденное сознание может заданные слова точно скоординировать по ритму с музыкой и движениями. Например, предлагается четко и громко произносить подряд нечетные цифры. Каждое слово должно совпадать с одним движением рук. Так получится «цепь»: правая рука вперед, левая в сторону и слово «один»; правая и левая руки вверх и слово «три»; правая рука в сторону, левая вперед и слово «пять»; обе руки вниз и слово «семь». И так далее примерно до тридцати трех. Внимание учеников должно быть сосредоточено на осмысленном, точном и четком произнесении в нужный момент нужного слова. Так тренируется верная взаимосвязь между полуавтоматическими движениями и сознательным произнесением слов.

Затем следует дать ходьбу в половинах, но без движений рук, с четким произнесением того же текста, причем числа надо называть в четвертях музыки. Это трудно, так никогда не бывает в жизни. Когда такая форма исполнения станет органичной, надо сложить движения рук с ходьбой и произнесением чисел. Это будет окончательной формой в любом упражнении данной серии. Большое затруднение в упражнении — произнесение чисел в обратном порядке. Задание: первое число «сорок», далее — «тридцать восемь» и т. д. Движения те же.

Упражнения этой серии вводятся со второй половины первого семестра. После четырех занятий следует перейти на сочетание движений с логическими фразами, например с таблицей умножения.

Поскольку в таблице имеются фразы с тремя словами, у занимающихся в речи должны возникать логические паузы, а в движениях — нет. Это большое затруднение. В таблице на «пять» будут фразы и в три и в четыре слова, что потребует дополнительного внимания к паузам, которые иногда будут нужны, а иногда должны отсутствовать. Наиболее трудная форма этих упражнений — чтение таблицы умножения в обратном порядке. Например, выполняя одно из упражнений для рук с ходьбой вперед и назад, ученики должны читать «шестью десять шестьдесят», «шестью девять пятьдесят четыре» и т. д. Подобное затруднение совершенно переключает целенаправленное внимание на сознательное произнесение текста. Хорошее исполнение упражнения такого типа свидетельствует о высоком уровне многоплоскостного внимания, мышечной свободе, координации и о появлении необходимого сценического навыка. При этом нужно добиться, чтобы ученики произносили слова не формально, а так, чтобы присутствующие поняли и поверили, что дважды два действительно четыре, а дважды три — уже шесть. Даже такой неэмоциональный текст, как таблица умножения, должен быть произнесен вдумчиво и убедительно. Этому процессу очень может помочь педагог, который включается в упражнение, иногда соглашаясь с тем, что говорят ученики, а иногда сомневаясь в этом и даже возражая им (для этой цели можно употреблять слова «разве», «как интересно», «сомневаюсь», «что вы говорите» или междометия вроде «ай-ай» и т. п., произнося их с различными оттенками). Это вызывает группу на реальное общение, что крайне полезно. Подобная манера вести урок непривычна большинству преподавателей по движению. В общение с группой рекомендуется включаться постепенно. Надо помнить, что фальшивая интонация, отсутствие веры, наигрыш, допущенные преподавателем, приведут к разрушению общения и могут вызвать соответствующий наигрыш у учеников, тогда как постепенные пробы и вдумчивое включение в этот вид тренажа всегда приводят к верным результатам.

Упр. № 134. Одновременна разнотемповое с текстом.

Это более сложное упражнение, чем предыдущее. Оно длиннее по цепи движений и выполняется в разных темпах. Его следует начинать не ранее четвертого месяца первого семестра. Техника исполнения: а) Правая рука вперед, перед грудью, в сторону, вниз. Задание выполняется в четвертях музыкального сопровождения четыре раза подряд. Музыкальная импровизация в размере 4/4 и обязательно двухтактовая; б) Задание для левой руки: тот же рисунок, что для правой, но выполняется он в два раза медленнее, т.е. в половинах; рука двигается на 1, 3, 5 и 7-й долях двутакта. В четных долях рука неподвижна. Повторить этот рисунок надо два раза, а затем соединить упражнения а «б.

Методические указания. Выполняя движения только правой рукой, надо считать вслух четверти, начиная с первой до восьмой. Это получится сразу. Затем произносить вслух четверти, но двигать только левой рукой и только на нечетные доли. Эти особенности ученики должны точно усвоить. За восемь четвертей правая рука выполнит рисунок два раза, а левая — только один. При движении обеими руками надо особенно следить за левой: для нее задание сложнее, т. к. там есть паузы.

После такого анализа попробовать выполнить цепь движений. Это не всегда удается с первого раза. Тогда ученикам следует задать вопрос: «Что должны сделать руки в первой четверти?» Обычно ответ бывает правильным, и тогда надо предложить студентам поставить руки в положение, о котором они только что рассказали, — и так далее, до конца упражнения. Процесс осмысления через рассказ всегда дает хорошие результаты. Далее следует тренироваться до тех пор, пока эта цепь не будет выполняться свободно. Разучивают технику за один урок. В следующем уроке надо повторить задание, а затем, предложив поставить руки на пояс, идти вперед в половинах, а потом назад. Затем нужно соединить ходьбу с движениями рук. Это сложно, и будут ошибки. Особенно трудно движение назад. На третьем уроке следует приступить к включению в упражнение текста: вначале повторить отдельно рисунок движений руками, затем ходьбу вперед и назад в половинах, сложить эти компоненты, добиться свободы в выполнении, а затем предложить читать текст таблицы на «два», потом на «три» или «четыре». Затем на «шесть» и в заключение, исполняя упражнение, читать таблицу на «пять», но в обратном порядке. Это окончательная форма упражнения.

В четвертом уроке надо выполнить простую цепь руками: обе вперед, перед грудью, в стороны, вниз. Стоя на месте, повторить ее несколько раз под специальный музыкальный отрывок (приложение,№йА), а затем соединить движения с чтением текста (первые восемь строк из «Онегина») в ранее разученном ритмическом размещении слов. Добиться осмысленного исполнения текста.

На пятом уроке надо дать заключительную форму этого упражнения. Правая рука должна выполнять разученный рисунок движения в четвертях (см. третий урок), левая — тот же рисунок, но в половинах, ходьбу в половинах вперед и назад с одновременным чтением текста «Мой дядя...». С момента, когда техника полностью освоена, упражнение становится тренировочным. При последующих исполнениях преподаватель должен добиваться, чтобы слушатель, если он не смотрит на группу, не мог бы догадаться, что студенты в это время выполняют сложнейшую цепь движений.

Упр. № 135. «. Не ветер бушует над бором.

1 э т а п

Построение — стайкой. Техника исполнения. Движения правой руки: вперед, вниз, в сторону, вниз. Повторить четыре раза. Музыкальное сопровождение — импровизация в размере \*/4, четкая, медленная. Движения левой руки: исходное положение — рука вперед. Опустить руку вниз, поднять в сторону, вверх, вперед. Повторить это задание восемь раз. Соединить движения обеих рук. Тренировать до свободного исполнения. Задание для ног: шаг вперед правой, приставить к ней левую, шаг вперед левой, приставить к ней правую. Этот рисунок исполняется за четыре четверти. Затем то же движение начинает левая нога. Полное упражнение состоит из двукратного выполнения, движение начинается то с одной, то с другой ноги.

Методические указания. Автоматизм в этих движениях вырабатывается длительное время. К следующему варианту можно переходить только после того, как ученики полностью освоят движения ног.

// этап

Техника исполнения. Соединить движения рук с движениями ног.

Методические указания. Вначале следует предложить очень медленный темп. При ошибках нужно отдельно повторить движения рук и ног. Этим упражнением не следует заниматься более 20 минут в одном уроке. Оно утомительно.

/// этап

Построить группу возле рояля, дать прослушать специальный музыкальный отрывок (приложение № 7), затем предложить читать стихи Некрасова из поэмы «Мороз красный нос» в следующем логическом условном размещении слов.

I четверть II четверть III четверть IV четверть

Не ветер бушует над бором, (пауза)

Не с гор побежали ручьи. (пауза)

Мороз воевода дозором (пауза)

Обходит владенья свои. (пауза)

Глядит, хорошо ли метели (пауза)

Лесные тропы замели (пауз а)

И пет ли где трещины, щели, (пауза)

И нет ли где голой земли. (пауза)

Затем ученики уже без помощи педагога читают стихи не менее двух раз. Далее, читая стихи, студенты выполняют разученный рисунок руками.

IV этап

Повторить движение ногами, затем, выполняя рисунок ходьбы, читать стихи в предложенном размещении. Добиваться точности исполнения. Далее, выполняя цепь руками и ногами, соединить движения с чтением стихов.

V (заключительный) этап

Повторить технику упражнения IV этапа, исполняя текст осмысленно и выразительно.

Методические указания. Надо добиваться верных видений.

На освоение всей техники этого упражнения надо затратить в трех уроках по 12—15 минут. В дальнейшем оно может быть использовано в соединении со сценическими задачами в течение всего учебного периода.

Упр. № 136. «Белеет парус одинокий". I этап

Построение — стайкой. Техника исполнения. Движения правой руки — вперед перед грудью, в сторону, вниз; левой — вперед, в сторону, вниз. Музыкальное сопровождение. Импровизация в размере \*/4, четкая, медленная. Пауз в цепи движений левой рукой нет, она беспрерывно выполняет рисунок из трех движений, несмотря на то, что это немузыкально и петому неудобно. Следует сказать, что

если начать складывать движения обеих рук, то окончание цепи произойдет только в 12-м движении. Предложить пианисту исполнять импровизацию аккордами в размере %. состоящую из трех тактов по % Под эту музыку ученики должны складывать движения обеих рук.

Изучение этой техники требует специальной методики. Правой рукой надо выполнить рисунок три раза подряд, левой — четыре раза; потом соединить движения обеих рук. Перед тем, как делать движения, ученики должны рассказать о положении рук в каждой четверти. Для облегчения вначале складывают только движения первого такта. На раз обе руки вперед; на два правая перед грудью, левая в сторону; на три правая в сторону, левая вниз; на четыре правая вниз, левая вперед. Сочетание выполнить несколько раз под команды самих учеников, а затем молча, но под музыку. Далее, остановившись на счете четыре, сделать следующие сочетания: на пять правая вперед, левая вниз; на шесть правая перед грудью, левая вниз; на семь правая в сторону, левая вперед; на восемь правая вниз, левая в сторону. На положение рук в счете восемь следует обратить особое внимание учеников. После того, как эти сочетания освоены, проделать упражнение с первого счета по восьмой включительно несколько раз. Далее тем же способом разучить последние четыре сочетания. На счет девять правая вперед, левая вниз; на десять — правая перед грудью, левая вперед; на счет одиннадцать обе руки в стороны и на двенадцать обе руки вниз с хлопком. Хлопок — контрольный сигнал окончания цепи.

// этап

Пианист исполняет отрывок (приложение № .

А. Техника исполнения. Выполнить полную цепь движений руками без перерыва четыре раза — это будет соответствовать размеру упражнения.

Методические указания. Обратить внимание на то, что в двух местах окончание цепи совпадает с концами музыкальной фразы, в двух не совпадает. При повторных упражнениях предложить закрыть глаза: отсутствие зрительного анализатора крайне затрудняет выполнение этой сложной координации руками, но усиливает мышечные ощущения. Добиться полуавтоматического исполнения этой техники. Для затруднения при каждом новом повторении LCTb смысл поворачивать группу на 90 градусов.

Б. Построив группу возле рояля, предложить читать текст стихотворения М. Ю. Лермонтова «Белеет парус одинокий» под музыку, уже известную ученикам. В упражнении предлагается следующее распределение слов.

I четверть II четверть III четверть IV четверть

Белеет парус одинокий (пауза)

В тумане моря голубом. (пауза)

Что ищет он в стране далекой?

Что кинул он в краю родном?

Играют волны, ветер свищет,

И мачта гнется и скрипит, (пауза)

Увы, он счастия не ищет (пауза)

Продолжение

I четверть II четверть III четверть IV четверть

И не от счастия (пауза) бежит. (пауза)

Под ним струя светлей лазури,

Над ним луч солнца золотой. (пауза)

А он, мятежный, просит бури,

Как будто в бурях есть покой.

Когда текст прочитан, нужно работать над ним по четверостишиям, анализируя видения, события, действия. Только после такого разбора можно прочитать стихотворение под музыку не менее 2—3 раз.

В. Группа строится стайкой и, поставив руки на пояс, идет вперед, а потом назад, читая стихи. Ходьба в четвертях. Такое исполнение не трудно, но возможны ошибки в ритмическом размещении текста. Когда упражнение выполнено верно, предложить ходьбу в половинах, что значительно труднее. Читать, стоя на месте, и начать движение вперед со слов «Играют волны», а со слов «Под ним струя...» идти назад. Требовать, чтобы студенты обязательно запомнили это условие.

/// этап

Стоя на месте, читать первые четыре строки и сделать руками разученную цепь движений. Добиваться точности совпадений слов и движений. Читать следующие четыре строки, продолжая движения руками, но включить ходьбу вперед в половинах. Повторить несколько раз, поскольку это сочетание по координации довольно трудно. Ученики становятся в положение «восемь» и, продолжая выполнять сочетания движений руками, идут назад в половинах, читая, стихотворение со слов «Под ним струя...». Эту часть упражнения также следует хорошо освоить. В заключение надо прочесть все стихотворение, выполняя упражнение руками и ногами.

IV этап

Прежде чем работать над движениями, добиться художественного исполнения текста: верных ударений, фразировки по логике, действию и видениям. Проверить, насколько ученики понимают содержание слов и фраз. Есть смысл спросить, что они видят в строчках: «Под ним струя светлей лазури. Над ним луч солнца золотой». Спросить, как они понимают слово «лазурный» и т. д. Очень важно, чтобы третья и четвертая строки произносились вопросительно. Требовать темпо-ритмических усилений на втором четверостишии. Только после такого анализа можно применять упражнение для более высокого тренажа.

Когда упражнение исполнено дважды, педагог должен прослушать текст, повернувшись спиной к группе. Если будет впечатление, что стихи прочитаны, подлинно художественно, можно считать, что техника движений достигла полуавтоматизма, при котором сознание актера освободилось от управления скелетной мускулатурой и занято текстом.

V 9m an

Построение группы: колонна по три. Расстояние между колонками не менее двух метров. Повторить исполнение стихов с движениями рук и ходьбой вперед и назад по установленному рисунку. Затем преподаватель должен занять такое место, чтобы все занимающиеся могли его видеть. Можно встать на возвышение. Объяснить, что дальнейшее содержание упражнения состоит в том, чтобы читать текст только по команде, которую преподаватель подает жестом. Объяснить, что читать будут или все студенты, или только стоящие в той или иной колонне. Если читает вторая колонна, то ученики в первой и третьей должны молчать. Движения выполняют все. Преподаватель должен жестом менять читающую колонну, когда произносится последний слог последнего слова данной строки. Подача команды раньше времени или опоздание с ней приведут к ошибке в выполнении. Опоздав с текстом, ученики обязательно нарушат схему движений.

Команды подаются следующим образом. Педагог, поднимая руки, говорит этим жестом: «Читайте все!» В первой строке на слоге «кий» он убирает левую руку вниз, а правой показывает, что читать следует третьей колонне. Во второй строке на слоге «бом» опускает правую руку, показывая левой, что читать следует второй колонне и т. д. Жест, которым отдается команда, должен быть активен и точен по направлению и времени. Нельзя однообразно повторять команды: читает первая колонна, потом вторая, потом третья и опять первая, вторая и т. д. Студенты не должны знать, на какую колонну падет выбор — это заставит их не ослаблять внимания.

Если появится какая-нибудь ошибка, надо немедленно остановить группу и начать упражнение сначала. Ошибки свидетельствуют о невнимательности учеников. Вначале возможно скандирование, но после соответствующих поправок постепенно вернется художественное исполнение.

Основное затруднение — подача команды не на конце строк, а в любом месте текста, без всякой логики, что очень обостряет внимание и координацию движений и речи. Так, например, группа читает строку «Белеет парус одинокий». Команда на перемену читающих может быть подана на слоге «рус», в следующей строке «В тумане моря голубом» — на слоге «не» или «ря» и т. д. Чем неожиданнее будут команды, тем больше пользы принесет упражнение; кроме того, между ведущим и исполнителями устанавливается подлинное общение.

VI (заключительный) этап

Ведущим становится ученик. Он должен начать упражнение возгласом «и!», обращенным к пианисту, и жестом рук, обращенным к ученикам. Жест должен быть ритмически верен, целенаправлен, смел, точен. Смотреть нужно в ту сторону, куда направлены руки; если рука направлена к правой колонне, а глаза — к соседней, читающие обязательно растеряются, потому что такое поведение нарушает привычную людям логику. Следует подсказать, что глаза должны увидеть новый объект раньше, чем жест руки скажет: «Действуйте!»

В роли ведущего должны побывать все ученики по два-три раза в течение учебного периода. В урок не следует вызывать более трех человек, иначе упражнение утомит и надоест, причем повторно — чаще всего тех, кто нуждается в совершенствовании волевого посыла, отстает в ритме, у кого вялый, неточный жест.

Если ученик хорошо справляется с заданием, его можно остановить через две-четыре строки и вызвать следующего (если понятно, что ученик ритмичен, что у него волевой и точный жест). Учитель не должен показывать жест — найти его должен сам ученик.

В таком виде упражнение является тренировочным, повторяется в течение всего курса и обязательно выносится на зачет или экзамен.

Методические указания к разучиванию упражнения «Белеет парус...».

Урок А. Учить движения правой рукой, затем левой. Сложить движения обеих рук.

Урок Б. Повторить содержание урока А. Повторить технику ходьбы в половинах.

Стоя у рояля, читать стихи под музыкальное сопровождение. Идти вперед, читая текст, начиная со слов «Играют волны» и со слов «Под ним струя» идти назад.

Урок В, Повторить сочетание движений правой и левой рук. Повторить стихи под музыку. Выполняя сочетание движений рук и читая-стихи, включать ходьбу, как на уроке Б.

Урок Г. Тренировать чтение стихов с движениями рук и ходьбой. Этот урок должен быть во второй половине второго семестра.

Уроки Д и Е. Работать над художественным исполнением текста. Соединить текст с движениями.

Урок Ж и последующие. Тренировать основной этап.

Упр. № 137. «У лукоморья \*, /этап

Разместить группу около рояля. Пианист исполняет музыкальный отрыгок (приложение № 9). Затем преподаватель под аккомпанемент читает первые строки из поэмы А. С. Пушкина «Руслан и Людмила». Текст дается в специальном ритмическом размещении.

I четверть

II четверть

III четверть

IV четверть

У лукоморья дуб зеленый. (пауза)

Златая цепь на дубе том. (пауза)

И днем и ночью кот ученый (пауза)

Все ходит по цепи (пауза) кругом. (пауза)

Идет направо — песнь заводит,

Налево — сказки говорит. (пауза)

Там чудеса, там леший бродит, (пауза)

Русалка на ветвях сидит. (пауза)

Там на неведомых (пауза) дорожках (пауза)

Следы невиданных зверей. (пауза)

Избушка там на курьих ножках

Стоит без окон, без дверей. (пауза)

Прослушав текст дважды, студенты повторяют этот текст в том же ритмическом размещении.

Методические указания. Когда читают ученики, им можно помогать дирижированием, а в трудных местах педагог и сам включается в чтение. После того, как текст прочитан три-четыре раза, ритмическое распределение хорошо запоминается.

// этап

Построение — тесной стайкой, Преподаватель должен стать на расстоянии одного метра от стайки. Рассказать, что каждый должен почувствовать себя крепко соединенным с педагогом, но не веревкой, а палкой. Если педагог двинется назад, то палка потянет занимающихся вперед, и наоборот. При передвижениях воображаемая палка должна заставить учеников держаться на точном расстоянии от преподавателя. Техника исполнения. Ученики читают стихи под музыку в установленном ритмическом размещении и одновременно двигаются вперед, если педагог отступает назад. Если ученики выполнят упражнение верно и не собьются с ритма стиха, преподаватель при повторении должен идти вперед, чтобы группа двинулась назад; но где-то в середине стихотворения педагог снова отступает и ученики должны вовремя уловить это изменение, сохранить правильное расстояние до преподавателя и не нарушить ритм в ходьбе. Если задание выполнено удачно, преподаватель затрудняет упражнение: начинает передвигаться не только вперед и назад LIG прямой линии, но и по дугам. Это обстоятельство заставит один край очень большими шагами идти вперед, центр — поворачиваться на месте, а противоположный край — отступать назад. Идти по дугам можно, одновременно продвигаясь вперед, тогда одной стороне придется бежать. Смысл такой тренировки в умении держаться на определенном расстоянии от объекта. Однако главное — ритмически правильное чтение стихов. При подобных передвижениях шаги могут уже не совпадать с ритмом движений педагога и текстом. Но, если ошибка появится в чтении, группу нужно остановить и начать упражнение сначала.

/// этап

Рассказать, что стихи в пьесе надо читать ритмично; и в то же время физическое поведение актера должно быть жизненно правдивым. Если актер ритмически верно читает стихи в роли, то его движения иногда непроизвольно начинают подчиняться этому условному ритму и на сцене возникает условное движение, пропадает нормальный человек. Чаще же всего актер, читая стихи, старается поменьше передвигаться. Надо стремиться к тому, чтобы тело могло действовать как в ритме этих стихов, так и совершенно им не подчиняясь. Надо, чтобы скелетная мускулатура могла не подчиняться воздействию речевого аппарата. А иногда возникает необходимость, чтобы тело актера создавало действие прямо противоположное тому, о чем и как он говорит.

Студенты должны выполнять упражнение, будучи как бы привязанными к педагогу, т.е. должны находиться все время на определенном расстоянии от него и читать стихи в установленном ритмическом размещении. Педагог начинает двигаться аритмично, вперед, назад, по прямым линиям и по дугам, он старается сбить учеников с установленного ритма стиха. И, несмотря на это, ученики должны читать текст ритмично. Движения преподавателя могут быть быстрыми и медленными, он может внезапно останавливаться и так же внезапно начинать

двигаться, он может идти ритмично и внезапно броситься в сторону, впрыгнуть или влезть на снаряды, кубы и пр. предметы. Тренировать следует до точнейшего выполнения задания,

IV этап

Построить группу около рояля и предложить читать стихи в установленном ритме, но так, чтобы убедить всех присутствующих на уроке, и педагога в том числе, что А. С. Пушкин не рассказывает сказку, но что все это было в действительности. Педагог может соглашаться с тем, что услышал, а может сомневаться в этом и даже не соглашаться, говоря: «Не верю», «Не может быть», «Что вы говорите?», «Сомневаюсь», «А русалки не было», «Согласен», «Как интересно», «Верно» и т. п. Ученики должны подлинно общаться с преподавателем: возражать ему, убеждать его или соглашаться с ним. Как правило, в этом упражнении у учеников возникает непроизвольная жестикуляция; допускать ее нельзя: студенты должны убеждать только словами, интонацией.

V (заключительный) этап

Читая стихи и общаясь с преподавателем, студенты должны точно соблюдать расстояние до пего, соединять аритмичные движения со смысловым и ритмическим чтением стихов, общаться с педагогом.

Методические указания. В таком окончательном виде упражнение становится тренировочным, им следует периодически пользоваться в течение всего последующего периода обучения. Оно обязательно выносится на зачет или экзамен.

Методические указания к упражнению «У лукоморья». Приведенные в учебнике упражнения решают различные задачи в воспитании рече-двягательной координации. Если же возникнет упражнение, которое по смыслу будет решать какую-то новую задачу в совершенствовании этого навыка, то такое упражнение должно быть включено в программу.

В национальных студиях тексты упражнений должны исполняться на родном языке. Это важно потому, что только полное знание языка позволяет добиваться верной органики в речи. Точно так же следует отнестись к музыкальному сопровождению упражнений. Надо записывать с напева национальные песни и на этом материале создавать движенческие комбинации.