**И. Э. Кох**

**Основы сценического движения**

**часть 1**

ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ТЕАТРА, МУЗЫКИ И КИНЕМАТОГРАФИИ

КАФЕДРА СЦЕНИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Основы сценического движения автор рассматривает в тесной связи со сценическим действием, т.е. мастерством актера. Теоретическую и практическую стороны своей работы, методику преподавания он основывает на учении Станиславского и трудах современных психологов и физиологов.

Введение

ОТ АВТОРА

Сценическое движение — одна из важнейших дисциплин, воспитывающих внешнюю технику актера. Настоятельная потребность в учебнике по сценическому движению назрела давно — о нем мечтал еще К. С. Станиславский. Книга И. Э. Коха является первой попыткой создания такого учебника.

Основы сценического движения автор рассматривает в тесной связи со сценическим действием, т.е. мастерством актера. Теоретическую и практическую стороны своей работы, методику преподавания он основывает на учении Станиславского и трудах современных психологов и физиологов. Большую ценность представляет та часть учебника, которая знакомит с этикетом и правилами поведения в быту XVI —XIX веков на Западе и в России. Отсутствие серьезных работ по истории быта прошедших эпох сделает эту часть книги особенно нужной и интересной.

Книга, представляет собой в полном смысле слова энциклопедию по сценическому движению, начиная с общих теоретических вопросов и кончая мельчайшими практическими деталями. Учебник снабжен большим количеством рисунков в тексте, нотными примерами.

Люди, избравшие профессиональной деятельностью искусство сцены, должны обладать высокой общей культурой, правильным и стойким мировоззрением, должны знать законы творческого процесса, владеть этими законами, обладать всеми технологическими навыками своего искусства.

Верно направить работу каждого исполнителя, установить его взаимодействие с другими, найти верные выразительные средства, добиться подлинно высокого творческого звучания пьесы на каждом спектакле — вот те задачи, которые стоят перед работниками театрального искусства. Практическое решение этих задач во многом зависит от степени подготовленности сценической речи и сценического движения. Именно поэтому столь важно научно обосновать и четко направить учебный процесс при выработке этих необходимых актеру средств внешней выразительности. Одной из учебных дисциплин, занимающихся совершенствованием пластической культуры актера в театральных учебных заведениях и консерваториях, являются «Основы сценического движения».

В Ленинградском государственном институте театра, музыки и кинематографии кафедра сценического движения объединяет четыре специальные дисциплины: ритмику, танец, сценическое фехтование и сравнительно новую учебную дисциплину — основы сценического движения. Этот последний предмет вошел в учебные планы актерского и режиссерского отделений факультета драматического искусства с начала 1945/46 учебного года.

Наблюдения показали, что верное пластическое поведение в роли требует не только общей физической подготовки, но и специальных движенческих навыков. Овладение этими навыками, в свою очередь, было невозможно без специальной подготовки психофизических качеств. Так постепенно начала выясняться сущность требований, предъявляемых профессией актера к процессу его обучения в области движения. Естественно, что движенческая подготовка будущего актера может быть верно направлена только в том случае, если педагогу понятна природа самого сценического движения, т.е. движения, которое делает обоснованным физическое поведение актера в роли.

Необходимость совершенствовать двигательную подготовку актеров настоятельно требовала максимального приближения к запросам профессии.

Одной из главных задач в этой области является проблема переноса навыков я умений из тренировочных предметов в драматическое искусство. Учащиеся, обученные танкам, фехтованию, манерам, жонглированию, акробатике, умеющие сценически драться, падать в носить друг друга, словом, владеющие большим и нужным актеру комплексом навыков, не использовали, за очень редким исключением, эти умения и навыки на уроках по актерскому мастерству. Весь огромный запас навыков, полученных в движенческих предметах, оставался пассивным до тех пор, пока учащиеся или актеры практически не использовали то или иное умение или навык в пластической характеристике образа.

Поскольку перенос навыков и умений, приобретенных в тренировочных предметах, в жизненную и, главным образом, сценическую практику всегда и везде представлял для учеников трудность, у театральных деятелей, в частности у К — С. Станиславского и В. Э. Мейерхольда, возникла идея создать такой предмет, который, в первую очередь, разрешал бы именно эту задачу движенческого воспитания. Этим и объясняется возникновение предметов, которые по своему замыслу должны были стать промежуточным звеном между чисто тренировочными дисциплинами (акробатикой, жонглированием, гимнастикой, различными видами спорта) и драматическим искусством.

Профессор Б. Е. Захава высказывает справедливую мысль о том, что «задача вспомогательных тренировочных дисциплин — воспитать у учащихся ряд навыков и умений». \* Он говорит, что сами по себе эти навыки и умения не являются выразительными средствами до тех пор, пока они не соединяются с внутренней психотехникой актера. Далее он указывает, что это может быть достигнуто только на уроках по драматическому искусству. Однако курс «Основы сценического движения», верно разработанный и верно преподаваемый педагогом — профессиональным актером или режиссером, получившим, кроме того, специальную подготовку, может в начале занятий использовать упражнения чисто моторного типа; затем, постепенно создавая ситуации, близкие к сценической задаче, он приближает эти упражнения к простейшим физическим действиям; и, наконец, поставив перед учащимися конкретную сценическую задачу, превращает эти упражнения в сценические этюды, тот или иной действенный эпизод. Благодаря этому учащиеся уже в тренировочном предмете способны пользоваться приобретенными навыками для решения задач драматического искусства. Так уничтожается разрыв между тренировочным предметом и драматическим искусством, между техническими умениями и воплощением «жизни человеческого Духа роли». Упражнения моторного типа нужны актеру так же, как пианисту — гаммы л арпеджио — средства создания объективной техники пианизма, без которой не может быть исполнителя. Они так же необходимы актеру, как вокализы певцу.

Движенческое воспитание и образование в предмете «Основы сценического движения» начинается с выполнения своеобразных гамм и технических этюдов, а затем постепенно с их помощью решаются простые сценические задачи. Смысл подобной методики — в создании своеобразного «мостика» от техники движений к умению самостоятельно пользоваться этой техникой при исполнении роли.

Как показала педагогическая практика, подобные занятия могут проводить педагоги не только по движению или фехтованию, но и по танцу, если методика преподавания этой важной дисциплины правильна.

В тридцатые годы поиски программы и методики нового предмета носили случайный характер. Большие возможности создавала работа в театрах. Спектакль требует определенных форм движения, а часто актеры не владели этими фермами, потому что не получили соответствующей подготовки. В подобных случаях создавались специальные упражнения, тренирующие организм в нужном направлении, а затем искалась техника, необходимая для выполнения сценической задачи. Так создавались комплексы упражнений. Оказалось, что для выполнения сложной движенческой задачи актеру нужна не только общая физическая подготовка, но что эта подготовка должна иметь специальную направленность. Постепенно выяснялся объем педагогической работы, и на этой основе стало вырисовываться не только содержание нового предмета, но и теория движения на сцене. Упражнения, возникавшие в опыте театрально-постановочной работы, в театральной школе сначала были включены в уроки по физическому воспитанию. Затем количество этих упражнений так возросло, что потребовалось специальное время для их изучения.

В 1938 году на первом и втором курсах факультета драматического искусства Ленинградского театрального института был введен предмет, получивший название «Основы сценического движения». Термин «основы» точно определяет назначение предмета. Он в первую очередь готовит базу, т.е. психофизическую основу сценических действий.

За 1945—1955 годы предмет прочно утвердился в театральных учебных заведениях Ленинграда. Он был признан важным средством повышения квалификации актеров в области движения. Постепенно он проник в учебные планы студий, организаций художественной самодеятельности и, наконец, получил признание за пределами Ленинграда. В настоящее время в Киевском, Харьковском, Минском, Тбилисском и Дальневосточном театральных институтах, на режиссерском факультете в Институтах культуры Москвы и Ленинграда, в Тбилисской и Ленинградской консерваториях, а также в ряде студий и театральных училищ Союза преподавание этого предмета ведется по утвержденной УУЗом Министерства культуры СССР в 1957 году программе Ленинградского института и в соответствии с принятой в этом институте методикой.

Программно-методические указания К. С. Сганиславского стали доступны педагогам по движению только с выходом в свет третьего тома собрания его сочинений, т.е. с 1955 года. Программа, предложенная Станиславским, подтвердила верность основного направления в развитии нового предмета в Ленинградском театральном институте и позволила наметить пути его совершенствования. Главным в этой программе было стремление К. С. Станиславского «создать особый курс

-сценического движения», которыи включал бы в себя элементы гимнастики, акробатики, фехтования, жонглирования, ритмики и 1. п., «приспособленные специально для профессии актера».

Для того, чтобы направить систему воспитания по верному пути, следует определить объем требований, предъявляемых сценой к движению актера, а для этого надо понять природу сценического движения. Чтобы этого достигнуть, нужно проанализировать содержание понятия «Двигательная культура актера».

Предлагаемый вниманию читателя учебник ставит задачей на основании педагогического и творческого опыта раскрыть возможности предмета «Основы сценического движения» как средства совершенствования двигательной культуры актера. Автор ставит своей целью:

1. Дать анализ понятия «Двигательная культура актера».

2. Определить педагогические задачи в совершенствовании «двигательной культуры актера» по тем разделам программы, которых нет в занятиях ритмикой, танцем, сценическим фехтованием и физической подготовкой.

3. Изложить содержание предмета «Основы сценического движения», то есть:

а) определить общую цель и педагогические задачи;

б) описать технику упражнений и их частные методики;

в) описать общую методику предмета, методику типового урока, планирование учебного материала, принципы учета результатов подготовки учащихся;

г) дать типовые музыкальные примеры к упражнениям.

Учебник предназначен как для учащихся высших и средних театральных учебных заведений и консерваторий, институтов культуры, так и для педагогов, ведущих предмет в учебных заведениях Министерства культуры СССР; он может быть использован как справочник для актеров и режиссеров. Автор приносит благодарность за оказанную помощь в создании этой работы: профессорам ЛГИТМиК Л. Ф. Макарьеву, Г. А. Товстоногову, Т. Г. Сойниковой, преподавателю Т, В. Паршиной, заведующему сектором театра НИО института С. В. Владимирову,

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ТЕОРИЯ

I. АНАЛИЗ ПСИХИЧЕСКИХ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

ВВЕДЕНИЕ

Знание жизни тела великолепная плодотворная почва.

/(. С. Станиславский

Актер должен не только иметь полноценный аппарат воплощения, но и постоянно его совершенствовать. Однако для того, чтобы совершенствовать аппарат воплощения, нужно знать его возможности, законы управления этим аппаратом, законы движения на сцене.

Анализ «двигательной культуры актера» дает возможность ответить на эти вопросы; такой анализ необходим для успешного творческого процесса в театре, а также для воспитания актера в учебном заведении.

Как известно, в основе осуществления любого спектакля лежит принцип единства формы и содержания. Форма служит конкретизацией содержания, содержание вызывает к существованию форму. Все то, большое и настоящее, что было создано в практике нашего театра, овладело сознанием людей именно потому, что содержание и форма находились тут в подлинном единстве. Все это общеизвестно и не вызывает никаких возражений, однако мы иногда сталкиваемся <; тем, что хороших экспозиций значительно больше, чем хороших спектаклей. Казалось бы, и замысел интересен, и актеры всё прочувствовали, а между тем зритель не откликается на спектакль, остается равнодушным к нему. В чем же дело?

Причин, по которым спектакль не обладает яркой выразительной формой, конечно, много. Одна из них та, что актеры не хотят ели не умеют работать над созданием формы в спектакле и рассчитывают на то, что форма возникнет сама собой как результат верного переживания. При этом огромная ставка делается на роль интуиции. Предполагается, что интуиция — и только она, а не овладение техникой сценического движения и умение верно использовать Эту технику на сцене — вызовет к жизни точную и ясную пластическую форму. При этом ссылаются на авторитет К. С. Станиславского. Станиславский действительно придавал интуиции исключительно большое значение. Но Станиславский никогда не отрицал и не мог отрицать необходимость познания законов, лежащих в основе техники сценического движения. Ведь сама интуиция, как показывают научные исследования, основывается на опыте и практике, ранее запечатленных в сознании человека, хотя механизмы «интуитивных озарений» еще не раскрыты до конца психофизиологической наукой. И все же, как показывает педагогическая практика, если мы хотим, чтобы форма в актерском творчестве рождалась интуитивно, необходима предварительная верная настроенность аппарата воплощения артиста. Актер должен владеть техникой разнообразных сценических двигательных навыков и умений. Все это в сочетании со знанием конкретных форм поведения людей различных национальностей и в различные периоды истории представляет собой тот опыт и практику, на основе которых актер может правильно действовать в роли.

Если в театре из спектакля в спектакль не ведется работа над правильным, ярким воплощением жизни героя в его физическом поведении, то подобное явление постепенно приводит к потере двигательной квалификации, а в дальнейшем актер теряет и вкус к исполнению сложного движения, требующего высокой подготовленности. Если степень подготовленности к сценическому движению отстает от запросов профессии, это, в первую очередь, результат низкого уровня психофизических качеств, отсутствие необходимых для движения на сцене навыков и, наконец, недостаток знаний о некоторых проявлениях внешней культуры людей. В случаях недостаточной подготовленности актеров, даже при верной репетиционной работе, в спектакле трудно добиться верной и выразительной формы поведения.

Для создания пластически-выразительного образа необходимо, чтобы организм был специально подготовлен. Эта подготовленность должна дать актеру такую внешнюю технику, с помощью которой он может легко и правильно выполнять любые движения.

Внешняя техника при наличии творческой одаренности всегда способна создать высокий сценический результат. Но для того, чтобы понять возможности актера в процессе физического воплощения, необходимо познать «законы тела на сцене».

Наблюдения показывают, что молодые актеры, как правило, движенчески играют слабее актеров с опытом, хотя общеизвестно, что молодому организму двигаться легче. Оказывается, мнение это верно только с точки зрения бытового движения людей. Молодой возраст сам по себе не создает качества в сценическом движении. Опытные мастера значительно выразительнее в физическом поведении на сцене, чем молодежь. Эта закономерность сохраняется даже в таком возрасте, когда.общее снижение тонуса, казалось бы, должно отрицательно отразиться на качестве сценического движения. Известно что внешняя техника, как и все виды мастерства, приходит с годами, в процессе работы в театре. Естественно, возник вопрос: нельзя ли в процессе воспитания и обучения в театральной школе или даже при работе в театрах заранее подготовлять организм для выразительного исполнения физического действия в роли? Практика показала, что на этот вопрос нужно ответить положительно.

Такая подготовка сводится к следующим этапам;

1. Только в профессии актера человек сталкивается с необходимостью обстоятельно познать свою телесную форму, которой он обладает к моменту, когда начинает сценическую работу. Он должен познать возможности полноценного использования своего тела для выразительного сценического действия.

2. Поскольку природные данные могут быть улучшены только соответствующей тренировкой, актер должен заниматься совершенствованием этих данных в нужном направлении.

3. Актер должен довести эти умения до степени полуавтоматизированных навыков, а некоторые — до привычных повседневных действий. Привычные действия — автоматизмы, совершенные по форме, непроизвольно переносимые на сцену, создают в спектакле высокий пластический результат. Это особенно важно для молодых актеров, так как они, как правило, играют роли молодых, а молодость должна быть прекрасна.

Правильно подготовленный аппарат актера даст ему возможность безупречно выполнять на сцене физические действия. Эти действия о внешней стороны проявляются в движениях; и от того, на каком уровне будет находиться культура движения, зависит, поймет или не поймет зритель, что происходит на сцене. Следовательно, вопрос о культуре движения актера относится к числу важнейших проблем, связанных с постановкой театрального образования.

Для того чтобы исследовать закономерности, управляющие движениями актера в роли, необходимо начать с разбора движений, совершаемых человеком в жизни, поскольку искусство сцены творчески отображает реальную жизнь.

Глава первая

ВОЛЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

(деятельность, действие, дробное действие; движения: локомоторные, рабочие, семантические, иллюстративные и пантомимические)

«Чем более... люди отличаются от животных, тем более их воздействие на природу принимает характер преднамеренных, планомерных действии, направленных на достижение определенных, заранее намеченных целей».

Преднамеренные, планомерные действия могут возникать только при условии, если человек понимает ту среду, в которой он в данное время находится. И намерение выполнить такое действие, и последующее его осуществление неразрывно связано с процессом мышления. Без мышления планомерные действия невозможны.

Деятельность

Если в процессе жизненной практики регулярно повторяется одинаковый комплекс преднамеренных действий, направленных на достижение одной и той же цели, то такое явление называется деятельностью.

Деятельность всегда совершенно сознательна, и в ее основе лежит план — определенная система действия, приводящая к конкретному результату. Деятельность всегда длительна по времени. Это означает, что отдельные движения и даже отдельные действия не могут называться деятельностью.

Наиболее характерным видом деятельности является труд. Кроме трудовой деятельности, наука выделяет в самостоятельные виды: деятельность в искусстве, в учении и в игре.

Трудовая деятельность. Труд — это, в первую очередь, процесс, в котором человек изменяет и совершенствует окружающий его мир.

Основным мотивом трудовой деятельности является удовлетворение насущных потребностей общества, развитие этих потребностей и совершенствование способов их удовлетворения. Трудовая деятельность очень разнообразна. Общая трудовая деятельность складывается из более частных видов: производственной, бытовой и общественной.

В продолжение одного спектакля актер не может сыграть деятельность своего героя; однако при решении образа актер должен учитывать всю совокупность явлений, влияющих на его поведение в роли. Особенности этого поведения доносят до зрителя содержание деятельности персонажа. Принять во внимание деятельность персонажа совершенно необходимо для того, чтобы актер стал подобием изображаемого им героя. Надо знать, чему была посвящена деятельность Платона Кречета, и только тогда можно верно показать психологию передового советского врача; надо знать, кем была Васса Железнова, для того чтобы понять психологию этой женщины, ее дела и поступки, отношение к внуку, Рашели и Железнову.

Актеру и певцу приходится отражать тот или иной вид трудовой деятельности, присущей его сценическому герою; но сам создатель сценического образа — актер занимается деятельностью в искусстве.'

Деятельность в искусстве. Особенностью этого вида деятельности является творческий характер. Человек, занимающийся

искусством, воплощает существующую или вымышленную действительность в художественных образах. Произведения реалистического искусства не копируют жизнь, но представляют собой результат творческого вымысла художника. Они отображают не конкретное явление, случай или факт из жизни общества, но обобщают эти явления, показывая типичное в художественных образах. Однако, несмотря на обобщенный характер, произведения искусства должны быть выражением полноценного живого явления. Так, в частности, сценический герой должен быть наделен всеми чертами, свойственными тому или иному человеку, а это возможно только тогда, когда создаваемый образ мыслится артистом не в абстрактных, оторванных от жизни условиях, а в конкретной связи с действительностью, во всей полноте конкретной деятельности данного героя. Именно поэтому для актера и режиссера очень важна работа над созданием не только логики и последовательности жизни героя на сцене, но предыстория этой жизни в ее производственной, бытовой и общественной деятельности; при этом необходимо учитывать особенности его личной жизни, индивидуальные свойства организма, национальность, социальное положение, эпоху, в которую он жил. Только совокупность всех этих знаний позволяет создать совершенно конкретный и в то же время обобщенный образ.

Чтобы создать подлинное произведение искусства, актер должен не только верно мыслить, наблюдая жизнь, он должен овладеть знаниями и техникой своего искусства. Без навыков даже самый талантливый художник ничего создать не может. В процессе длительного, упорного труда и обучения актер должен овладеть знаниями, навыками и привычками, которые дадут ему возможность претворить замыслы в художественно сценические образы применительно к физическому поведению в роли. Систематические занятия позволяют овладеть техникой искусства и в сценическом движении.

Действие

«В своей законченной форме произвольные действия являются сознательными поступками, совершаемыми человеком по определенным мотивам, в соответствии с обдуманным намерением и по намеченному плану. Мотивом называется всякое переживание, стимулирующее человека к действию или задерживающее это действие, благоприятствующее его совершению».1

Таким образом, возникновению произвольного действия предшествует процесс осмысления ситуации, в которую попал человек. Однако, после того, как человек осмыслит ситуацию и захочет произвести те или иные действия, может оказаться, что актер — исполнитель данной роли — не в состоянии их выполнить, потому что он не знает, как это делается. Исходя из этого положения, понятно, что актер может играть только то, что им осмыслено, и с помощью техники, которая ему известна.

Учитывая специфику профессии, мы будем в дальнейшем рассматривать действия волевого типа. Они лежат в основе создания жизни героя, поскольку эта жизнь отражает отношение образа к предлагаемым обстоятельствам и выражает тем самым какую-то часть его деятельности.

Предпосылкой к действию является конкретная задача — цель. Возникновение этой задачи в сознании всегда исходит из определенной причины, которая и становится главным побудителем к действию. Бывает, что причины, вызвавшие одно и то же действие, совершенно различны. Иногда это общественный долг, а иногда честолюбие, стремление к обогащению и т. п., но, с другой стороны, бывает, когда одно и то же событие, в зависимости от мотива, может вызвать у разных людей противоположную реакцию, а значит, и различные действия. Это обстоятельство важно учитывать при разборе поведения персонажа в тех или иных обстоятельствах сценической жизни.

Значение верной линии поведения в роли в том, что она, создавая верную логику и последовательность, вызывает соответствующие эмоции и чувства, поскольку чувства обязательно связаны с действием.

Обстоятельства, в которых действуют персонажи, и мотивы, побуждающие их к действию, порождают у актера соответствующее пластическое решение, ставят перед ним совершенно конкретные движенческие задачи. Правдиво действовать актер может только тогда, когда он в состоянии ответить на вопросы: кто? где? с- кем? почему? зачем? и как?

Сложность понятия «действие» состоит в его многообразии, даже если его рассматривать только применительно к движению на сцене. Физические действия — это комплексы движений — большие, с точки зрения их количества, — и часто длительные по времени отрезки сценической жизни. В этих комплексах для выполнения какой-то конкретной, но большой сценической задачи, актеру приходится выполнять большое количество задач частного характера. Даже такое простое бытовое действие, как вымыть руки, на самом деле сложный комплекс, состоящий из серии более мелких действий: взять мыло, намылить руки, положить мыло, размылить пену, взять щетку, потереть руки и т. д. К. С. Станиславский назвал эти мелкие части большого действия — «дробными действиями».

Дробные действия. Отличительная черта дробных действий заключается в том, что их нельзя поделить на еще более мелкие. Они всегда имеют смысловое содержание, но осуществляющие их элементы — движения — смыслового содержания уже не имеют. Дробное действие «намылить руки» осуществляется выполнением

довольно большого количества движений. Если одному и тому же человеку предложить два раза подряд намылить руки и попросить его выполнить это действие абсолютно одними и теми же движениями, он этого сделать не сможет. Каждый раз это будет несколько измененный подбор движений.

На сцене должно происходить то же самое. В изменчивости и приспособляемости дробного действия к каждому данному моменту сценической жизни кроется подлинная органичность физического действия.

Движения

Природа движений человека крайне сложна и многогранна. И. М. Сеченов писал, исследуя психическую деятельность человека: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности человека сводится к одному лишь явлению, — мышечному движению. Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к Родине, дрожит ли девушка при мысли о первой любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге, — везде окончательным фактом является мышечное движение».1

Движения, выражающие состояние психики человека в каждый момент жизни, являются продуктом сознания человека; но их конкретные формы зависят от разнообразных и многочисленных факторов, физиологических свойств организма, его подготовленности, темперамента, характера, конкретных ощущений и восприятий, степени активности в данный момент и прочих признаков и обстоятельств.

Вся сложнейшая совокупность указанных обстоятельств порождает конкретные формы движений, но только в том случае, если у человека появляются побудительные причины действовать. Побудительные причины вызывают у человека ту степень активности организма, когда непроизвольно, а иногда и произвольно рождаются движения. Это означает, что физические действия нельзя отделять от психики, что все виды движений, а в том числе и сценические, следует рассматривать только в единстве психического и физического начал.

Для удобства рассмотрения и систематизации все движения, выполняемые человеком в жизни (и актером на сцене) в зависимости от их назначения, можно поделить на пять групп: локомоторные, рабочие, семантические, иллюстративные и пантомимические. Следует отметить, что такое деление условно, поскольку одни и те же движения, в зависимости от конкретной формы, могут быть отнесены сразу к двум, даже трем группам; могут переходить из группы в группу, потому что они выполняют самые разнообразные функции в поведении человека; могут возникать произвольно и непроизвольно, выполняться сознательно, полуавтоматически и механически.

Для анализа и объяснения движений, выполняемых на сцене, ость смысл систематизировать их по указанным выше группам.

Локомоторные движения. К этой группе относятся движения, связанные, в первую очередь, с простыми бытовыми действиями. Выполняются они полуавтоматически, а иногда и совершенно механически. Этими движениями человек овладевает незаметно для самого себя в процессе роста и развития. К ним относятся обычные перемещения: ходьба, бег, прыжки и т. п.; движения, создающие основные положения тела: сидение, стояние, лежание и т. п.; простые бытовые действия: еда, питье, бросание, ловля, хватание, отдавание и т. п. Эти движения находят применение в передвижениях по сцене и выражаются в осанке, походке, позах сидя и в простейших бытовых действиях, присущих герою, как человеку определенной национальности, пола, возраста, темперамента, характера, класса. В зависимости от национальных признаков и социально-экономических условий жизни в перечисленных бытовых физических действиях людей возникли различные особенности.

К обстоятельствам, влияющим на пластическое поведение людей, относятся: народные обычаи, светский этикет, костюмы и моды, конструкция жилищ и их убранство, форма мебели и бытовых вещей. \*

Разнообразие подобных действий — это тот материал, из которого актеру приходится создавать основу пластической характеристики своего героя. Такой отбор возможен, когда у актера создастся представление о форме необходимого физического действия. Применительно к локомоторным движениям, это получается после того, как актер ознакомится с этнографией изображаемой им национальности, историческими и иконографическим материалами, соответствующими произведению.

Локомоторные движения сами по себе — еще не действие, но его обязательная составная часть. Они могут быть сознательно подобраны и в процессе повторений полуавтоматизируются. Когда актер перестанет замечать их, то есть когда они превратятся для него в необходимость, присущую данному моменту действия, то есть логически необходимыми, и только тогда эти движения станут органичными, жизненно правдивыми.

Рабочие движения. Это основная группа движений в жизни людей. Огромное количество этих движений и еще большее разнообразие в деталях совершенно исключают возможность их перечисления, тем более что эти жизненно необходимые движения повседневно повторяются, видоизменяются, создавая основу в физическом поведении человека.

Рабочие движения вне зависимости от того, какой род деятельности они осуществляют, приходится делить на «главные» и «вспомогательные» (термин автора. — И. К.), т.е. фоновые.

Выполнением главных рабочих движений актер практически осуществляет логику и последовательность физического поведения своего героя, поэтому важно, чтобы зритель их хорошо видел и понимал.

Вспомогательные движения служат только для того, чтобы можно было удобно выполнять главные. Понятно, например, что рабочие движения рук токаря, обтачивающего на станке деталь, есть главные, а различные положения туловища и движения ног — вспомогательные, поскольку ноги не выполняют работу, а только помогают удобно работать руками.

Нормальное физическое поведение человека не может быть осуществлено без вспомогательных движений. Они органично переплетаются (координируются) с главными. Люди в жизни никогда не замечают их, но в логической связанности «главных» и «вспомогательных» движений заложено проявление высокой координации, свойственной человеческому организму.

Любое, самое незначительное физическое действие, такое, как взять чашку чая, выполняемое как будто только рукой, на самом деле требует вспомогательных движений туловища, шеи и даже ног. Все тело участвует в действии «взять чай». В таком простом локо-

1 моторном действии, как ходьба, руки движутся в ритме шагов, а туловище изгибается и поворачивается в соответствующие стороны. Вся мускулатура человека, берущего чашку чая млн идущего, занята выполнением этих действий. Но можно взять чашку чая и идти, не помогая выполнению этих действий вспомогательными движениями, а выполняя только главные. И для наблюдателя такой человек будет выглядеть или крайне неуклюжим, или больным. В нормальных условиях и при здоровом организме вспомогательные движения никогда не исчезают, но они иногда исчезают у актера на сцене. Происходит это от волнения или страха: мускулатура зажимается, не делает вспомогательных движений, и в результате происходит весьма неловкое выполнение физических действий.

Когда в театральном быту говорят: «он не может пройти по сцене», — этим хотят сказать: «он не может нормально пройти по сцене». Такого страха, чтобы актер совсем не мог пройти по сцене или выйти на эстраду, практически не встречается, но бывает, что у плохого актера, идущего по сцене, пропадают почти все вспомогательные движения, и зритель видит на сцене вместо живого человека либо механически передвигающуюся куклу, либо больного. Психологический зажим всегда вызывает у актера физический зажим, и в результате пропадает естественность движений. Актер пытается сознательно восстановить вспомогательные движения (что практически невозможно, ибо они всегда возникают непроизвольно). Как правило, в этих случаях он делает нелепости, становится еще более неловким и, чувствуя это, совершенно теряется.

Именно эту значительность вспомогательных движений в жизни людей и у актеров на сцене понял В. Э. Мейерхольд. В основе мейерхольдовской биомеханики лежит принцип создания таких упражнений-этюдов, которые заставляли бы актера двигаться всем телом, приучали бы его к необходимости подсознательно пользоваться «вспомогательными» движениями в любом, самом незначительном по результату действии. Этот принцип можно определить как принцип необходимости выполнять любое, самое незначительное физическое действие движениями всего тела. В этом принципе заложена подлинно научная основа, поскольку нормальный организм живет и действует как органичное целое.

Бывают случаи, когда вспомогательные движения особенно важны, — это относится к действиям, требующим специальной техники, иногда даже опасной для исполнителя. Верные вспомогательные движения в этих случаях дают возможность актеру безопасно проделать сценический трюк. При этом зритель совершенно не должен замечать вспомогательных движений.

Семантические движения. Движения этого типа заменяют людям слова: «остановись», «уйди», «да», «нет», «прошу вас», «тише» и т. п. Этих движений не так уж много, однако люди часто пользуются ^ ими в жизни. ","»

Движения этого типа довольно часто встречаются в сценической практике. Полная замена слов семантическими движениями практически оправдана только тогда, когда на сцене возникает «зона вы- 7-нужденного молчания», а это происходит, когда обстоятельства сценической жизни мешают произнесению слов.

Семантические движения могут возникнуть у актера и в результате большого эмоционального возбуждения. В этих случаях семантические движения активно усиливают создаваемое речью актера впечатление; они обязательно имеют яркую эмоциональную окраску. Например: настойчивое словесное требование «подойди ко мне» может быть значительно усилено соответствующим жестом рук и выразительными движениями всего тела. В то же время семантические движения могут выражать и подтексты в роли; например, когда говорят «уйдите», но в интонации звучит «не уходите», то «та интонация может быть усилена соответствующими жестами.

В пластической характеристике образа актер может использовать движения семантического типа и тогда, когда герой находится в состоянии эмоционального покоя; но такая техника применима только в тех случаях, когда нужно специально подчеркнуть возраст, национальность, социальную принадлежность. Подобные движения типичны для людей романского происхождения, африканцев, евреев, кавказцев. Активная жестикуляция у этих народов — типичный пластический признак в физическом поведении, даже когда они в относительно спокойном состоянии; и наоборот, подобной жестикуляции нет у славян, англо-саксов, скандинавов и финнов. Сочетание семантических движений со словами усиливает впечатление от сказанного только при правильной технике их исполнения. Эта техника изложена в описании иллюстративных движений (см. ниже), но она не применима к семантическим движениям, возникающим непроизвольно, под влиянием сильных эмоций и чувств. В этом случае они не контролируются актером.

Иллюстративные движения. Движения этого типа показывают (иллюстрируют) качество объекта: его размер, вес, объем, качество поверхности, местонахождение и т. д. Например: «У нас выход там!»—и рука показывает направление, где дверь. Или «хозяйка вынесла большой пирог» — и руки показывают размер пирога.

Иллюстративные движения (так же, как и семантические) в сценических обстоятельствах должны выполняться до соответствующей реплики или после нее, т.е. не так, как в жизни, когда люди совершенно не думают о подобной последовательности. Выразительность в поведении актера требует освоения этой своеобразной техники, присущей только профессии актера.

Выполнение иллюстративного движения в момент произнесения слов отвлекает зрителя от реплики. Зритель с удовольствием следит за всем тем, что делают актеры на сцене, и со значительно меньшим вниманием следит за репликами партнеров. Причина кроется в том, что для большинства людей зрительное восприятие значительно сильнее, чем слуховое. Содержание пьесы — это ее текст, и актер всегда заинтересован в том, чтобы текст роли был правильно понят зрителем. Это означает, что актер должен играть так, чтобы его движения и речь, когда это касается очень значимых реплик, не совпадали по времени. Главным образом это относится к передвижениям в сценическом пространстве. Активно наблюдая за передвигающимся актером, большинство зрителей пропускает смысл произносимого им текста. Особенно обидно, когда внимание зрителя переключается на семантические или иллюстративные движения, которые сами по себе не могут раскрыть жизненного содержания, а выполняют только функции усиления впечатления того, что было или будет сказано. Так, например, в комедии «Собака на сене» есть слова Тристана, обращенные к Теодоро: «А вы взлетели горделиво и возомнили, что вы граф!» Режиссер просил актера усилить издевательскую интонацию иллюстративными жестами. Актер исполнил так: во время произнесения первой строчки он взмахнул правой рукой вверх, как бы указывая, куда взлетел в мечтах Теодоро, а произнося слова второй строки, выполнил поклон XVII столетия, затем взмахнул плащом и встал в вызывающую позу. Зритель активно наблюдал за интересными движениями и текста не слушал. Режиссер предложил сказать: «А вы», затем исполнить жест взлета и на позе сказать «взлетели горделиво и возомнили», затем выполнить поклон и на поклоне докончить текст «что вы граф», а в заключение запахнуться в плащ, принимая нужную позу. При такой системе игры зритель не пропустит ни единого слова и реплики. Если речь и движения при этой системе игры идут в одном ритме, то нет впечатления, что текст прерывается, т. к. речь и движения воспринимаются как единое целое.

Пантомимические (эмоциональные) движения. Эмоциональные или так называемые пантомимические движения возникают у людей в жизни и у актеров на сцене совершенно непроизвольно, как результат эмоций. В этих движениях наиболее ярко отражается внутренняя жизнь актера в роли. Эти движения активно воспринимаются зрителем, потому что они жизненно правдивы. Для режиссера и педагога появление этих движений в сценическом поведении актера является свидетельством органики исполнения.

Пантомимические движения, так же как и эмоции, их порождающие, никогда не закрепляются — они появляются и исчезают при каждом новом повторении роли, и в этом их сценическая ценность. В любом жанре театрального искусства эти движения не могут заменить слова или рабочие движения. Они никогда не выражают логики сценической жизни, но, своеобразно окрашивая эту жизнь, придают физическим действиям эмоциональный характер, эмоциональную насыщенность. В этом их подлинная жизненность.

Даже в театре пантомимы этот тип движений выполняет ту же функцию, так как жизнь образа в ее логике и последовательности передается и там через рабочие и, главным образом, семантические движения.

Но, кроме того, наблюдая жизнь людей и поведение актеров на сцене, нетрудно обнаружить, что локомоторные, рабочие, семантические и иллюстративные движения несут в себе определенную эмоциональную окраску, которая в полной мере отвечает тем чувствам, которые свойственны в данный конкретный момент действующему человеку и актеру.

Каждое «произвольно-выразительное» движение всегда является сознательно организованным актом телесного: мышечного и нервного аппарата. Речь идет о таком произвольно-выразительном движении, которое способно, в силу естественных связей, породить множество невольных движений, дающих всему мышечно-нервному комплексу единый выразительно-ритмический тон. Если сознательно организованные произвольно-выразительные движения должны определять логически стройную сценическую перспективу жизни человеческого тела, то порождаемые логикой физического действия невольные движения образуют непрерывную и как бы музыкально-зримую «скульптуру» сценического действования, в которой воплощается с наибольшей точностью внутренняя «жизнь человеческого духа» в той или иной роли».

В подсознательном рождении «невольных движений», возникающих у актера, когда он подлинно увлечен сценическим действием, кроется заразительность, активно действующая на эмоции и чувства-зрителей. Она делает зрителей как бы участниками спектакля. Заставить их зажить и заволноваться судьбами и чувствами сценических героев — основная задача актеров, играющих в спектакле. В этом главное значение пантомимических движений. В театральной практике и педагогике эти категории движений принято называть жестами.

Глава втор ая

ВОЛЯ И АКТИВНОСТЬ

(стремление, желание, хотение, самостоятельность, инициативность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание)

Воля — самое существенное качество сознания. Выдающиеся достижения в науке и искусстве есть проявление не только знаний и таланта, но и воли ученых, изобретателей, художников, писателей, актеров. Подлинное творчество полно стремлений, исканий и связано с большим трудом.

Воля есть совокупность взаимодействующих и дополняющих друг друга качеств, присущих сознанию человека.

Воля (активность) формируется в процессе деятельности. Возникновение воли теснейшим образом связано с выполнением обязательств, принимаемых на себя людьми в трудовой и общественной деятельности.

Качества, составляющие волю, помогают актеру как в процессе создания роли, так и в процессе ее исполнения. Наличие воли — активности — один из важнейших признаков профессионально» одаренности актера. «Активность в творчестве, — как указывал К. С. Станиславский, — что пар в машине. Активность, подлинное, продуктивное, целенаправленное действие, — самое главное в творчестве...» а

Известно, что одаренные, но безвольные актеры не создают художественного образа в тех случаях, когда воплощение требует большой работы. Они обычно становятся беспомощными там, где талант сам по себе почти не помогает, а это бывает во всех технически трудных ролях. Безволие мешает им трудиться, для того чтобы овладеть внутренней и внешней техникой, создающей высокий, художественный результат. И были случаи, когда явно одаренный артист был снят с роли или отказывался сам, т. к. не удовлетворял режиссера нужным результатом.

«Только гении могут полагаться на «наитие свыше» и пренебрегать техникой, которую они считают уделом бездарных». 'Овладение техникой требует напряженного труда.

В процессе создания сценического образа актер тщательно отбирает все детали, раскрывающие основную идею произведения. Актер, обладающий волей, может последовательно, кусок за куском, искать и создавать линию поведения героя, не отдаваясь в начале работы во власть эмоций, опасных тем, что они могут направить последующие действия по неверному пути.

«Волевая задача, объект и обстановка, которая все ярче вырисовывается перед актером благодаря деятельности его творческой фантазии, начинает захватывать, волновать его, выманивая из тайников его эффективной памяти необходимые по роли комбинации чувств, имеющих характер действенный и выливающийся в сценическое действие». 2

Как только прочитан текст пьесы и она понравилась, деятельность актера начинается с возникновения у него «побуждения», выражающего стремление «делать» роль. Это стремление должно, в первую очередь, создать впечатление о задаче роли, ее сквозном действии. Так перед актером постепенно возникает почти конкретная цель. По мере того как эта цель все более осознается, стремление перерастает в желание. Желание выражается в увлечении как самой ролью, так и процессом работы над ней. При отсутствии желания трудно рассчитывать на хороший результат в этой работе. Однако желанием работать не заканчивается проявление воли, поскольку оно еще не создает конкретного действия. Необходимо, чтобы активно развивающееся желание вызвало появление того самого «хотения», на которое указывал Станиславский. Хотение — это внутреннее стремление достичь цели, т.е. внутреннее действие, которое становится побудителем к внешнему действию. Однако и позыв к действию еще не есть физическое действие. Принять решение еще не значит выполнить его. И только с того момента, когда за решением последует выполнение, начинается практическое осуществление сценической задачи. Таким образом, воля необходима и для внешнего воплощения действия.

Первым качеством воли в процессе воплощения является инициативность. Очень важно для органики действия, чтобы актер, не дожидаясь предложений режиссера или, тем более, его показа, сам проявил бы инициативу и начал физически действовать. Он сам должен находить в этом действии не только его логику, но и верный темпо-ритм. 3

Личная инициатива выражается в проявлении самостоятельности и независимости — существенных особенностей воли. Оба эти качества предполагают сознательную мотивированность актерского исполнения; они должны приниматься во внимание в творчески/ спорах, возникающих между актером и режиссером при обсуждении образа. В обязанность режиссера входит обдуманное и обоснованное объяснение любого своего предложения.

Приказание и требование без мотивировки подавляет волю актера и уничтожает проявление главного и самого ценного в творчестве — артистической индивидуальности. Немотивированное предложение, как правило, не вызывает у актера желания действовать, а это ведет к тому, что актер не находит логического пути, который мог бы привести его к созданию нужного сценического результата.

С другой стороны, актер, предлагающий решение, с которым не согласны режиссер и партнеры, должен, в свою очередь, соответствующим образом его обосновать. Если актер знает, почему, для чего и что он будет делать, он всегда об этом может рассказать.

Проявление эмоций в действии — главный фактор в творчестве актера; но чувства должны появляться в результате действия, а не сами по себе. Сценическое действие есть проявление воли, но «поскольку волевой акт выходит из побуждений, из потребностей, он носит более или менее ярко выраженный эмоциональный характер». 1 Так как нет двух людей с одинаковой эмоциональностью, часто эмоциональность актера и режиссера различны, — различны будут и их решения данной сценической задачи. Именно это обстоятельство порождает споры о логическом решении сцены. Такие споры закономерны. Если предложение актера соответствует замыслу режиссера, он должен соглашаться с актером в конкретном решении данного сценического куска. В таком решении выражается творческая природа артиста. Действие, созданное самим актером, всегда выполняется им органично, потому что оно — продукт его сознания, а не навязано со стороны.

Важным качеством актера является решительность. Это качество находит выражение в уверенности, с которой принимается то или иное решение, и твердости, с которой оно отстаивается. По мотивам и уверенности, с какой актер предлагает свое решение, режиссер может понять, насколько ярки в сознании актера видения предложенного им действия. Решительность всегда свидетельствует об определенной фантазии, о создавшихся внутренних предпосылках действовать именно так, а не иначе.

Однако принять решение еще не значит — действовать. Очень часто, активно фантазируя действие и убедительно его защищая, актер вдруг сталкивается с тем, что задуманное, внутренне прочувствованное и так ярко увиденное им не получается при исполнении. Причина такой неудачи, как правило, — плохая подготовленность физического аппарата. В этом случае на помощь опять должна.; Прийти воля; она будет теперь проявляться в той энергии, с которой актер в последующей работе станет добиваться осуществления решения.

Настойчивость является решающим качеством в любом подлинно творческом процессе, она отличает подлинно профессиональную одаренность актера. Предполагая большую активность, т.е. сильную волю, в первую очередь предполагают наличие двух указанных признаков: решительность и настойчивость. От них зависит твердое убеждение в верности принятого решения и настойчивое стремление это решение выполнять.

Не меньшее значение имеет воля при участии в таком спектакле, когда действие и движения еще более связаны с переживаниями актера. «Актеры должны ощущать свои движения, волю, эмоции и мысли, чтобы воля заставляла делать те или иные движения... Движения внешне должны быть связаны с внутренними движениями эмоций». '

Перед выходом на сцену огромную роль играет решительность. («Решимость» — по терминологии К. С. Станиславского). Она способствует правильной направленности сознания при выходе на сцену, а также сказывается на активности играемого куска. Решительность особенно нужна в эпизодах, требующих максимального проявления чувств, когда актер «подходит к самому сильному, кульминационному месту роли». г

Активная внутренняя жизнь актера б роли может быть понята зрителем только тогда, когда эта активность будет выражена в физическом действии, а значит, и в выполнении каждого движения. Для активного движения в роли, при подходе к трудной сцене она необходима, и в момент исполнения такой сцены нужна решительность. Физическое поведение в роли иногда представляет собой сложное и даже опасное по подбору движений действие. Это батальные сцены, падения и пр., например бой Ромео и Тибальда. Если зритель не увидит и не поймет всей свирепости этой сцены, то он не поймет главного: как Ромео смог убить брата любимой им Джульетты. Возникающий у актера страх, боязнь за себя и за партнера в момент исполнения такой сцены порождает неверный характер движений, а это искажает смысл действия. Движения актера становятся менее активными и внутренне значительно менее оправданными.

Смелость — качество, обеспечивающее внешнюю активность актера в момент исполнения роли.

Решительность до начала сцены создает верную предварительную настройку всего организма на исполнение; смелость в момент самого действия способствует осуществлению этого исполнения. Оба эти качества создают ту степень творческой активности актера, которая так нужна для подлинной сценической органичности.

Смелость и решительность особенно необходимы при трюковых съемках в кинематографе. Всякого рода прыжки, падения, батальные сцены и драки требуют от актера, кроме соответствующей техники, решительности и смелости. Неверна точка зрения, что в этом искусстве трюковые съемки выполняются только при помощи специальной кинематографической техники. Актерам приходится выполнять сложнейшие движенческие сцены, иногда явно рискованного характера. Практика съемок показала, что подмена актера куклой всегда неудачна, так как экран сразу же обнаруживает фальсификацию. Возможна подмена основного исполнителя дублером, который должен продолжать линию роли основного исполнителя, но найти такого дублера крайне трудно. Если дублер — актер цирка или спортсмен, то его можно снимать только в общих планах, а это малоинтересно. Иная фактура дублера и отсутствие действия приводят к фальши.

Два примера, приводимые ниже, покажут, как воля актера помогла великолепному исполнению труднейших эпизодов.

При съемках одного фильма актрисе нужно было сыграть эпизод, сидя на лошади. До этого она никогда не сидела в седле, и ей предложили предварительно позаниматься верховой ездой. Актриса, должна была сыграть знатную испанку, которая в совершенстве-владеет верховой ездой, причем на лошади было дамское седло,. а в нем удержаться значительно труднее, чем в мужском. В эпизоде-надо было на полном скаку перепрыгнуть через каменную стену и стоящую за ней живую козу. Актриса стала настойчиво изучать-технику верховой езды, не сходила с седла по нескольку часов в день, не раз падала, но в конце концов добилась хорошей посадки, овладела искусством управления конем и прекрасно сыграла все конные эпизоды в картине.

Актеру, игравшему главную роль в той же картине, по ходу действия пришлось вести сцену со львом. Сначала при съемках это \* сцены применяли специальную технику, чтобы актер не подвергался опасности, однако эти попытки не дали на пленке нужного результата. Тогда актеру предложили играть эпизод в непосредственной близости ко льву. Актер должен был играть длительный «диалог» с опасным животным, сидя к нему боком, время от времени поворачивая к нему только голову, даже в тот момент, когда лев поднимался на задние лапы. На съемке получилось так, что в этот момент лее '.почти вышел из клетки. Только подлинное мужество и воля помогли зактеру прекрасно сыграть этот эпизод.

Трюк, играемый в спектакле, всегда менее опасен, чем на съемке, но всегда более ответствен. В кинематографе можно снимать до» Итех пор, пока не будет получен нужный результат. Этот результат /идет в картину. В театре же, как бы ни был отрепетирован трюк,: он всегда требует смелости, потому что всякое замешательство [создает ошибку в технике, а значит, и опасность. Кроме того, ошибку в технике исполнения зритель, как правило, замечает.

Решительность, спокойствие и смелость при исполнении трюка помогают так его выполнить, что зритель принимает обман за правду. Выполняя движенческий трюк в театре, актер должен сохранять верное сценическое отношение к партнеру, иначе трюк окажется лишь вставным номером. Исполняя трюк, надо действовать, а не использовать трюк. (Отметим, что у актеров часто не хватает настойчивости для того, чтобы довести эту часть работы до уровня действия.)

И, наконец, следует помнить, что на сцене возникают иногда неожиданности. Эти неожиданности могут исказить смысл идущей сцены. Актер должен мгновенно выйти из создавшегося положения, не нарушая логики сценического действия. Такого рода неожиданности появляются во многих случаях: когда опаздывает на выход очередной исполнитель (что недопустимо, но все же встречается); когда случается непорядок в костюме исполнителя; когда нет нужного звука (который не раздался вообще или раздался раньше или позже). Нужно быть готовым не реагировать на лопнувшую осветительную лампу и на многие другие неожиданности.

Существенные качества — выдержка и самообладание. Воля актера, нашедшая выражение в выдержке и самообладании, помогает ему выйти из подобных, внезапно создавшихся, случайных обстоятельств.

Таким образом, воля во всем ее многообразии является необходимейшим качеством актера в его профессиональной деятельности.

Глава третья

ВНИМАНИЕ, ПАМЯТЬ И КОНТРОЛЬ ЗА ДВИЖЕНИЯМИ Внимание

Актер должен верно и глубоко понимать содержание произведения, его идею, сверхзадачу, сквозное действие и все предлагаемые обстоятельства пьесы и роли. Лишь в результате такого понимания у него возникает правильное представление о действии, а значит, и о физическом поведении героя. Естественно, что весь этот сложный комплекс, выражающийся в едином психологическом процессе, невозможен без полноценного внимания.

Именно поэтому внимание оказывается одним из существенных признаков творческой одаренности актера. При этом, по замечанию К. С. Станиславского, внимание актера по своему профессиональному признаку должно быть многоплоскостным, т.е. распределенным. А так как всякий человек в каждый данный момент времени может быть подлинно внимательным только по отношению к одному объекту (поскольку человек действует как «одноканальная система информации»), то актер должен обладать способностью мгновенного переключения внимания с одного объекта на другой.

Применительно к профессии актера от внимания требуется такая степень совершенства, которая позволит создать необходимую скорость, легкость и непринужденность самого процесса переключения внимания. Этот процесс должен быть незаметен для самого актера. При таком качестве многоплоскостного внимания актер получает возможность непроизвольно, а в нужных случаях и произвольно, сосредоточиваться на том объекте, который в данный момент действия ему всего важнее, оставляя под контролем также и другие объекты. Так, оперный певец, контролируя одновременно четыре объекта, последовательно сосредоточивается то на одном, то на другом, а именно: на пении (когда надо взять трудную ноту), на дирижере (когда впереди сложный ритмический кусок), на общении с партнером, на перемещении в сценическом пространстве.. Таким же многоплоскостным должно быть внимание актеров и всех других жанров.

Однако, будучи многоплоскостным, внимание актера должно быть в то же время и целенаправленным, для того чтобы исполнение сценической задачи — действия было увлеченным, ибо только через действие лежит путь к органике жизни на, сцене и к появлению самого главного в творчестве актера — переживания. Это трудно, потому что на сцене артиста отвлекает от выполнения физических действий огромное количество факторов.

Один из сильных посторонних раздражителей — зрители. Есть только одна возможность забыть о зрителях, о своих заботах — надо перестать замечать все, что отвлекает, — то есть сконцентрировать внимание на физических действиях. «Однако сами физические действия нуждаются в сосредоточении внимания». \*

Качество внимания должно быть таким, чтобы оно увлекало актера на исполнение даже самого обычного бытового действия. Способность увлекаться выполнением физических действий, умение ощущать и контролировать их, руководить ими всегда позволяет отвлечься от всего постороннего, мешающего творческому процессу. Если актер будет подлинно внимателен к сценической задаче, он обязательно потеряет ощущение всего того, что не имеет отношения к сценической действительности. Так возникает возможность действовать в «малом круге внимания» — основе органичного существования в обстоятельствах роли.

Действия, выполняемые в «малом круге внимания», заставляют актера очень сильно сосредоточиться, что важно для последующего расширения этого круга, для осуществления более широких задач сценической жизни: верного отношения к партнеру, общения с ним, словесного действия и т. п. Действуя в «малом круге», актер сосредоточенно подбирает нужные дробные действия. Такое исполнение дробных действий дает актеру возможность не только изменять их, но и активно руководить ими, для того чтобы физическое действие

было правильным. Через процесс сознательного построения дробных действий, осуществляющих физические действия в репетициях, актер идет к подсознательному исполнению их в спектакле. Естественно, что целенаправленное внимание в этом случае — фактор решающий, необходимый не только для выполнения дробных действий, но и движений, и умения эти движения корректировать. Однако обстоятельства действия требуют от актера еще и целенаправленного передвижения в сценическом пространстве. Так поневоле расширяется круг внимания. Действие в спектакле ограничено пространством сцены, актеру важно уметь оценивать особенности этого пространства применительно к поведению своего героя. Актер должен уметь находить свое место на сцене, уметь логически «ерно передвигаться в сценическом пространстве. Способность к быстрому и точному ориентированию, размещению и группированию в сценическом пространстве можно назвать «чувством мизансцены». Но чувство мизансцены — это не просто способность к размещению в сценическом пространстве, заполнению свободного места в нем, но (и это главное) свободное и непринужденное общение с партнером или коллективом. Это общение требует совершенно определенного места в сценическом пространстве, а поскольку партнеры взаимодействуют, то и этот процесс также требует целенаправленного внимания.

Станиславский мечтал о верном логическом размещении на сцене группы актеров — импровизационно и самостоятельно, но в полном соответствии с логикой действия. Естественно, что достижение подобной импровизационности в игре невозможно без внимания к себе, х пространству и к партнеру.

Внимание к партнерам должно давать самое главное в процессе общения — оценку всего того, что актер услышал и увидел. Если оценки (восприятия) нет, то не будет и органического действия, не будет верных движений, создающих физическое поведение в роли, а следовательно, не придут и переживания. Такова значимость внимания в творчестве актера.

Память

В основе памяти актера лежит преднамеренное запоминание, а оно возможно при соответствующем волевом посыле, имеет целенаправленный характер. Актеру необходимо иметь хорошую и разностороннюю память. Все основные виды памяти — наглядно-образная, словесно-логическая, эмоциональная и двигательная необходимы актеру для заучивания, запоминания материала пьесы в зрительных, слуховых и осязательных представлениях. Актер должен обладать способностью запоминания мыслей, выраженных словами, т.е. смысловой памятью.

Память актера должна хранить ощущения тех эмоциональных состояний, которые были в прошлом. Наконец, память актера должна сохранять мышечно-двигательные образы заученных движений. Двигательная память, имеющая решающее значение при трудовых процессах, связанных с движением, является необходимой и при запоминании физических действий в роли. Этот вид памяти создает у человека мышечно-двигательные представления о форме движений, т.е. об их направлении, размере, скорости, последовательности, ритме, характере и пр. признаках. '

В искусстве театра представления эмоциональные окраски всех движений и эмоциональные жесты, возникшие в репетициях и закрепленные актером, позволяют ему безошибочно пользоваться этими окрасками и жестами при последующих исполнениях роли. В искусстве театра переживания функции памяти иные. Разносторонняя память актера этого театра создает только базу для рождения чувства на каждом спектакле. Эта база заключается в том, что актер должен возможно скорее превратить выполнение движений, осуществляющих физическое поведение в роли, в полуавтоматизм. Достигается это неоднократным повторением их в репетиционном процессе. Возникающая таким образом логическая схема физического поведения и представляет собою ту основу, на которой в соответствии с темпо-ритмом спектакля появляются те или иные чувства и эмоции. Чем быстрее актер запомнит схему поведения, тем быстрее он освободит свое внимание для органического действия в роли, а это, в свою очередь, будет способствовать быстрейшему появлению эмоций и чувств. Так, во время фехтовальной сцены невозможно играть отношение к партнеру и переживать бой, если в этот момент актер должен думать о технике приемов и их последовательности. Техника и последовательность приемов боя, т.е. схема физического действия, должны выполняться полумеханически.

Значение двигательной памяти в том, что она освобождает внимание актера в момент исполнения роли для основных и более значительных задач творчества. К. С. Станиславский так характеризовал высвобождающую роль двигательной памяти: «Теперь подумайте, какое количество забот взваливается на артиста в момент его сценического творчества и публичного выступления... все время думать обо всех душевных элементах самочувствия: о внимании, воображении, о чувстве правды и веры... одновременно с этим он должен следить за своим телом... А сколько внимания берет регулирование дыхания... А произнесение словесного текста, который требует дослоеной передачи, и т. д. Сложите вместе все эти заботы артиста, Г и вы поймете, что ему необходимо разгружать внимание, чтобы оно поглощалось не мелкими делами и могло быть целиком отдано главной мысли произведения, основной цели творчества и создания спектакля. Что было бы, если бы им пришлось думать во время публичного выступления о каждом движении мускула и производить их сознательно?»1

Освободить актера для творческой деятельности на сцене может только отличная память всех видов, и в частности двигательная. Физическое поведение в роли следует превращать в полуавтоматизм, как только появится полная уверенность в том, что найденная схема поведения — правильна. Эту схему надо закрепить настолько, чтобы она стала как бы второй натурой актера, которая заставляет его верно действовать в роли.

Известно, что в репетиционном периоде и при исполнении роли схема действия обрастает различными многочисленными деталями и всегда новыми эмоциями и чувствами. С этого момента проявляется своеобразное взаимодействие внимания и памяти, а именно: поскольку невозможно все время думать о деталях физического поведения, К. С. Станиславский рекомендует: «Не лучше ли приучить самое внимание подсознательно автоматически постоянно производить проверку...»2 (правильного исполнения схемы поведения. — И. К.). Внимание и память актера должны самопроизвольни наблюдать и отмечать ошибки, как только тело выполнит неверные, с точки зрения логики, движения.

Превращение движений в органическую необходимость сценического действия возможно только с того момента, когда созданная цепь дробных действий стала полуавтоматизмом, сопутствующим исполнению данной роли, стала ее необходимостью. В этом значимость двигательной памяти в профессии актера.

Контроль

Автоматизированное исполнение движений, осуществляющих физическое поведение, требует постоянного контроля за их правильностью. Автоматическая привычка (подсознательное проявление внимания и памяти) должна не только беспрерывно контролировать, но и направлять выполняемые движения.

Контроль над тем, что совершается на сцене, позволяет актеру понимать происходящее и реагировать на него, верно направляя осознанные (произвольные) действия; он помогает рождению новых, живых, непроизвольных поступков, совершаемых оттренированным инструментом — организмом актера, и это позволяет творить сценическую жизнь каждый раз как бы заново.

Подготовленность внимания и памяти актера можно считать достаточной лишь тогда, когда деятельность подсознательного «контролера» сольется с процессом физических действий, когда «контролер» начнет предупреждать от ошибок при выполнении всех движений, составляющих физическое поведение актера в роли.

Глава четвертая

СИЛА

Движения тела выполняются благодаря сокращению мышц. В бытовой деятельности людям сравнительно редко приходится выполнять физические действия, требующие очень большой физической силы. Актер в спектаклях делает в основном движения, типичные для бытовых действий, поэтому ему нужна обычная, нормальная сила, которой обладают люди с полноценным здоровьем. Для мужчин нормальной силой принято считать такую, которая позволяет им поднять и пронести вес, равный весу собственного тела, т.е. примерно в 60—70 килограммов. Для женщин это примерно половина такого веса.

В спектаклях нет действий, требующих приложения большой силы. На сцене тяжелые предметы заменяются бутафорскими, небольшого веса. Когда на сцене актер несет «тяжелую» вещь, то впечатление, что он применяет большую силу, достигается с помощью специальной техники, в основе которой лежит не столько сила, сколько ловкость.

Актер, не обладающий нормальной силой, на сцене часто не справляется с поставленными перед ним физическими задачами. Когда нет нормальной силы, невозможно быть на сцене достаточно физически активным — и не только в специальном трюковом куске, но и в роли вообще, несмотря на активное внутреннее действие. Волевому посылу не на что опереться, потому что слабый физический аппарат не позволяет совершить желаемое.

Как правило, подобный недостаток типичен для молодых актеров высокого роста со слабо развитой мускулатурой. Им явно не хватает нормальной силы, так как длинные конечности (большие рычаги) требуют больших усилий, особенно в скоростных действиях. Слабосильный актер на сцене часто выглядит несобранным и даже расхлябанным.

Нормальная сила должна позволить актеру выполнить самые разнообразные бытовые действия и сценические трюки. К ним относятся приемы борьбы без оружия и фехтование, танцы и переноски тела партнера, различные прыжки, необходимость быстро перемещаться из одного места в другое и пр.:' Такой трюк, как подъем тела с земли и переноска его, может быт \* | убедительно сыгран, если у актера хватит на это силы, а актриса — I выполнит соответствующие приемы, которые помогут несущему. |Эти приемы обязательно потребуют применения больших усилий.

; Однако при излишнем развитии мышц актер не может исполнять небольшие, точные и тонкие движения, необходимые для передачи различных нюансов человеческих чувств.

Известно, что чем толще мышца, тем больше ее естественное напряжение. Для исполнения небольших и тонких движений нужна мелкая мускулатура; большие мышцы в этом случае являются своеобразным балластом. Человек с чересчур развитой мускулатурой действует, главным образом, грузно и медлительно, а когда начинает торопиться, то выглядит неуклюже. Эти признаки непроизвольно создают на сцене отрицательные пластические характеристики.

. Группа движений легких, округлых, бесшумных и как результат этого изящных и грациозных мало доступна для людей с гипертрофированной мускулатурой, и исключение в этом плане — большая -редкость. Человеку с большой мускулатурой трудно выполнять движение одной кистью, пальцем, поворотом шеи. Эти недостатки ограничивают физические выразительные средства актера. Наконец, излишне развитая- мускулатура мешает не только эстетичности движений, но и портит внешний вид актера.

, Следует учитывать, вместе с тем, что сила, связанная с развитием нормальной и рельефной мускулатуры, способствует появлению у актера возможности быть «скульптурным» в поведении на сцене.1

Глава пятая

СКОРОСТЬ

Скорость определяется тем отрезком времени, за который было выполнено движение или действие. Скорость движения людей разнообразна. Она зависит от различных обстоятельств и условий. Например, человек в рыцарских доспехах в бытовых обстоятельствах передвигался медленно, но в бою он действовал с предельной скоростью. Человек в костюме XVI столетия обычно передвигался относительно быстро, но, танцуя ритуальный, торжественный танец «Паванну», должен был делать танцевальные па очень медленно.

По логике жизни одни действия располагают большим диапазон ном скоростей, другие — меньшим. Например, бежать можно быстро и медленно, то есть «ложно регулировать скорость бега, но прыгать можно только в скорости, соответствующей длине и высоте

прыжка.

В быту люди действуют в относительно средних скоростях, но эти скорости все же неоднородны, они меняются в зависимости от обстоятельств. В скорости, т.е. в темпе жизни отражаются национальные признаки, историческая эпоха, социальная принадлежность и личные особенности, т.е. свойства организма человека, главным образом его нервной системы.

Попадая в страну, город, местность с более высоким или заниженным темпом жизни, люди постепенно к нему привыкают и подчиняются ему, причем под влиянием этой среды постепенно меняются свойства их организма. Так возникают новые стойкие особенности их нервной системы. Естественно, что различные события и другие причины, чем-либо важные для людей, изменяют темп их поведения.

Темп жизни общества в наше время значительно выше, чем в более ранние периоды истории.

Когда в быту говорят о скором движении, то подразумевают, что человек что-то быстро сделал. Такое понимание скорости в дальнейшем будет называться быстротой, а медлительное исполнение движений — медлительностью. (Термины автора — И. К.).

Актеру на сцене приходится, в зависимости от обстоятельств, действовать в самых различных скоростях физического поведения. Однако на сцене могут быть иногда предельно медлительные движения, но не бывает движений предельно быстрых. Актеру, нашему современнику, легче выполнять движения в скорости, присущей современной жизни. Темпы излишне ускоренные или замедленные для него необычны и потому неудобны.

Но дело не только в актере. Темпы сценического действия должны отразить: а) темпы сценической действительности, б) свойства образа, в) своеобразный замысел режиссера, лежащий в основе нового решения спектакля.

Быстрота

Актер должен обладать нормальной человеческой быстротой. На сцене не совершается движений на предельно доступных человеку скоростях, как это бывает в спорте. Наоборот, излишняя быстрота на сцене в исполнении движений, а значит, и действий, невыразительна и потому трудно воспринимаема зрителями. На сцене правильно выполненный «удар ножом» относительно не быстрое действие. Оно состоит из следующих дробных действий: взяться за рукоять ножа, вытащить нож, замахнуться, ударить. Это сложное действие в жизни должно совершаться предельно быстро, потому что при замедленной скорости будет меньше пробойная сила, и тот, кого бьют, успеет защититься. В жизни нападение с ножом совершается в состоянии, граничащем с аффектом, 1 и поэтому возникают повышенные скорости и сила движений. Если в жизни человек не успевает защититься от удара, главным образом потому, что не успевает его увидеть, то что же увидит зритель, если «бьющий» будет «действовать» в жизненной скорости? Зритель, не успевший заметить нож в руке, замах и удар, даже если и уви- серию каких-то движений, не поймет, что произошло, и потому

удивится, что один из актеров упал. Значит, на сцене надо действовать не с предельной скоростью, а в расчете на то, чтобы зритель успевал не только увидеть, но и понять содержание действия.

Таким образом, «быстрота» на сцене должна быть не предельной скоростью, а некоей своеобразно заниженной и точно рассчитанной, подчиненной законам видения зрителя. Возможность увидеть быстро выполненное зависит от своеобразной способности человеческого зрения.

Что же это за способность в переводе на язык цифр? В старом кинематографе скорость смены кадров равнялась 16 в секунду; каждый кадрик стоял на экране только 1/1в долю секунды и при этом зритель видел слитное движение. Из этого следует, что скорость каждого движения на сцене не должна превышать \*/1в доли секунды. Практика показала, что отдаленность актера от зрителя, свет, декорации и прочие компоненты спектакля очень понижают допустимую на сцене скорость движений, и она не должна быть выше 1/8—1/ц, доли секунды. Не предельные скорости нужны актеру, а правильное ощущение допустимой быстроты в исполнении того или иного действия, жеста. На сцене допустимы скорости, при которых зритель все увидит и поймет, но при этом ему должно казаться, что действие происходит так же быстро, как в жизни. Чем меньше движение по размеру, тем медленнее его нужно исполнять, т. к. маленькие по размеру движения (одной кистью, пальцем) вообще слабо привлекают внимание зрителя, а если их делать еще и быстро, то они останутся совершенно не замеченными.

Медлительность

Даже в современной пьесе медлительность движений встречается на сцене значительно чаще, чем быстрота. В замедленном физическом поведении проживаются на сцене значительно большие куски сценического времени, чем в скоростном поведении.

Театральная и кинематографическая практика показывает, что актер должен уметь разнообразно пользоваться медлительностью движений; он должен уметь:

а) передвигаться в пространстве очень медленно, непрерывно выполняя при этом различные бытовые действия;

б) постепенно сбавляя скорость, останавливаться; останавливаться мгновенно; стоять совершенно неподвижно;

в) начинать двигаться очень постепенно;

г) изменять медленные скорости передвижений.

Все эти разновидности в исполнении медленных движений и действий актер должен уметь выполнять с различной скоростью — от средней до граничащей с почти полной неподвижностью.

Актер должен уметь выполнять медленные движения не только в передвижениях по сценическому пространству, но и в движениях на месте, не только всем телом, но и его отдельными частями.

Медлительность — весьма выразительное средство, она может характеризовать в зависимости от конкретности исполнения такое состояние, как настороженность, боязнь, лень, бездеятельность, болезненность, важность, торжественность, раздумье и пр.

Поскольку темп поведения во многом определяется не только внешними условиями, но, главным образом, психическими состояниями человека, более детальный анализ значимости темпа в драматическом искусстве, применительно к движению, а значит и физическому действию, дается в главе «Темпо-ритм физического действия».

Глава шестая

выносливость

Обычно под выносливостью подразумевается способность человека работать длительное время, непрерывно или с незначительными перерывами.

Естественно, что чем тяжелее работа, тем короче время, в течение которого ее можно выполнять без перерыва, и тем выносливее должен быть человек, занимающийся ею.

Выносливость, необходимая для исполнения роли в спектакле, носит совершенно иной характер. Даже такая роль, как роль Гамлета, заставляет актера быть на сцене всего в течение 90—100 минут. Это почти в четыре раза меньше, чем обычный рабочий день. Казалось бы, такая работа, разбитая на отдельные отрезки времени, к тому же короткие, не предъявляет больших требований к выносливости актера. Однако, приходилось видеть, как актер, хорошо игравший Гамлета на генеральной репетиции в первых трех актах, в четвертом и пятом только передвигался по сцене и проговаривал текст роли. Он так устал в первых трех актах, что в следующих у него не было сил для полноценного исполнения роли. Начиная с четвертого-пятого спектакля этот же актер играл все пять актов в полную силу, очень хорошо, особенно в финале спектакля, требующем, как известно, огромного душевного и физического напряжения.

Игра на сцене предъявляет повышенные требования к нервной системе актера, и в этом смысле у него должна быть огромная выносливость. Запас нервных сил ограничивает актера в возможности быть по-настоящему активным на протяжении всей роли.

Актер должен уметь распределить запас нервных сил на всю роль; их должно хватать на весь спектакль и особенно — на кульминационные куски роли. Есть пьесы, в которых имеется несколько Кульминаций, и на каждую из них следует затрачивать не меньшее Количество энергии, чем на предыдущую, чтобы спектакль не по — шел на снижение.

Физическая выносливость нужна актеру не только для выполнения движений, но и для речи, а в музыкальном театре — для пения.

Когда актер устал, то он не может достаточно активно действовать и голос его звучит хуже.

В искусстве кинематографа физическая выносливость иногда играет решающую роль на съемке, так как всегда снимаются несколько, подчас довольно много дублей, часто при плохой погоде, в течение семичасовой смены и в трудном костюме.

Выносливость появляется у актера вместе с опытом и не может быть вполне подготовлена в учебном заведении.

Только в длительной практике актер постепенно приобретает нужную выносливость как перспективу развития всей роли, т.е. разумное распределение сил по спектаклю (К. С. Станиславский), что дает телу возможность продуктивно действовать, сохраняя силы для ударных кусков своей роли.

Глава седьмая

ловкость

Актеру в творческой жизни приходится выполнять разнообразные физические действия. Все их предугадать нельзя, а потому нельзя выучить, оттренировать заранее. Но аппарат воплощения должен быть так настроен, чтобы он был в состоянии выполнить любое физическое действие.

Репертуар театров крайне разнообразен: от античной трагедии до водевиля и сказки. Современный актер — актер синтетического искусства, в его творчестве физическое и словесное действия равноценны и тесно переплетаются. Современная пьеса, написанная лаконичным языком, свойственным нынешнему образу жизни, требует от актера тончайших речевых интонаций и точнейших, экономичных, т.е. лаконичных движений, позволяющих донести до зрителя весь подтекст пьесы, ее второй план. Современная манера игры тем и характерна, что актеру приходится донести до зрителя все то, что сказано между строк. А это может выполнить только высокоподготовленный в смысле культуры сценической речи и сценического движения актерский организм. Поэтому современный актер должен значительно лучше владеть техникой сценического движения, нежели актер, игравший в XIX веке и в более раннее время.

Все, начиная с осанки, походки, манер, казалось бы, простейших бытовых движений и действий, предъявляет к современному актеру огромные и самые различные требования, ибо только через эти действия может быть донесено до зрителя все разнообразие пластических характеристик.

Современный актер играет в необычайно разнообразном репертуаре, от античности до современной пьесы, в самых разных жанрах. Требования к разнообразию в физическом поведении огромны. Вообразите, что нужно играть хромого и не на протезе, а на старинной клюке, в этой неудобной походке придется действовать весь спектакль; или долгое время нужно сидеть по-японски, подогнув колени, или по-турецки — скрестив ноги и т. п.

Ношение исторических костюмов, правильное пользование принадлежностями к ним, манеры, связанные с этикетом и стилевым поведением, — все это трудности в движении на сцене. Следует отметить, что даже такие привычные действия, как ходьба, бег, прыжки, требуют специальной тренировки.

Поверхность сцены со станком, лестницами и т. п. на ней — всегда своеобразный звучный «барабан». А для зрителя это «каменная лестница», «мостовая» или «земля». Деревянный стук, возникающий от неловкого, «топающего» передвижения по такой поверхности, сразу же уничтожает эффект, который создает декорация спектакля. Бесшумное передвижение по сцене требует определенной техники, а она доступна только ловкому человеку. Исполнение сцен драк, в которых нет никаких драк, а есть только их видимость,— тоже доступно только ловкому актеру.

Что же такое ловкость? Человек от природы наделен свойством приспосабливать свое поведение к обстоятельствам жизни. Изменяются обстоятельства — изменяются и действия человека. Например: идут, разговаривая, двое, они не думают о ходьбе, но как только перед их глазами появляется лужа, т. е. «препятствие», они через нее перешагивают. Мозг отреагировал на «препятствие» и дал команду обойти его. На этом и основывается качество ловкость, которое обеспечивает человеку возможность правильно и вовремя делать нужные движения.

Необходимость совершать на сцене главным образом бытовые действия требует ловкости, с помощью которой люди действуют в быту, а не на производстве или в спорте. Ловкость людей на производстве, в военной деятельности и в спорте достигает огромного совершенства, но она, в каждом случае, дает возможность выполнить специальные действия, свойственные этим профессиям. Действия эти мало применимы в быту, и потому они почти не оказывают влияния на развитие ловкости актера.

Ловкость актера можно характеризовать как способность быстро и точно выполнить целесообразные движения, осуществляющие нужное физическое действие на основе верной оценки сценической ситуации.

Ловкость позволяет актеру выражать в физическом поведении Йа сцене то, что найдено путем проникновения в мысли и, главным образом, в предполагаемые эмоции героя. Актер должен быть подготовлен так, чтобы иметь возможность не только хотеть, но и мочь выполнять задуманное и почувствованное. Внимание и воля мобилизуют психику на выполнение нужных действий, но осуществление их в движениях тела требует от актера подготовленного в смысле ловкости физического аппарата. У ловкого человека должно быть гибкое и подвижное тело, высокоразвитая координация движений и большая быстрота реакции. Не требует доказательств, что быстрое, бесшумное передвижение на сцене зависит, в первую очередь, от гибкости и подвижности тела. С возрастом гибкость и подвижность понижаются, но у актеров в этом случае возникают, в результате сценического опыта, индивидуальные приспособления, позволяющие им скрывать те или иные недостатки; кроме того, актеры должны заботиться о своем здоровье и поддерживать движенческую форму, занимаясь физическими упражнениями в течение всей профессиональной деятельности.

Под гибкостью подразумевается способность к максимальному изменению положения одной части тела по отношению к другой.

Под подвижностью подразумевается способность актера к легкому, когда надо, быстрому и, что очень важно для него, бесшумному передвижению по сцене. Общая подвижность тела зависит от степени гибкости!

Если человек недостаточно гибок и подвижен, это мешает ему быть точным в движениях и затрудняет их координацию.

Координация есть способность логически и последовательно осуществлять движения, необходимые для выполнения физических действий. Эти движения должны выполняться не только в правильной последовательности, но и с необходимой скоростью и амплитудой, а значит, и с верным мышечным усилием. Например: для того, чтобы равномерно пройти 6 метров за 12 секунд, человек должен координировать размеры шагов с определенной скоростью их выполнения. При ином времени и расстоянии скорость движения изменяется, и в зависимости от нее изменяется амплитуда шагов. Это проявление координации в простом бытовом движении. Естественно, что в более сложных действиях координирование движений усложняется.

Привычные действия человек координирует подсознательно, автоматически. Если подсознание не выручает и верный подбор движений автоматически не совершается, человек исполняет то же самое, но уже сознательно.

Для того чтобы действие стало фактом физического поведения человека, он должен сделать целый комплекс движений, при помощи которых это действие может быть выполнено.

В жизни этот процесс только на протяжении суток совершается человеком тысячи раз и при этом в течение долгих лет. Каждый, совершенствуясь в конкретной деятельности, в конце концов накапливает такой опыт, что координация движений никакой трудности не представляет и выполняется по существу подсознательно. Лишь в тех случаях, когда человек попадает в совершенно непривычную для себя обстановку, координация движений становится для него трудной и совершать ее он может лишь под постоянным контролем сознания. Однако в связи с тем, что в абсолютно непривычную обстановку в повседневной жизни человек попадает исключительно редко, воспитание повышенной координации движений для бытовой практики, как правило, не нужно.

В работе актера мы сталкиваемся с тем, что, создавая новый образ, актер каждый раз должен как бы подбирать движения, приспосабливаясь к совершенно новым обстоятельствам. Сегодня — это феодальная Испания, завтра — Россия XIX века, а послезавтра — строительство современной гидроэлектростанции. Высокая координация нужна для того, чтобы актер мог создавать новые действия, выполняя новые комбинации движений; этот процесс у актера совершается благодаря сознательному управлению телом. К. С. Станиславский указывал, что «только через внутреннее ощущение движения можно научиться понимать и чувствовать его».

Однако координация движений — еще не действие и не проявление ловкости. Она только — его составная часть. Физическое действие будет по-настоящему продуктивным лишь в том случае, если движения будут выполнены своевременно, а это зависит от быстроты реакции.

Быстрота реакции проявляется тогда, когда человеку приходится действовать в меняющихся обстоятельствах жизни. Бытовой пример таких обстоятельств — передвижение по тротуарам, когда на них много народу. Умение идти так, чтобы не задевать, не толкать прохожих, есть проявление ловкости человека.

Быстрота реакции, есть, во-первых, мгновенная оценка изменений, происходящих в данный момент, во-вторых, незамедлительный выбор нужного решения и, в-третьих, немедленное осуществление этого решения в действии.

Понятно, что главным будет осуществление решения, но прежде нужно оценить ситуацию и сообразить, как поступать дальше. Порой бывает и в жизни: здоровый, сильный человек в обстоятельствах, когда необходимо немедленно действовать, теряется и остается совершенно пассивным. Сами по себе сила, подвижность, гибкость, скорость и даже высокая координация, но без быстроты реагирования, еще не создают нужного действия, и в этом случае человек по существу оказывается неловким, потому что опаздывает с нужными движениями. Однако быстрое реагирование при плохой координации также не создает верных действий.

Естественно, что актер должен своевременно реагировать на действия своих партнеров, а действия эти, как будет показано в главе «темпо-ритмл, не могут быть одинаковыми.

Если актер может осмыслить все то, что задано ему автором и режиссером, если он ловок, то на основе действенного анализа в предлагаемых обстоятельствах легко создает телом схему своего физического поведения в роли, которую постепенно уточняет — корректирует, превращая в схему физических действий, а затем, и что главное,— почти сразу свободно и верно в ней действует, каждый раз конкретно приспосабливая ее ко всем тончайшим изменениям в репетиции или спектакле.

Как особо важный фактор должны быть отмечены явления инерции тела, развивающиеся при любых движениях, особенно больших по размеру и быстрых по скорости исполнения. Именно благодаря ловкости одни инерции создаются, а другие, когда это необходимо, уничтожаются.

В театральной терминологии, когда хотят сказать о хорошем владении телом, образно говорят об умелом управлении центром тяжести тела, подразумевая при этом необходимость умело управлять инерциями своего тела. На самом деле, человеку и актеру важно уметь управлять именно инерциями, поскольку они легко ощутимы, их всегда можно контролировать, а значит, соответствующим образом изменять и управлять ими, в то время как центр тяжести тела у движущегося человека беспрерывно перемещается; человек сам никогда не ощущает местонахождения своего центра тяжести, а кроме того, в некоторых положениях и движениях центр тяжести тела может быть за его пределами. Центр тяжести тела — величина чисто математическая, и нет упражнений, которые вырабатывали бы умение им управлять. Есть упражнения в равновесиях, которые при выполнении на уменьшенной опоре действительно создают навыки уверенного равновесия тела, но они не обучают управлению центром тяжести тела, а совершенствуют деятельность вестибулярного аппарата.

В жизни люди не выполняют на ограниченном пространстве предельно быстрых движений. Скорость таких движений, как бы ни торопился человек, всегда подсознательно ограничивается размерами пространства. Однако в условиях сцены актеру иногда приходится передвигаться значительно быстрее, чем это могло бы быть в жизни. Для сценического героя коробка сцены не есть ограничение; в его представлении это пространство иногда продолжается и за кулисами. Умение выполнять на ограниченном пространстве скоростные движения так, как будто это пространство не ограничено, также является признаком ловкости актера.

Актер должен уметь управлять развивающимися инерциями своего тела; он должен уметь создавать и уничтожать их постепенно и сразу, в зависимости от физической задачи. Это качество особенно необходимо для работы в кино или на телевидении, где часто приходится играть один и тот же кусок действия на уменьшающемся пространстве. Так бывает при переходе с общих планов на крупные. Чем ближе камера к актеру, тем меньшее пространство в его распоряжении, т. к. большое движение может вывести его за пределы кадра. Иногда движение нужно выполнить с точностью до 5 сантиметров. И при всем том играть надо правдиво, так как объектив, приближенный к актеру, сразу обнаруживает малейшую неискренность в игре.

Инерции развиваются не только при передвижении тела, но и тогда, когда приходится действовать какой-нибудь частью тела и даже частью одной конечности.

Чувство пространства развивается как результат оценки сценических обстоятельств, а также оценки размеров и конструкции сцены. Этот процесс должен происходить непроизвольно; он создает органичное размещение, передвижение и действие в том случае, если выполняется в полном соответствии с логикой сценической жизни; но при этом нельзя забывать о станке, декорациях, свете, костюме и пр.

Справиться с этими трудными задачами актеру помогает высокий уровень ловкости — такого психофизического качества, которое в сочетании с верным внутренним решением сценического эпизода создает верный темпо-ритм физических действий в роли.

Глава восьмая

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.

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ

Глава девятая ПЛАСТИЧНОСТЬ

Обычно под пластичностью понимают согласованность в движениях тела.

Под пластичностью актера, в первую очередь, подразумевают подвижность его психики, способность мгновенно воспринимать и отражать воздействие сценической среды и внутреннего самочувствия в темпо-ритмах отдельных действенных эпизодов. Такая пластичность создает правду жизни и лежит в основе общей выразительности актера.

Сознательное отношение к сценической действительности и соответствующие ей продуктивные сценические действия создают возможность выразительного физического поведения актера в роли; оно зависит не только от таланта актера, но и от степени подготовленности его организма.

К. С. Станиславский отмечал, что хорошее движение на сцене не есть некая абстрактно существующая красивость, пластичность, изящество, ловкость вообще, а физическое действие, логическое, последовательное и целенаправленное по смыслу, экономичное и точное по качеству исполнения.

Под осмысленным поведением подразумевается совокупность конкретных движений, выполняющих физические действия в предлагаемых обстоятельствах роли и пьесы.

Но мало быть логичным и правдивым в действии, надо выполнить действие выразительно. Эта вторая сторона физического поведения на сцене по существу является именно тем, что реально может оценить зритель, потому что оценке доступно только то, что понятно.

«Актер должен не просто выполнить определенные действия целенаправленно и правдоподобно, но выполнить их так, чтобы смысл этих действий, их логика и правда были понятны сотням людей, сидящих в зрительном зале».

Под выразительностью подразумевается, таким образом, умение донести до зрителя содержание физического действия. Однако, даже если достигнуто полное единство движений, составляющих действие, они только тогда смогут увлечь зрителя, когда их исполнение будет эстетичным, эмоциональным и жизненно свободным. Только органично выливаясь из внутренней жизни героя, эти движения смогут выразить жизнь в физических действиях. Жизненно свободным действие может стать только тогда, когда исполнение движений, его осуществляющих, станет полуавтоматическим.

На репетициях актеру, особенно вначале, приходится действовать в предлагаемых обстоятельствах роли совершенно сознательно, т.е. с помощью осознанных причин, целей, манков, позывов строить логическую и последовательную цепочку действий, выражающих физическое поведение своего героя. Актер ищет, находит и последовательно создает верный темпо-ритм физического поведения в роли. В дальнейшем, после многократных повторений, это поведение должно постепенно превратиться в полумеханическую приученность, которая в темпо-ритме каждый раз заново приспосабливается к тончайшим изменениям в жизни сценического героя, к вновь найденным деталям действия.

В спектакле наиболее правдивыми и убедительными будут непроизвольные изменения в темпо-ритме действия, т.е. подсказанные интуицией.

Неожиданность и новизна приспособлений в каждом следующем спектакле — основа в творческом процессе перевоплощения. Однако актер не должен искусственно придумывать эти новые приспособления, они никогда не должны быть самоцелью его сценического поведения, так как, искусственно созданные, они не являются частью органического действия, а превращаются в трюк и оказываются ненужным для сценического действия дивертисментом.

Изменения внутреннего самочувствия в роли есть результат переживаний, а это означает, что физическое поведение изменяется в зависимости от эмоций и чувств, присущих актеру в каждый конкретный отрезок времени. Сценическое переживание необходимо для того, чтобы зритель воспринимал физическое поведение актера не только как зрелище, но как часть жизни, вызывающей у него (зрителя) верную эмоциональную реакцию. В этой реакции скрыта основная сила воздействия театра на зрителя.

В дальнейшем проблема выразительности будет рассматриваться только сточки зрения движенческих признаков физических действий. Будет рассмотрена зависимость этой выразительности от уровня техники двигательных навыков и умений, необходимых актеру для передачи жизни сценического героя.

С этой точки зрения, под физической пластичностью актера следует понимать выразительное исполнение движений, жестов и поз, составляющих физическое действие в роли.

«Внешняя техника, — говорит Б. Е. Захава, — должна сообщить актерской игре сценическую выразительность, яркость, доходчивость. Какими качествами должна обладать актерская игра, чтобы быть выразительной? Чистотой и четкостью внешнего рисунка в движениях и речи, простотой и ясностью форм выражения, точностью каждой сценической краски, каждого жеста и интонации, а также их художественной законченностью».1 Для того, чтобы было возможно такое исполнение физических действий, актер должен овладеть специальной двигательной техникой, т. е. «специальными сценическими двигательными навыками». (Термин автора. — И. К.).

Двигательные навыки

Произвольные действия, которые человек выполняет в повседневной жизни, называют навыками. Навык представляет собой умение произвести то или иное действие без контроля сознания.

Человек овладевает навыками в процессе роста и развития, в общественной, трудовой и бытовой деятельности. Создаваемые в новых видах деятельности новые навыки при повторении их в аналогичных условиях жизни постепенно заучиваются и в дальнейшем легко воспроизводятся. Если актер не овладел навыками и умениями, присущими его сценическому герою, он не сможет передать в своих действиях характерные физические черты этого героя, его общий двигательный облик, т.е. он не будет в состоянии создать пластическую характеристику действующего лица. Именно поэтому будущему актеру (а также режиссеру) столь важно овладеть огромным количеством самых разнообразных умений и навыков, т.е. овладеть огромным двигательным опытом.

Для удобства анализа навыки, применительно к физическому поведению в роли, следует разделить на простые (отдельные) и сложные (представляющие собой комбинации из простых навыков).

Логическое и последовательное исполнение движений, из которых состоит «дробное действие», есть «простой навык», а сочетание «дробных действий» представляется как «сложный двигательный навык». Все то, что актер выполняет в физических действиях, есть проявление различных, но логически связанных между собою двигательных навыков.

Навыки выполняются различными сочетаниями локомоторных, рабочих, семантических, иллюстративных движений. Только эмоциональные движения и жесты, возникающие непроизвольно, не являются двигательными навыками: они существуют самостоятельно и параллельно с навыками.

Эмоциональное состояние актера придает и простым и сложным навыкам экспрессивную окраску, находящую выражение в конкретных темпо-ритмах физического действия.

Появление нового навыка

Всякая новая жизненная ситуация требует от человека тех или иных действий. Изменения окружающей среды вызывают определенный отклик в мозгу человека; таким образом, потребность сознательно и продуктивно действовать неразрывно связана с процессом осмысления ситуации, а значит — с деятельностью сознания.

Формирование двигательных навыков у человека связано с деятельностью второй сигнальной системы. Но навык создается только в процессе упражнений и повторений. &го обстоятельство прямо указывает на возможность сознательной выработки их в процессе репетиций. Очень важно, чтобы актер научился создавать новые двигательные навыки, т.е. овладел умением нанизать непрерывную цепочку физических действий, затрачивая на это меньше репетиционного времени.

Простые навыки

Простыми навыками называются обычные, простейшие действия; ходить, вставать, садиться, ложиться, брать, отдавать и т. п. Все навыки этого типа функционируют, в основном, автоматически до тех пор, пока не возникает препятствие, мешающее их механическому исполнению. В этом случае человек, стараясь преодолеть препятствие, сосредоточивает на нем внимание, и тогда навык из автоматического становится сознательно выполняемым; изменяясь, он приспосабливается к новой ситуации, а когда препятствие исчезает, вновь становится автоматизмом. Любой двигательный акт, выполнявшийся автоматически, под воздействием изменений внешней среды или в самом организме человека начинает протекать сознательно, используя такие движения, подбор которых ранее был автоматическим.

Естественный процесс изменения двигательных навыков в жизни присущ и актеру. При изменении сценической ситуации, если соображение верно направляет деятельность сознания, актер, немедленно приспосабливается к новой ситуации.

В репетиционном процессе даже самые простые двигательные навыки исполняются вначале сознательно, т.е. в результате осмысления обстоятельств сценической жизни. Любое, самое примитивное физическое действие всегда служит разрешению какой-либо задачи, преследует определенную цель; поэтому актер должен осмыслить ситуацию, прежде чем совершить это действие. Когда актер в первый раз начинает работать над сценой, он сознательно подбирает

дробные действия. Перед актером по ходу действия возникла простая задача: «Надо сесть» — и тут же появляется вопрос: «а как сесть?» Ответ на такой вопрос может дать осмысление ряда условий — кто, где, почему, для чего садится. Например, на сцене жизнь в первой половине XIX столетия в России, в доме богатого помещика, в гостиной, где стоят низкие удобные кресла, а сам герой — знатен, богат и высокомерен. Его радушно принимают хозяева. Навык, осуществляющий глагол «сесть», в схеме будет обычен, но он может быть выполнен движениями медленными, быстрыми, легкими, тяжелыми или, наоборот, возбужденными и т. д. и т. п., т.е. движениями, которые будут соответствовать всей сложности внутренней и внешней характеристики образа, предлагаемым обстоятельствам и темпо-ритму идущей сцены. Именно поэтому при исполнении простого навыка «сесть» возникает вопрос о конкретной форме этого навыка. Следует отметить, что техника самого способа не представляет затруднений для актера, этот навык ему привычен; но детали, т.е. приспособления, могут быть верно выполнены только при всесторонней оценке всех обстоятельств пьесы. В подобных простых действиях уже раскрываются существенные черты характеристики образа, в какой-то степени они способствуют раскрытию содержания произведения. Жизнь образа (как и «живая жизнь») представляется сочетанием автоматизмов с осознанными движениями и действиями. В процессе репетиций и спектаклей воспроизведение этих сочетаний происходит с каждым разом все логичнее, точнее и выразительнее. В сценическом действии всегда сочетается сознательное с подсознательным.

Сложные двигательные навыки

Цепь простых навыков — дробных действий, выполняющих сложную физическую задачу (физическое действие), — является сложным двигательным навыком. Сложный навык представляет собой сочетание простых, в которых, в зависимости от обстоятельств, могут меняться отдельные движения. При повторении сложного двигательного акта человек может менять подбор его компонентов, а это свидетельствует о приспособляемости сложных навыков, дающей возможность продуктивно действовать в самых неожиданных ситуациях.

Способность действовать во внезапно изменяющихся обстоятельствах зависит от сложных процессов возбуждения и торможения нервных клеток коры головного мозга. Этот процесс, совершающийся чуть по-иному в каждом конкретном случае, И. П. Павлов назвал динамическим стереотипом. Отличительной чертой его является функциональная способность изменяться — как совершенствоваться, так и ухудшаться, полностью разрушаться, преобразовываться.

Поскольку сценическая жизнь требует от актера многообразия движенческих форм, он должен беспрерывно совершенствовать пластичность своей нервной системы, управляющей движениями. Природная пластичность нервной системы человека — способность изменять старые навыки и вырабатывать новые, создавать их сложнейшие чередования и сочетания — исключительно велика. Это особенно важно, поскольку абсолютно одинаковые ситуации в жизни никогда не повторяются.

Однако, в отличие от подлинной жизни, сценическая ситуация повторяется. Актеру приходится по многу раз, как на репетициях, так и в спектаклях, повторять один и тот же кусок сценической жизни. Так закрепляется схема физических действий, но очень важно, чтобы подбор движений в этой схеме не закреплялся навсегда, а каждый раз создавался заново, в зависимости от темпо-ритма идущей сцены. Динамический стереотип, лежащий в основе этих изменений, открывает возможность возникновения таких движений и их исполнения, но, как правило, процесс этот актером не осознается (действует творческая природа артиста — его интуиция). Понятно, сколь ценными для воплощения жизни на сцене бывают эти внезапно появляющиеся движения. Но, как показывают наблюдения, эти «вновь» и «неожиданно» появляющиеся движения — только внезапное воспроизведение того, что было когда-то изучено и исполнено в аналогичной жизненной или сценической ситуации, т. е., по существу,— только новая комбинация когда-то усвоенных движений. Это обстоятельство подсказывает крайнюю необходимость предварительного обучения самым различным навыкам и умениям, которые действительно могут возникнуть у актера в творче- ском процессе перевоплощения.

Во время обучения очень важен верный отбор учебных средств; при этом следует руководствоваться только одним правилом: изучать нужно лишь то, что действительно пригодится в профессии актера; это правило необходимо всегда помнить, поскольку современная наука о воспитании движения человека располагает огромным количеством навыков и умений, из которых многие никогда не станут необходимыми в профессии драматического актера и певца.

Понятно, что в процессе освоения техники нужных навыков актер должен узнать, для чего и примерно когда ему может понадобиться то или иное умение. При такой системе обучения навыки откладываются в двигательной и эмоциональной памяти актера как своеобразный фонд движений, которые могут внезапно проявиться, как только актер попадает в аналогичную сценическую ситуацию/

Становится понятным, почему актеру нужен обширный и разнообразный запас двигательных навыков, неизмеримо больший, чем человеку любой другой профессии. Этот запас нужен для создания НОВЫХ навыков, необхолимых и новой поли.

Привычки

Двигательные привычки, как и навыки, являются полуавтоматическими действиями — в этом их общность.

Привычка, создавшаяся у человека, есть настоятельная потребность произвести то или иное действие.

Привычки проявляются в поведении людей неизмеримо более активно, чем навыки, причем помимо желания человека; поэтому актер должен избавляться от дурных привычек, если они у него есть, так как они отрицательно влияют на пластику его поведения, и, наоборот, стараться приобретать правильные.

Правильные двигательные привычки должны создавать пластичность тела актера, что очень важно не только для сцены и эстрады, но и в повседневной жизни.

Актер должен обладать:

а) двигательными навыками, очень разнообразными п» содержанию;

б) умением создавать новые двигательные навыки;

в) высокой пластичностью нервной системы, необходимой для быстрого приспособления навыков в меняющихся темпо-ритмах сценической жизни;

г) правильными двигательными привычками.

Для полноценного представления о содержании понятия — «пластическая культура актера» необходим анализ специальных сценических двигательных навыков и умений.

Глава десятая

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.

Глава одиннадцатая

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ (конкретность, экономичность, точность и освобождение мышц)

К сложным двигательным навыкам относятся:

1. Целенаправленное физическое действие.

2. Непрерывность и прерывность в исполнении физических действий.

3. Выполнение физических действий движениями различного характера.

4. Умение соединять речь и движение, пение и движение.

5. Частные двигательные навыки (сценические трюки).

6. Стилевые действия, манеры поведения.

7. Скульптурность, как высшая форма физической выразительности в роли.

В учебнике каждому из этих сложных навыков посвящена специальная глава. В данной главе рассматривается сложный навык, стоящий в нашем перечне на первом месте, — целенаправленное физическое действие.

Целенаправленное физическое действие и движение есть главный фактор физической выразительности актера в роли, главный признак физической пластичности актера.

Ритмичное, ловкое, легкое, собранное, плавное, грациозное, изящное выполнение движений желательно в бытовых действиях всех людей. Но в первую очередь эти признаки характерны для так называемых «моторных движений». Под этим условным названием К. С. Станиславский подразумевал движения, разрешающие только тренировочные задачи. Такими движениями являются, например, гимнастические движения, балетный экзерсис, начальные упражнения ритмической гимнастики, некоторые упражнения предмета «основы сценического движения» и т, п. Все эти виды движений служат подготовке психофизических качеств человека. Двигательные навыки, создаваемые этими упражнениями, в бытовой, трудовой и общественной деятельности не применяются. Люди занимаются тренировочными движениями, чтобы укрепить здоровье, сделать пластичным тело, получить удовольствие. Нетрудно обнаружить, что эта пластичность, с точки зрения деятельности человека, ничего не выражает. К. С. Станиславский по поводу этой пластичности сказал: «Им нужны движения и пластика ради самих движений и пластики. Они изучают свой танец как «па», вне зависимости от внутреннего содержания, и создают форму, лишенную сути. Нужно ли драматическому артисту такое внешнее бессодержательное пластическое действие?» 1 Мы понимаем, что, определяя так танцевальное «па», Станиславский говорил не о современном содержании хореографического искусства, полноценно выражающего жизнь (дух) роли, а о танцевальных экзерсисах и номерах, не имеющих сюжетного содержания. В сценической деятельности такая «пластичность вообще» превращается только в условную красивость, эффектность. Понятно, что актерам «пластичность ради пластичности» не нужна, она даже приносит вред, т. к. приучает их к условной изобразительности, а иногда, что еще хуже, к самолюбованию своими движениями.

Сценическое понимание «выразительности», как уже известно, требует от актера такого выполнения движений, чтобы зритель понимал содержание действия.

Конкретность. Сценическая выразительность, в первую очередь, зависит от «конкретности» физического действия. Под конкретностью подразумевается выполнение в каждый момент действия только одной задачи. Это может быть осуществлено, если цепь «дробных действий» также выполняет только одно физическое действие; нужно, чтобы каждое новое физическое действие не начиналось до тех пор, пока не закончено полностью предыдущее. При такой системе зритель всегда успевает все увидеть и все понять. Это означает, что в сценическом бою, например, нельзя одной рукой защищаться от нападения, а другой в то же время нападать. Если актер хочет быть понятным зрителю, он должен сначала отбить нападение противника, а затем нанести ему удар. Однако иногда возникает необходимость играть сразу две задачи; например, актер должен, умышленно отвлекая внимание партнера какими-то действиями, в то же время незаметно от него взять со стола нужный предмет. Главным в этой игре, с точки зрения выразительности, будет такое исполнение, когда зритель увидит, как актер незаметно для партнера взял нужный предмет. Выполнить это двойное дробное действие так, чтобы зритель все понял, довольно трудно.

Второй принцип выразительности физических действий — «экономичность» в исполнении каждого дробного действия.

Экономичность состоит в отборе таких движений, которые решают задачу наиболее коротким путем. Почти всегда ее можно выполнить несколькими способами; в одном будет только два движения, а в другом — четыре. Отдавать предпочтение нужно наиболее лаконичному из них. Лаконизм всегда предполагает конкретность. Вот, например, молодому и ловкому герою предложили сесть. Актер стоит за стулом и это действие выполняет так: шаг правой ногой вправо и немного вперед, затем шаг левой ногой влево, чтобы оказаться спиной к сиденью стула, затем сесть — всего три движения. А можно сделать и так: шаг левой ногой вправо, шаг правой ногой вперед, шаг левой влево, чтобы оказаться перед сиденьем и сесть. Всего четыре движения. Исполните это сами, для того чтобы убедиться, насколько первый способ лаконичнее второго. Главное его достоинство в отсутствии лишних движений. Ловкий человек не делает большего количества движений, чем нужно.

Для характеристики физического поведения старого и больного человека или неуклюжего, хоть и молодого, актер должен сознательно, в том же действии выполнить большую серию движений.

Актер, желающий играть выразительно, должен избегать движен-ческого «мусора» в физических действиях. Самый короткий и потому простой способ выполнения действия понятен зрителям, потому что он логичен, хотя в жизни этот принцип люди сами часто нарушают. «Мусор» отвлекает зрителя от основной линии поведения героя и тем самым делает актера физически невыразительным. Лаконично двигающийся актер делает мало движений, естественно, что зритель внимательно их просматривает.

Кроме соблюдения принципов конкретности в физических действиях и экономичности в дробных, актер должен точно выполнять каждое движение.

Точность. Зритель только тогда понимает содержание дробных действий, когда движения, их осуществляющие, выполняются точно. Точность определяется соответствием между темпом движения, его амплитудой, характером, направлением, количеством повторений (чувством эстетической меры) и мышечным напряжением, затрачиваемым на исполнение каждого движения. Все эти признаки отвечают логике сценической жизни и внешней характерности героя.

От этих признаков зависит правда сценической жизни, то есть верный темпо-ритм физического действия. Как тсмпо-ритм является основой выразительности в физическом действии, так соответствие между темпом, амплитудой, характером и мышечным напряжением является такой же основой в каждом движении. Именно поэтому так важно понять содержание этих признаков движения, их взаимосвязь и взаимозависимость, их влияние на выразительность каждого дробного действия. Так, например, в комедии Шекспира «Двенадцатая ночь» актриса, играющая роль юноши Цезарио, должна не только выполнять основную линию действия, но и убедить героев спектакля в том, что перед ними юноша. Она вынуждена делать основные физические действия в роли движениями, большими по амплитудам, более быстрыми по темпу, более резкими по характеру, чем это свойственно женщине.

Мужественность в ходьбе невозможно передать малыми шагами, однако есть актрисы и актеры, которые вообще не в состоянии делать широкие движения. Когда им нужно идти скорее, они начинают только чаще перебирать ногами, не увеличивая шага. Такая семенящая походка уничтожает верную внешнюю характерность. Предположим, что от актера требуется создать в мужском образе такую характеристику: «он был очень женоподобным». В этом случае движения актера в походке и жестах будут малыми по амплитудам. Неверные связи между признаками движений могут быть и выразительным средством: в том случае, когда они являются способами комедийных характеристик.

Как уже говорилось прежде, актеры, создавая в первый раз физическое поведение в новой роли, как бы подбирают необходимые для выполнения этого действия двигательные навыки. Они выполняют это безусловно сознательно, потому что природа артиста еще творить не может. Условность пространства и времени, не освоенная сценическая ситуация поначалу мешают актеру найти верные связи в признаках движения, и тогда на сцене возникает ложь. В этих случаях актеры сами или с помощью режиссера должны, сознательно обдумывая ситуацию, подбирать нужные дробные действия, т. к. от их правильности зависит правда физического действия. Ни актер, ни режиссер, за редким, сключением, не занимаются анализом и подбором темпов, амплитуд и мышечных напряжений, т.е. признаков движений, осуществляющих дробные действия, хотя подбирают и меняют в дробных действиях отдельные движения, стараясь достичь лаконизма выражения. Специалисты-консультанты по сценическому движению, педагоги кафедры сценического движения по всем ее предметам должны уметь не только анализировать содержание дробного действия и движений, которыми оно осуществляется, но и указывать ученику на необходимое соответствие между темпом, амплитудой, характером и мышечным напряжением в каждом отдельном движении, когда в них появляются ошибки.

Понятия темпа, амплитуды и характера движений раскрыты, с точки зрения сценической выразительности, в главе «Темпо-ритм физического действия», но мышечное напряжение — «освобождение мышц» — требует дополнительного анализа, как фактор, обеспечивающий точность в выполнении движений.

Освобождение мышц. Каждое движение и действие человека производится благодаря соответствующей деятельности скелетной мускулатуры. Эта деятельность состоит в правильном чередовании сокращений и расслаблений мышц, в правильном их напряжении. Правильное мышечное напряжение в театральном искусстве принято называть освобождением мышц (термин К. С. Станиславского). Что же это за «освобождение»? «Сорвать воображаемый персик следует так, чтобы найти для этого необходимое напряжение в руке и убрать его в тот момент, когда персик сорван». В этом высказывании образно и четко выражается мысль о том, что каждому моменту физического действия должно соответствовать верное мышечное напряжение. Не больше, но и не меньше, чем необходимо.

Итак, не расслабление мускулатуры, а нужное ее напряжение, точно соответствующее каждому моменту сценического действия, необходимо актеру для выразительного физического поведения в роли; перед началом движения — это верный тонус мышц, обеспечивающий готовность к действию.

К. С. Станиславский в своих работах не затрагивает противоположного закрепощению мышц состояния, а именно — расслабления (видимо, потому, что этот вид ошибок встречается у актеров значительно реже). Между тем расслабление мускулатуры делает актера физически несобранным, вялым. Непроизвольное расслабление мышц порочно, потому что приводит к безволию, к пассивности: оно, как и закрепощение, делает актера совершенно неорганичным в действии.

Сознательное применение мышечных закрепощений и расслаблений в нужных местах сценического действия является само по себе прекрасным выразительным средством. Примером сознательного закрепощения мышц может служить заключительная сцена в комедии Н. В. Гоголя «Ревизор». Крайнее изумление всех присутствующих, узнавших о неожиданном приезде настоящего ревизора, возможно выразить в позах персонажей только через мышечное закрепощение. Если актеры, сохранив позы, снимут напряжение мышц, активность действия мгновенно пропадет. Примером сознательного мышечного расслабления могут служить сцены обмороков и смерти.

Непроизвольно возникающие мышечные перенапряжения или расслабления нужно уничтожать, поскольку они мешают правильному творческому процессу. Но как это делать? В ответ на этот вопрос И. П. Павлов сказал, что природа наградила человека такой высокой организацией, которая при наличии полной увлеченности действием всегда так мобилизует системы организма, что они действуют помимо воли человека продуктивно и правильно. Применительно к движению на сцене это означает, что если возникло подлинное желание действовать, то сама природа актера отберет необходимые, целесообразные амплитуды и темпы для выполнения нужных движений. Увлеченность создает верное напряжение, а это — залог правдивого поведения в роли.

Итак, чтобы актер имел возможность действовать выразительно, он должен: владеть темпом, уметь двигаться непрерывно и прерывно, пользоваться различными по характеру движениями, уметь соединять речь и движение, пение и движение в одинаковых и разных темпо-ритмах, знать и пользоваться техникой движения прошедших исторических эпох (этикет и манеры поведения), владеть техникой специальных сценических приемов (сценических трюков).

Применение этой техники облегчит актеру решение сложных задач внешней выразительности в роли.

Глава двенадцатая

НЕПРЕРЫВНОСТЬ И ПРЕРЫВНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

Непрерывность и прерывность движений есть один из обязательных признаков пластической выразительности. Это довольно сложный для молодых актеров элемент в движении на сцене.

Непрерывность. Под непрерывностью движения мы понимаем умение двигаться плавно, без задержек и скачков при любой скорости и амплитуде. Такое движение очень красиво по форме. Умение двигаться непрерывно находится в прямой зависимости от уровня координации движений и верного мышечного напряжения.

С одной стороны, слитное, непрерывное исполнение движений является основой пластического движения вообще; с другой стороны, оно служит средством внешней характеристики.

Непрерывность движений, как одно из явлений общей пластичности актера, должна находить выражение в таких бытовых действиях, как ходьба, умение плавно встать, сесть, опуститься на колени, поцеловать руку, поклониться и т. п.

Непрерывное исполнение движений трудно, оно необычно для современного человека, т. к. темпо-ритмы нашей жизни требуют движений относительно быстрых, небольших по размеру и, главным образом,— прерывистых. Жест стал быстрым, отрывистым и лаконичным. Такой характер движений прививается людям с детства и вместе с другими привычками остается у актера на сцене. Однако он часто непригоден для пластической характеристики героя, поскольку снижает возможности действий. Непрерывное движение, как своеобразный сценический двигательный навык, является обязательным средством внешней характеристики в исторических спектаклях. Оно было свойственно людям знатным и богатым, служителям религиозных культов, купечеству. На съемках жанровых сцен из жизни дореволюционного общества приходилось тратить много времени и усилий, чтобы движения актеров стали достаточно медлительными и верно передавали колорит изображаемой эпохи.

При средних и больших скоростях движений, поскольку они быстро сменяют друг друга, ошибки в нарушении непрерывности (как двигательном навыке) менее заметны. А при исполнении медленных движений непрерывность — обязательное условие. Естественно, что пожилые актеры владеют этим качеством лучше, чем молодежь. Наиболее частая ошибка заключается в том, что, начав двигаться темпо-ритмически медленно и непрерывно, актер незаметно для себя убыстряет темп, переходит на современный темпо-ритм и потому теряет плавность как в передвижении по сцене, так и в движениях отдельными частями своего тела. Это относится и к движениям рук, в которых, как уже говорилось, так ярко выражается пластическая характеристика образа.

Иногда актер старается действовать медленно, плавно, но по привычке выполняет каждое движение относительно быстрее, чем надо; тогда, желая понизить общую скорость, он между движениями делает паузы. При такой «технике» вместо непрерывности получается скачкообразность. Вообразите, что скачкообразная походка будет у актера, играющего роль Отелло. Здесь подобная ошибка совершенно недопустима, т. к. отсутствует та самая плавность, о которой говорил Станиславский. Нельзя создать внешний рисунок величавости или торжественности, не владея непрерывностью движений.

Прерывность. Под прерывностью подразумевается умение сознательно прерывать движение, останавливаться в позе. Поза — это фиксированное движение, его отдельный момент.

Поза должна быть полна скрытого, невидимого движения, ощущаемого не только актером, но и зрителем. Движение прервано, но в первый момент после его окончания мышечное напряжение должно сохраниться; затем это мышечное напряжение сменяется другим, соответствующим следующему движению. Поза, лишенная мышечного напряжения, бездейственна, она ничего не выражает. Изменение в напряжении мускулатуры может быть совершенно незначительным, и, однако, оно придает позе соответствующую окраску.

Изменения в напряжении мускулатуры могут происходить мгновенно и постепенно. Гибель Гамлета может быть правдиво передана в позе только постепенным уменьшением напряжения (принц слабеет на руках у Горацио), которое совершенно исчезает в момент самой «смерти». А Ленский, убитый выстрелом из пистолета, падает почти мгновенно.

Прерывность в движении на сцене, выполненная актером в нужный момент, не только характеризует жизнь героя в конкретный момент действия, но и раскрывает содержание самого физического действия. Герой пьесы быстро перебегает через комнату, но в это время видит в окне что-то, что его поразило. Мгновенно останавливается. Возникшая по логике действия мгновенная остановка в движении нужна актеру для того, чтобы показать зрителю: герой что-то увидел во дворе и хочет получше рассмотреть.

Остановки в движении — позы — являются сильным выразительным средством, если они возникают активно, вовремя и темпо-ритмически правильно. Поза должна быть внутренне оправдана логикой сценической жизни, иначе зритель ей не поверит. Паузы в движении делают игру актера пластически разнообразной.

Прерывность на сцене возможна только в том случае, если актер умеет управлять инерциями своего тела.

Глава тринадцатая

ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЯ

«Подлинные же художники,— говорил Станиславский,— сами составляют свои краски из основных тонов... Этим они добиваются на полотнах своих картин самой разнообразной красочной гаммы всех тонов и оттенков. Мы поступаем так же с темпо-ритмом, как

художники с красками, и соединяем между собой самые разнообразные скорости и размеренности».

Однако движения отличаются друг от друга не только по амплитудам и темпам, но своеобразными и дополнительными признаками, которые могут быть названы характером движений.

Характер — это такое исполнение движений, при котором у наблюдающих остается впечатление о легкости или грузности, округлости или угловатости, силе или расслабленности, свободе или скованности движений и т. п. Все эти оттенки создаются благодаря своеобразному подбору движений, осуществляющих действие.

С точки зрения эстетики физического поведения все движения можно отнести к двум взаимно-противоположным группам. Первая группа движений придает физическому поведению положительный характер, вторая — отрицательный. В повседневной, бытовой и общественной жизни люди должны пользоваться движениями положительного типа. Общество не может быть равнодушным к эстетически отрицательным, некрасивым движениям. Но, к сожалению, в быту на дурные привычки редко обращают внимание. Их обнаруживают только тогда, когда специально следят за ними.

Актеру в его сценической деятельности приходится сталкиваться с необходимостью пользоваться в качестве выразительных средств как положительными, так и отрицательными по эстетической характерности движениями. Достаточно вспомнить такие внешне отрицательные образы, как Квазимодо, Расплюев, Риголетто, Вожак, Сиплый. Эти персонажи в пластических характеристиках значительно отличаются друг от друга по характеру движений, однако не требуют доказательств, что их общая движенческая характеристика должна быть эстетически отрицательной. И напротив, Лариса, Джульетта, Катерина, Чацкий, Ромео, Арбенин, Отелло, Комиссар и т. д. в своем физическом поведении должны быть прекрасны.

Если актер пластически хорошо подготовлен, он может выполнять физические действия движениями любого характера, например светский поклон XIX столетия выполнить быстро или медленно, большими движениями или малыми, легко или грузно, плавно или резко, отрывисто, но всегда в соответствии с необходимой характеристикой своего героя. Актеру в сценической деятельности приходится одновременно пользоваться разнообразными и часто противоположными по характеру движениями. Вообразите, что у героя пьесы тяжелая и угловатая походка, как результат болезни ног, а его руки легки, точны и изящны в движениях. Здесь сочетаются некрасивая походка с красивыми жестами. Иногда приходится в зависимости от сценических обстоятельств одно и то же по смыслу действие выполнять различными по характеру движениями. Например, отглаживать утюгом тонкую шелковую ткань следует быстрыми, легкими и небольшими движениями, полотно — относительно широкими и в меру сильными, а отпаривать драповое пальто придется медленно, с остановками и обязательно сильно.

С точки зрения пластической выразительности важна степень активности выявления характера в движениях. Так же как в акварели возможны бесчисленные варианты насыщенности тонов одного и того же цвета, так и у актера, в зависимости от эмоций и обстоятельств сценической жизни, может возникать огромное количество вариантов насыщенности тонов в характере движений. Так, например, актер должен уметь толкнуть грубовато, грубо и очень грубо; приласкать грубовато, нежно и очень нежно и т. п. Благодаря различной экспрессивной насыщенности движений одного и того же характера актер может в нужный момент усилить или ослабить определенное впечатление в пластической характеристике роли. Владея разнообразными по характеру оттенками движений, умея их сгущать или ослаблять, актер легко создает общую пластическую характеристику образа и справляется с тончайшими и конкретными пластическими задачами в каждый момент действия.

Иногда возникает ситуация, резко меняющая пластическое поведение героев сцены. Так, в одной пьесе в общую элегантно-изящную пластическую характеристику героев пришлось по ходу действия ввести явно отрицательные движения. В обществе воспитанных людей (таково их поведение) внезапно возникла ситуация, когда один из персонажей должен грубо ударить другого по лицу; в результате началась драка. В такой сцене внезапный переход на движения отрицательного характера, резко контрастирующие с первоначальным поведением персонажей, создает у зрителя яркое впечатление, поскольку действие активно изменяется в темпо-ритме.

Таким образом, характер — обязательный признак каждого движения — является также обязательной составной частью темпо-ритма физического действия. Огромное количество комбинаций движений (особенно если принять во внимание их тона и оттенки) дает возможность выразить необычайное разнообразие пластических характеристик в поведении людей. Здесь уместно указать еще раз на естественную и органичную неповторимость их движений. Человек не может с математической точностью воспроизвести уже выполненные движения.

Физические действия в бытовой и общественной деятельности людей повторяются только в логической схеме, но неповторимы в деталях, иначе человек уподобился бы машине. И, однако, к такому уподоблению иногда все же стремятся актеры в репетиционном процессе. Между тем, крайне необходимое в цирковом трюке, точное движение порочно в драматическом искусстве, поскольку не соответствует действительности. В сценическом действии стандартно точное повторение движений, одинаковых по характеру, является движенческим штампом. В основе его лежит проявление только моторной памяти, когда сознание не оказывает влияния

на физическое поведение актера. Актер выполняет движения так, как они были им вызубрены на репетициях.

От чего же зависит возможность изменения характера движений? В первую очередь, от ловкости актера, от правильных мышечных напряжений и от размеров этих движений. Так, в грациозном движении мышечные напряжения должны точно соответствовать выполняемому действию. Излишне сильные, широкие, размашистые движения не будут грациозны. Как только напряжение становится преувеличенным, грациозность и изящество пропадают. Так же можно проанализировать все основные характеры движений.

На репетициях актер сознательно (и только иногда непроизвольно) подбирает характерные движения, осуществляющие физическое действие в роли. В спектаклях, являясь тончайшей пластической характеристикой образа, они обычно проявляются в общем темпо-ритме сценического действия непроизвольно, как результат правильной деятельности творческой природы артиста. В этом случае они всегда жизненно правдивы, как все то, что рождается на сцене интуитивно.

Режиссеры и педагоги знают, что деятельность подсознания выявляет на сцене только то, что было создано, пережито и закреплено на репетициях или в учебном процессе. И особенно ценно, когда проявление подсознательного в деталях поведения возникает как неожиданно новое.

Глава четырнадцатая

РЕЧЕ-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ И ВОКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КООРДИНАЦИИ »

(умение соединять речь и движения в одинаковых и меняющихся по ходу исполнения темпо-ритмах действия)

И. П. Павлов говорил, что у человека, кроме огромного разнообразия движений скелетной мускулатуры, «есть сложность движений речи».2 Под «движениями речи» подразумевается вся совокупность работы мышц речевого аппарата, т.е. дыхательных, гортани, резонаторов и артикуляционных. В процессе развития человек овладевает сложнейшей координацией мышц, обеспечивающих не только произнесение слов, но и взаимодействие речи с движениями скелетной мускулатуры, порознь, а чаще совместно осуществляющих различные действия.

Речь — важнейшее средство общения между людьми. Как фактор проявления уровня интеллекта, она может выразить то, чего нельзя выразить движениями тела. Никакими движениями не может быть передано содержание монолога Гамлета «Быть или не быть», размышления Лоренцо о круговороте материи, психологический поединок между Порфирием и Раскольниковым, идейный конфликт между Вожаком и Комиссаром. Но нельзя задушить Дездемону одними словами, как нельзя словесно передать кульминацию в прощании Катерины и Бориса, выговорить словами то, что выражено в их последнем объятии.

Признавая речь главнейшим фактором, выражающим жизнь сознания, следует отметить, что она не имеет абсолютной конкретности. И, наоборот, движения, осуществляющие единичное действие, лишены возможности к обобщениям, так как они совершенно конкретны и решают только одну задачу.

Таким образом, продуктивное и целенаправленное действие не может быть полноценно выражено иначе, как только совокупностью словесного и физического действий, взаимно дополняющих друг друга.

Стройная, естественная координация слова и движения прекрасно обслуживает человека в его повседневной деятельности, однако на сцене она часто разрушается. Происходит это потому, что природная способность должна проявляться в условных, искусственно созданных автором, режиссером и актером обстоятельствах. Кроме того, причина заключается еще и в огромном, необычном для жизни темпо-ритмическом разнообразии сценических действий.

Чтобы улучшить координацию речи и движений тела, К. С. Станиславский предложил: «Для организации разных темпо-ритмов и действий я поступил как прежде, то есть сначала соединил два действия и два темпо-ритма: одевание и хождение. Привыкнув и доведя их до механической приученности, ввел третье действие в новом темпо-ритме: произнесении стихов».1 Словом «организация» Станиславский назвал координацию физических действий со словесными, т.е. чтением стихов: ведь в его упражнении между текстом и движениями нет никакой логической связи. Для чего Станиславскому понадобились подобные упражнения?

В жизни людей параллельность речи и физических действий не представляет затруднений. Люди могут двигаться, делать что-либо руками и в то же время говорить, петь. Однако в жизненной практике при выполнении необычных или ответственных физических действий люди, как правило, умолкают, а во время важного сообщения или беседы они почти не двигаются. Это свидетельствует о том, что в некоторых обстоятельствах совмещение речи и движений не всегда удобно.

На сцене актеру приходится, действуя физически, действовать еще и словесно, и соединение речи и движений возникает в разнообразных и часто неудобных для их взаимодействия обстоятельствах. Чтобы облегчить этот процесс, Станиславский решил тренировать учеников на разнообразных и не связанных по смыслу сочетаниях речи и движений тела, несмотря на то, что навык подобных сочетаний выполняется в жизни в течение дня сотни раз.

В жизни быстро идущий человек может совершенно свободно медленно и вразумительно что-то рассказывать спутнику; во время быстрого темпераментного рассказа или беседы человек медленно делает какую-то домашнюю работу. Оба логически не связанные действия выполняются, тем не менее, легко, свободно и, что главное, совершенно непроизвольно. При этом ритмически речь и движения также совершенно не связаны между собой. Иногда они взаимодействуют только по смыслу исполняемого и не совпадают ритмически.

Ритмические совпадения и несовпадения, непроизвольно возникая, так же и исчезают, но всегда зависят от обстоятельств. А обстоятельства иногда таковы, что речь и движения точно взаимно координируются, причем происходит это без затруднений, принуждений и ощутимого контроля. Подобные ситуации возникают, например, в детских подвижных играх или тогда, когда люди поют песню и в такт ей выполняют работу или шагают в строю.

Навык этого типа появляется у человека в процессе развития. Он функционирует в течение всей жизни и легко осуществляется, если нет препятствий и затруднений.

Затруднения возникают в начале репетиционной работы: мешает условный и непривычный темпо-ритм физических действий, во время которого надо говорить текст. Процесс соединения речи и движений неудобен актерам, поскольку они не могут действовать как хотят, а кроме того, вынуждены подчинять свое речевое (или вокальное) поведение условностям сценических обстоятельств. Принуждение уничтожает органику в этом сложном психофизическом процессе. Осообено затруднительны совмещения движений со стихотворным текстом пьесы и в опере. Здесь при условном ритме стиха (или пения) актеру, тем не менее, приходится физически действовать в реалистической манере. Это трудно, потому что непривычно.

Актер должен уметь соединять в едином сценическом действии речь (пение) и движения тела в одинаковых, разных и меняющихся по ходу исполнения темпо-ритмах.

Если нет свободы в этом навыке, снижается уровень пластических возможностей актера. Без словесного действия не может быть драматического спектакля (без пения — оперного), и если движения свободно не совмещаются с речью или затрудняют ее, то ради облегчения их сценического действия исключают движение. В результате актер теряет в выразительности, действие становится статуарным.

Профессиональный навык сочетания речи и движений тела, названный нами рече-двигательные и вокально-двигательные координации, представляет собой умение, без которого не может быть сыгран спектакль, и нет такого актера, который был бы вообще

лишен этого умения, но крайне важно, чтобы оно было всесторонне и разнообразно подготовлено и исполнитель легко применял его.

Необходимо, чтобы взаимодействие между речью и движениями тела осуществлялось в рамках естественной деятельности человеческого организма. В жизни мысль и порожденная ею речь — продукт целенаправленной деятельности сознания, в то время как движения человека (особенно локомоторного и производственного типов) выполняются почти всегда полуавтоматически. Именно таким должно быть взаимодействие между речью и движениями актера, потому что если в сценическом действии речь окажется в подчинении у движения, то актер будет формально произносить текст и станет фальшивым.

Актер на сцене не создает текста (как люди в жизни), он повторяет заученные слова. Поэтому иногда актер просто проговаривает текст, слова не рождаются у него как бы заново, благодаря осмыслению сценической ситуации. Умение произносить заученные слова каждый раз как в первый раз — главный принцип сценического искусства, и только он приносит правильную интонацию, без которой не могут быть переданы зрителю чувства и эмоции сценического героя. Ничто не должно мешать мысли и речи. Однако проговаривание слов все же случается в театре, когда нет прочных навыков непрерывного и полусознательного воспроизведения видений или вследствие неподготовленности рече-двигательных координации. Первая ошибка есть результат неверного обучения драматическому искусству, вторая — сценическому движению.

Чтобы убедиться в том, насколько условность заданий мешает соединению речи и движения, есть смысл выполнить следующие варианты разработанного Станиславским упражнения: быстро выполняя какое-то обусловленное по задаче физическое действие, сознательно медленно и вразумительно что-то рассказывать. Еще труднее произносить не свой, а заранее выученный чужой текст. Или надо что-то медленно и беспрерывно делать, а в это время быстро рассказывать чужой текст, убеждая собеседника. Еще труднее соединять два физических действия и в это время читать стихи.

Автору пришлось столкнуться с фактом, когда опытный актер (нар. арт. СССР В. И. Честноков), умевший отлично фехтовать и знавший технику сцены дуэли Сирано с Вальвером, не мог читать стихи во время боя. Лишь после длительной тренировки ему удалось совмещать стихи с движениями боя в совпадающих и несовпадающих ритмах. Потом выяснилось, что этот навык помог ему и в дальнейшем, во всех остальных сценах. После того, как В. И. Честноков много раз блестяще сыграл роль, и в частности сцену дуэли, он в совершенстве овладел навыками этой своеобразной координации и при исполнении других ролей никогда более не нуждался в аналогичной подготовке. Навык соединения речи и движений в разнообразных ритмах действия превратился у него в своеобразное профессиональное умение и остался на всю последующую творческую жизнь. Успех в освоении этого навыка зависит от того, насколько свободно и разнообразно будут осуществляться нервные процессы, управляющие взаимодействием речи и движений тела.

Произнесение текста или пение во время или после активного движения требует от актера еще и специальной координации речи и движений с деятельностью сердечно-сосудистого и дыхательного аппаратов. Во время активного движения и особенно после него нарушение дыхания мешает произнесению текста. Надо уметь правильно дышать во время выполнения активных и быстрых движений, а этот навык медленно подготавливается. Надо уметь приводить дыхание к норме во время произнесения слов. Зритель не будет ждать, пока актер успокоит дыхание, хотя в жизни при одышке люди могут не говорить. В спектакле подобное, если оно не вызвано предлагаемыми обстоятельствами, привело бы к нарушению темпо-ритма сцены. Этот вид координации особенно необходим в оперетте и при исполнении водевиля драматическими актерами; он нужен во всех сценах, имеющих быстрое и главным образом отрывистое движение (бои, драки, быстрые перемещения в сценическом пространстве, танцы). В театре оперетты этот навык — едва ли не основной в технологии профессии, которая состоит в беспрерывном соединении большого сценического движения (в частности, танцев) с речью и, что еще труднее, с пением. Проблема дыхания в этом жанре — главная для преподавателей по движению, режиссеров и самих актеров.

Рече-двигательные и вокально-двигательные координации должны быть так подготовлены, чтобы актер владел ими свободно и главным образом непроизвольно, в разных темпо-ритмических вариантах сценического действия.

Глава пятнадцатая

ЧАСТНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ

Двигательные навыки, к технике которых почти не прибегают в повседневной жизни (и потому она требует особого изучения), называются сценическими трюками.2 К ним относятся: сценические прыжки, падения, переноски тела партнера, приемы борьбы без оружия, а также техника исполнения любовных поцелуев, обрядовых ритуалов разных религий и пр. При исполнении некоторых из них возможны физические повреждения (это относится к прыжкам, падениям и дракам). В спектаклях драмы и оперы подобные действия встречаются относительно редко и значительно чаще применяются при съемках кинофильмов.

1 В связи с особым значением правильного дыхания у актеров всех жанров, в предмете разработан комплекс упражнений специально для тренировки дыхания (см", главу «Развитие правильного дыхания»).

Исполнение сценических трюков требует от актера сильной воли и отличных психофизических качеств, особенно ловкости и ритмичности. Оно требует также особой сноровки. При исполнении трюка надо убедить зрителя в подлинности того, что он видит, хотя по существу такое действие всего лишь эффектный обман.

Приемы этого типа, найденные в различных спектаклях, стали ценным опытом, обогащающим арсенал выразительных средств актера в театрах всех жанров. Они не являют собой раз и навсегда установленную технику, т.е. сценический штамп, но должны дать актеру представление о принципиальных схемах исполнения того или иного трюка, пользуясь которыми, он в каждой новой подобной сценической ситуации может сам создать аналогичное по конструкции, но иное по деталям физическое действие. Готовые схемы трюков предлагают испытанные пути преодоления технических трудностей, возникающих при создании такого сценического эффекта. Количество подобных приемов постепенно увеличивается, техника их улучшается и никогда не будет исчерпана.

Сценические падения в 1930-х годах представляли собой, казалось бы, непреодолимую трудность в педагогическом процессе: на сцене они исполнялись только интуитивно, что иногда служило причиной травм. Чаще же всего исполнители старались вообще не падать. Сейчас техника падений достаточно точно разработана, так же как и методика обучения ей. Теперь обучение падениям не представляет трудностей для специалиста-педагога.

Необходимо, чтобы вновь осваиваемые трюки возможно скорее становились общим достоянием в педагогической и постановочной работе. Тем самым будет обогащаться запас выразительных средств в театрах и ценное время не уйдет на изобретение того, чем давно пользуются в педагогическом опыте.

При исполнении трюка актер придерживается испытанной на уроках схемы, гарантирующей ему необходимую безопасность. При исполнении подобных действий должны быть обязательно соблюдены два принципа: первый состоит в максимально близком подобии сценического трюка аналогичным жизненным действиям. Зритель поверит трюку, если он правдоподобен. Зритель должен верить, что актер поднимает с земли «безжизненное тело» друга, что он страстно целует действительно «любимую» и пр. Если подобные действия не исполнять в соответствии с жизненной правдой, нарушится правда художественная.

Второй принцип состоит в выполнении приемов, представляющих опасность для здоровья актеров, с помощью техники, которая делает их безопасными и безболезненными. Если актер при исполнении трюка ждет боли или боится, он психологически выпадает из сценического действия. Применяя безопасную технику трюков, следует выполнять их схемы в полном соответствии с жизненной правдой, но пользоваться вспомогательными движениями так, чтобы предохранить себя и партнера от травм. Следует понять, что если в жизни у сражающихся имеется единство цели и средств, которыми достигается победа над противником, то на сцене аналогичное действие требует одновременного выполнения двух взаимно-противоположных задач. Первая задача состоит в том, чтобы создать видимую правдивость подобного действия, а вторая — в том, чтобы выполнить это действие движениями, не причиняющими боли партнеру. Вторая задача наиболее трудна: нужно, сохраняя видимость правды, выполнить удар в точном направлении и остановить его почти у лица, не коснувшись его; партнеру же точно вовремя несколько отстранить лицо, но сделать это так ловко, чтобы у зрителя было впечатление, что удар попал в лицо. Далее надо сыграть все последующие действия: схватиться за лицо, пошатнуться и, может быть, даже упасть. Зритель должен поверить в действие, которого на самом деле не было.

У актера, выполняющего сценический трюк с помощью специальной техники, могут непроизвольно измениться психологические мотивы действия. Это обстоятельство может, в свою очередь, сказаться на подборе движений таким образом, что технология безопасности станет ведущей в действии, заметной зрителю, — и сценический эффект нарушится. Это означает, что, несмотря на двойственность цели, у исполнителя не должен изменяться видимый характер действий и не должно меняться правдоподобие чувств. Эмоции актеров должны соответствовать первой задаче, а технику безопасности должен выполнять только внутренний контролер. Понятно, насколько сложна задача, стоящая перед актерами. Если в настоящей рукопашной схватке цель — причинить противнику боль, нанести увечье, то на сцене в подобной ситуации цель в том, чтобы только произвести соответствующее впечатление. Подлинная подножка в драке служит для того, чтобы бросить противника на землю; на сцене актер, «сбивая его с ног», делает «подножку» так, чтобы поддержать партнера. Схема аналогична настоящей драке, а детали иные, иные и отношения между партнерами, одинаково заинтересованными в том, чтобы возможно убедительнее для зрителя и безопаснее для себя исполнить такой трюк. Их объединяет единство сценической цели; это объединение заставляет действовать в верном, с точки зрения жизненной правды, темпо-ритме подлинной драки, так как только в этом случае зритель поверит в действие.

Сценические прыжки не опираются на легкоатлетическую или гимнастическую технику: она условна поформе и потому непригодна. Однако у актера должна быть развита хорошая «прыгучесть», то есть сочетание силы отталкивания с ловкостью. Умелая техника бытовых. прыжков, создаваемая каждый раз как бы заново, в своей основе является измененной техникой военно-прикладных прыжков; они наиболее близки к бытовым преодолениям различных невысоких препятствий. На сцене актеру наиболее часто приходится прыгать в глубину, то есть сверху вниз; при этом нужно безопасно приземлиться. Исполнение спрыгиваний и падений сверху вниз требует подготовленного вестибулярного аппарата. Если актер боится высоты и приземлений, ему не выполнить трюк «падение с высоты».

Сценические переноски также сводятся к соответствующему обману зрителя. Актер, которого несут, должен сам помочь взять себя на руки, крепко и уверенно держаться на руках или на спине несущего, помочь ему сбросить или уложить себя на землю. Только при взаимодействии партнерам удается выразительно играть такую сцену. Актер не должен бояться быть сброшенным на пол, он должен умело падать — убедительно и безболезненно, тем более что падать приходится довольно часто: при обмороках, умираниях, ранениях и ударах.

Любовный поцелуй на сцене — сложный двигательный акт, который требует своеобразной техники движений. Она состоит в том, чтобы позы артистов убеждали зрителя в происходящем и в то же время скрывали от него, что подлинного поцелуя нет. Партнеры должны активно идти на выполнение такого действия, так как только активность помогает выражению большой страсти двух любящих людей.

Если партнеры позволят себе на сцене подлинные объятия и подлинно любовные поцелуи, то действие из правдоподобного, то есть сценического, превратится в натуралистическое и художественный образ исчезнет. Это сразу нарушит эстетические нормы реалистического искусства.

Точно так же на сцене совершенно недопустима подлинная пощечина. Актеру никогда не приходит в голову возможность действительно ударить партнера на сцене кулаком в лицо или кинжалом в грудь (в этих случаях он ищет верную технику), точно так же он должен пользоваться сценической техникой, давая пощечину. Однако до сего времени в ряде театров натурально исполняют пощечину, иногда довольно сильную и даже женщине. Подобный натурализм и отсутствие техники иногда прикрывается высокими разговорами о сценической правде, а натуральная пощечина так же противна зрителю, как натуральный поцелуй, так как она физиологична.

Следует отметить, что перечисленные выше трюки в искусстве кинематографа требуют исполнения, очень близкого к жизненной практике. Особенно когда кадр снимается крупным планом. Объектив сразу обнаруживает неправдоподобие такого действия, если оно сыграно как в театре. Там аналогичные действия приходится играть сотни раз, и, кроме того, отдаленность от зрителя позволяет пользоваться для обмана соответствующей техникой движений. — Понятно, что выполнение трюкового действия в кинематографе требует от актера высокой тренированности и мужества, без которых хорошо сыграть трюковой кусок невозможно.

Если актер не овладел техникой сценических трюков в процессе обучения в театральной школе, ему нужно продолжить работу над нею в репетициях, упорно добиваясь удачи. В тех случаях, когда у актера нет настойчивости, а режиссер не помогает ему, он обычно отказывается от трюкового куска, обедняет игру и становится менее интересным в физическом действии.

Сценические трюки своеобразно украшают спектакль. Главное в том, что они помогают возникновению новых и активных темпо-ритмов физических действий. Действие становится увлекательным не только по ситуации, по и по возникающим у актеров ярким эмоциям. Эти эмоции, активно воспринимаются зрителем и, в свою очередь, вызывают у него эмоциональное восприятие увиденного. Время, потраченное на создание верного сценического трюка, компенсируется успехом при его исполнении.

Следует помнить, что сценический трюк только тогда становится частью действия, когда он оправдан обстоятельствами пьесы, когда актеры не думают о технике исполнения.

Если трюк — самоцель в поведении на сцене, то он превращается во вставной цирковой номер и выпадает из стиля реалистического спектакля.

Глава шестнадцатая

СТИЛЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

В спектакле наиболее легко достигаются пластические перевоплощения, правдоподобно передающие уклад жизни, общественный и личный быт, обычаи и этикет, соблюдаемые героем, если у актера есть эти знания и навыки.

Для таких физических действий (названных «стилевым поведением») подбираются специальные движения, разработанные в театральной педагогической науке путем исследований и наблюдений над явлениями общественного и личного быта людей разных национальностей и в различные периоды истории.

Стилевые действии на сцене выражаются, во-первых, в том, что актеры выполняют обычаи и традиции, являющиеся составной частью бытового уклада изображаемой в спектакле национальности.

Следует отметить, что обычаи меняются по мере того, как меняются бытовые условия жизни народа. Однако этот процесс медлителен, ибо старые привычки живут долго и стойко. В основе народных обычаев почти всегда лежит здравый смысл, диктующий то или иное действие в конкретных обстоятельствах жизни. Эти действия отбирались постепенно, в процессе развития быта и культуры народов; они стали привычными и потому необходимыми, превратились в неписаные и никем не утвержденные, но принятые обществом правила поведения. Нарушение этих правил оскорбляет людей и вызывает у них протест. (Подобные нарушения, в свою очередь, могут быть использованы актерами как средство экспрессии).

Стилевые действия выражаются, во-вторых, в исполнении персонажами правил этикета, если такой был в обществе, изображенном в пьесе.

Слово «этикет» истолковывается в Большой Советской Энциклопедии как «форма поведения, обхождения, правила учтивости, принятые в каком-либо обществе». Разделение на сословные группировки не могло не сказываться на отношениях между людьми. Это нашло отражение и в этикете.

Буржуазные исследователи, занимавшиеся историей этикета разных стран и эпох, рассматривали его только как свод правил и формальностей, касающихся, главным образом, внешности и образа действия человека из так называемого благовоспитанного общества, совершенно не вдаваясь в сущность морали этого общества. Действия, диктуемые этикетом, иногда носили совершенно условный характер, поскольку были искусственно придуманы, но правила этикета надо было неукоснительно соблюдать.

«Благовоспитанное» общество старалось подчеркнутым выполнением этикета отличаться от простого народа. Выполнение этикета требовало времени, что заполняло кажущейся деятельностью праздную жизнь этих людей. Человек вне деятельности жить не может — этикет давал возможность хотя бы внешне быть деятельным.

Историческая наука и этнография знает множество различных этикетных кодексов. Известно, что был сложный этикет и религиозный ритуал египетских фараонов и жрецов, этикет римских императоров, этикет и ритуал рыцарей средневековья, сложный этикет русских царей допетровской Руси, этикет французских королей, усложненный во времена Людовика XIV, этикет\_ испанского двора XVI—XVII столетий, этикет времени Наполеона I, этикет английского королевского двора, полный традиций, наконец — дворцовый этикет русского двора, впитавший в себя во времена Екатерины II — французский этикет, при Павле — прусский, а при Александре III в русский этикет вошли некоторые правила английского этикета. Принятый в России дворцовый этикет проникал через наместников царя и генерал-губернатороввдворянское провинциальное общество, через него в слои интеллигенции, купечество и мещанство. Естественно, этикет искажался, порождались уродливые подражательные формы. Следует также отметить, что в купеческом быту во многом придерживались обхождения, принятого в допетровской Руси.

Когда ставят произведение драматургии, действие которого происходит, например, в XIX веке, а действующими лицами являются люди высшего света, то в пластическом решении спектакля следует передавать не только то, что составляло оболочку внешних взаимоотношений между ними, но прежде всего то, что определяло внутреннюю сущность их отношений, сущность конфликтов между ними и людьми более низкого звания.

Сценический персонаж лишь тогда будет типичен и в то же время человечески конкретен, когда в его поведении будут отражаться не только признаки эпохи и национальности, но и принадлежность к определенной общественно-социальной группе. Каждая такая группа характеризуется классовыми признаками, свойственными только ей; без воспроизведения их невозможна конкретизация физического поведения сценического героя.

Таким образом, актер, работающий над новой ролью, должен овладевать знаниями и приобретать умения, которые помогут ему в отборе движений и действий, передающих многие черты внешней характерности: исторические, этнографические, национальные и, главным образом, социально-классовые. Все эти признаки должны отразиться в особенностях пластики изображаемой личности.

Поскольку репертуар советских театров, кроме пьес современных, включает пьесы народов СССР, русскую и западноевропейскую классическую драматургию, актер должен овладеть следующими навыками:

1. Стилевым поведением различных народов СССР в разные периоды их истории.

2. Стилевым поведением западноевропейского общества раннего средневековья, эпохи Ренессанса, XVI, XVIII, XIX столетий и современности.

3. Стилевым поведением античного мира.

Обычно в пьесах такие персонажи: крестьяне, мещане, рабочие и мастеровые; домашняя прислуга (горничные и камеристки, лакеи и официанты, камердинеры и дворецкие), чиновники всех рангов; военные разных чинов; интеллигенция различных профессий; купечество — от мелких торговцев и разносчиков до богатеев, фабрикантов и промышленников; духовенство — от простых монахов и дьячков до митрополитов и патриархов и даже католического папы; дворянство, начиная от обедневшего и мелкопоместного, до знати, высокопоставленных вельмож и придворных, представителей правящих кругов и царских фамилий. Все это в равной мере относится ко всем историческим эпохам и народам.

Выполнение стилевых действий, связанных с бытом героя, порождает определенную манеру поведения, создающую точную пластическую характеристику как основу внешней характерности образа. Вне такой характерности не может быть настоящего пластического решения. Исполнение ролей в пьесах, действие которых относится к античности и средним векам, требует овладения стилевой практикой, в какой-то мере чуждой советским актерам. Стилевые действия XIX и начала XX столетия мало отличались от русского светского обхождения. Следует отметить, кроме того, что люди одной и той же профессии, но разных национальностей, в зависимости от характера профессии, в одних случаях могут очень различаться в манере поведения, а в других — эти различия могут быть

почти незаметны. Для примера можно указать на католическое духовенство, очень отличающееся манерами и ритуальными действиями от православных священнослужителей (играть приходится и тех и других), в то время как пластическое поведение западноевропейского офицерства мало чем отличалось от поведения русского (имевшиеся различия в деталях настолько незначительны, что актер может ими пренебречь). Светское поведение русского общества почти не отличалось от поведения западноевропейского, хотя и имелась некоторая разница в правилах хорошего тона. Русские были высокомерны и даже спесивы, англичане — респектабельны и сдержанны, французы держали себя свободнее и проще, и т. п.

Работая над созданием пластической характеристики героя, актер вместе с режиссером сначала должен найти основную логическую линию его поведения с учетом национальных и исторических особенностей, а затем привнести черты, отражающие обычаи и этикет. Соединив все эти пластические признаки, актер должен создать законченную характерность своего героя.

Естественно, что выполнить физические действия, связанные с обычаями и этикетом, возможно только при соответствующих знаниях и навыках. Стилевые навыки находят выражение в самых разнообразных действиях и движениях; это и различные осанки, походки, позы сидя, поведение во время еды и питья; и действия, диктуемые этикетом, принятым в изображаемом обществе, т.е. поклоны, приветствия, жесты, поцелуи; и действия при обращении с дамой, а также в различных обстоятельствах жизни: на улице, на приеме, на балу, в церкви, нанося визит и т. п.; наконец, действия, связанные с пользованием принадлежностями туалета: цилиндром, широкополой шляпой, тростью, жезлом, посохом, веером, зонтиком, перчатками, лорнетом, моноклем, вертюгардом, шлейфом юбки, кринолином, плащом, шпагой (как предметом быта и ритуала), четками, молитвенником и прочими типичными предметами быта и обихода.

Все эти разнообразные навыки диктуются обстоятельствами пьесы. Для примера можно указать, как костюмные моды влияли на поведение людей и порождали в разные периоды истории некоторые специфические действия. Так, дама в кринолине, для того чтобы пройти в дверь, вынуждена была поворачиваться боком; светская дама и светский мужчина XIX века не могли сидя класть ногу на ногу. Она — потому, что при подобном положении ног кринолин спереди высоко поднимался, а он — потому, что такому положению ног очень мешали узкие брюки, натянутые штрипками и помочами. Аристократы античности, одетые в свободные одежды, сидели в этой позе так же часто, как наши современники. Офицер XIX столетия, затянутый в узкий неудобный мундир с высоким тугим воротником, кланялся, наклоняя только голову, так диктовал и военный этикет, а штатский человек той же эпохи, наоборот, свободно и непринужденно кланялся, чуть наклоняя голову, но сгибал верхнюю часть спины. Слуга, в зависимости от распорядка, принятого в доме, иногда должен был кланяться в пояс, а иногда вообще не кланялся. Подневольный люд сгибался перед хозяином в «три погибели», крепостной бросался в ноги и бил лбом об пол, являя тем самым крайнюю степень своего унижения.

Актер, владеющий стилевыми действиями, легко справляется с соответствующими пластическими характеристиками. Роль становится пластически яркой и разнообразной. Актеру и режиссеру не надо выдумывать «интересные» действия, они детально разработаны в процессе жизненной практики народов. Их надо только познать и пользоваться ими, подлинная история гораздо интереснее выдумок.

Стилевые действия в роли — вершина пластической выразительности, поскольку они создают физическую характеристику в деталях поведения. Все навыки, описанные выше, должны преломляться сквозь призму стилевых действий, поскольку, как было отмечено, ни один персонаж в спектакле не может существовать оторванно от своей национальности, классовой принадлежности и исторической эпохи, в которую он живет.

Следует, однако, сказать, что эти навыки трудны, т. к. передаются только через детали поведения; они никогда не должны быть самоцелью сценического поведения. Если в момент исполнения роли актер будет думать о технике этих движений, он потеряет главное — органику сценической жизни, а следовательно, не придут и переживания. Поэтому нужно заранее освоить технику стилевых действий, и тогда она сама по себе, непроизвольно будет обслуживать актера в обстоятельствах роли. Это единственно верный путь в репетиционной работе над ролью, требующей выполнения непривычных стилевых действий. Кроме того, следует сказать, что далеко не все действия, принятые в старом обществе, допустимы к исполнению в современном спектакле, и мерилом в этом плане должно быть чувство современности, хороший вкус режиссера и актера. Все должно быть подчинено закону создания художественного образа — и только.

Глава семнадцатая

СКУЛЬПТУРНОСТЬ В СЦЕНИЧЕСКОМ ДЕЙСТВИИ

Под термином «скульптурность» К — С. Станиславский подразумевал и хорошее телосложение актера, и умение сценически правильно располагаться и двигаться в пространстве сцены. Сценически правильно, с точки зрения Станиславского, означает, что размещения и движения тела соответствуют логике сценического действия. Таким образом, К. С. Станиславский вкладывал в термин «скульптурность» представление не только о форме тела актера и форме его действий, но и о содержании этих действий.

При анализе положений К. С. Станиславского оказывается, что скульптурность надо понимать как самое высокое проявление пластической культуры актера. С этой точки зрения, скульптурность действия на сцене должна отражать все стороны такого сложного процесса, каким является создание пластического образа героя.

Скульптурность в позе, пока физическое действие еще не проявилось в движении, не может существовать абстрагированно от внутреннего действия. Зритель, внимательно наблюдая за действенной позой актера, оценивает ее с точки зрения содержания действия. Одновременно, когда это касается молодых и средних по возрасту людей, зритель не может не оценивать, насколько красив герой. Этот процесс наиболее активно протекает тогда, когда поза неподвижно сидящего актера позволяет увидеть все прекрасное, что может создать одухотворенное действием и эмоциями тело. Но положительные эстетические оценки возникают у зрителя только в тех случаях, когда у актера есть соответствующие данные. Зритель бывает разочарован, если не получает нужных эстетических впечатлений, даже в том случае, если исполнитель хорошо играет роль.

Эстетически привлекательная, а еще лучше — эстетически совершенная внешность молодых исполнителей способствует успеху спектакля. Зритель хочет видеть, что внешние данные певца и певицы, поющих партии Ольги и Ленского, соответствуют его представлениям об этих образах. Татьяна должна быть прекрасна, так же как Катерина, Онегин, Елецкий и Чацкий. Не случайно во время спектакля можно услышать шепот зрителя: «Он хорошо поет, но толст и неуклюж, почему он Фигаро?» И разве не должна быть прекрасна Лариса?

Внешняя красота актеров, в первую очередь, зависит от правильного телосложения. В некоторых ролях качество телосложения имеет большое значение в сценической выразительности. Так, в пьесе Радзинского «104 страницы про любовь» на протяжении всего спектакля герой, оценивая внешность героини, говорит, что она «лучшая девушка в СССР». Если внешние данные актрисы не убеждают в этом зрителя, полноценного успеха даже при хорошем исполнении роли ждать трудно. Наташа — бортпроводница, она «стройна и длиннонога» (так говорят в пьесе). Актриса, играющая Наташу, должна быть в этой роли изящна. Она может надеть парик и загримировать глаза (о них, кстати, тоже говорят в пьесе), но она должна быть от природы правильно сложена и изящна в физическом поведении. Правильное телосложение складывается из верных пропорций тела, а у мужчин оно требует еще и рельефной мускулатуры. «Идеальных сложений нет. Их надо делать».

В повседневной жизни неправильное телосложение, если оно не перешло в патологическую форму, редко замечается. «Но, перенесенные на подмостки, многие из наших внешних недостатков становятся там нестерпимыми».г Сцена с поднятым планшетом, яркий свет, размещение на сценической площадке по замыслу режиссера, при котором актера хорошо видно, и, наконец, то, что внимание зрителя сосредоточено главным образом на актере, делает его физическое поведение активным объектом наблюдения, при котором все пластические недостатки и достоинства легко замечаются. «Это обязывает к тому, чтобы показываемое тело было здорово, красиво, а его движения пластичны и гармоничны».

Особенно заметны недостатки телосложения и осанки в кинематографе, где кадр активно сосредоточивает внимание зрителя на актере. При съемке средним планом актер настолько приближается к зрителю, что его тело и действия просматриваются в деталях. Крупные планы в этом смысле несколько «безопаснее», т. к. их объектом бывает чаще всего только лицо актера, а не его тело, и поэтому недостатки пластики менее заметны. Верные пропорции и правильная осанка создают актеру основу для «статической скульптурности». Однако мало иметь хорошие пропорции тела и осанку. Надо еще, умело подражая лучшим образцам скульптуры и живописи, правильно располагать тело в пространстве сцены. Такое умение должно быть свойственно исполнителям всех ролей. Тело актера, выражая логику действия, должно нести даже в статике характеристику и характерные особенности создаваемого образа.

Главное в позах на сцене (если это не стойка «смирно») — умение избегать параллельных линий, т.е. сомкнутых ног, вытянутых вниз рук и т. п. положений, при которых пластические качества актера и позы ничего не выражают в жизни образа. Тело актера должно осмысленно «лепиться» в пространстве сцены.

Скульптурность проявляется, как уже упоминалось, в умении актера верно размещаться в пространстве сцены применительно к другим персонажам. В зависимости от сценической задачи актер должен уметь находить свое место на сцене. В зависимости от логики действия он может быть, например, «среди друзей» — что выражается, как правило, стремлением быть между ними, быть ближе к ним или, наоборот, быть «среди врагов», что может выражаться в стремлении отделить себя от них и т. п. К — С. Станиславский говорил, что нужно «умение поместиться (в группе) и оправдать (свой переход или перемену позы)».

Расположение артистов на сцене должно быть таким, чтобы каждое действующее лицо обязательно было видно зрителю. Это основной закон скульптурности в массовой сцене. Соблюдать эти требования довольно затруднительно для участников массовых сцен. Исполнители должны так разместиться на сцене, чтобы каждый из них хорошо видел зрительный зал — при этом условии его обязательно будут видеть зрители. Особенно важны навыки правильного размещения в музыкальных театрах, где действуют большие группы артистов хора. Там размещение в сценическом пространстве относительно статично, но оно должно быть оправдано содержанием действия. Как правило, такое размещение привычно артистам хора, они легко находят свое место. Передвижения по сцене (а они имеют большое значение как в логике действия, так и в его выразительности) для больших групп артистов значительно более трудны, поскольку при этом теряется чувство партнера, поющего рядом, не виден дирижер, а ни в коей мере нельзя нарушать технологические и художественные требования к процессу хорового пения. Актеры хора (а частично и в драме), как правило, хорошо владеют искусством позы и значительно менее подготовлены к передвижению по сцене. Этот недостаток проявляется в массовых сценах, где скульптурность часто исчезает и требует специального внимания и работы режиссера.

Причина этого недостатка кроется в большом рассредоточении внимания, поскольку приходится петь и одновременно действовать в беспрерывно меняющемся пространстве сцены: при этом проявляется неподготовленность многоплоскостного внимания и плохая тренированность в навыках и координации.

Для актеров всех жанров и во всех ролях умение передвигаться вовремя темпо-ритмически верно, в соответствии с внутренним самочувствием и в то же время, соблюдая эстетические нормы в движениях тела, является выражением органичной скульптурности. Таким образом, скульптурность в высоком понимании этого термина есть своеобразное умение, необходимое всем актерам.

Как известно, в физическом поведении героя должны быть признаки, обусловленные его классовой принадлежностью, национальностью, исторической эпохой, в которую он жил. Образ этого героя должен быть наделен индивидуальными признаками личности. Актер должен действовать в полном соответствии с идейным замыслом автора, сверхзадачей произведения, экспозицией режиссера, своим собственным воображением, представлением о роли и пластическими возможностями. Все это должно быть выражено в статике и динамике физического действия.

Физические действия актера должны не только соответствовать всем этим задачам и признакам, но они обязательно должны быть увлекательны и понятны зрителю. С этой точки зрения, скульптурность как олицетворение жизни сценического героя в физическом поведении должна удовлетворять всем требованиям сценической выразительности, а она кроется, как уже известно, в совершенно конкретном темпо-ритме физического действия. Именно в нем, в его тончайшей конкретизации, как в фокусе, сначала постепенно

сосредоточиваются, а затем находят выражение все психические и физические признаки изображаемой личности.

Для осуществления этой основной задачи в творческом процессе перевоплощения аппарат актера должен быть соответствующим образом настроен. Это, во-первых, высокий уровень психофизических качеств и, во-вторых, огромный запас двигательных навыков, которыми должен владеть актер. Благодаря навыкам основные физические действия в роли рождаются интуитивно, без усилий, без искусственного волевого нажима и выполняются без наигрыша.

Вся работа по воспитанию пластической культуры актера, таким образом, сводится к созданию возможности творить физическое поведение в роли подсознательно, но целиком выполняя все требования, предъявляемые к профессиональному драматическому, оперному и опереточному искусству.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ПРАКТИКА

Глава двадцать первая РАЗВИТИЕ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Бег в сценических обстоятельствах встречается относительно редко; в кинематографе этот навык необходим. Несмотря на то, что бег — естественный способ передвижения человека, его техника, если учащийся не занимался легкой атлетикой, почти всегда требует исправления ошибок. Когда в беге есть ошибки, он выглядит неловким и некрасивым. Как правило, ошибки эти заключаются в том, что в движениях рук и ног нет необходимой свободы, положения туловища и головы неправильны. Все это мешает правильному дыханию. Кроме того, технику бега нарушает излишняя мускульная зажатость в тазобедренных и коленных суставах, раскачивания тела, подпрыгивания.

Тренировочный бег

Упр. № ПО. Изучение техники тренировочного бега. Построение — по кругу, в колонне по одному.

/ этап

Ходьба под музыкальное сопровождение с постепенным ускорением темпа и переходом на мерный бег. Средний темп 120—130 шагов в минуту. Пианист играет точный, мерный ритм, обязательно в размере 2/4 и только четвертями.

Методические указания. Преподаватель должен заметить наиболее типичные ошибки, остановить группу и не только объяснить недостатки, но добиться исправления ошибок.

// этап

Нужно сказать учащимся, что стопы следует ставить по одной прямой линии, начиная с пятки и постепенно переходить на косок. Этот постав ног обязательно уничтожит раскачивание тела, придаст бегу верную первичную форму. После небольшой пробежки надо остановить группу и указать, что необходимо под-нимать колени, а при окончании шага — свободно отмахнуть голень и стопу вверх (движения а коленных суставах должны выть свободными, искусственно высокое поднимание стоп — тоже ошибка)

/// этап

Построение — в круге, лицом к центру. Неходкое положение: расставить ноги на ширину плеч, несколько наклонить туловище вперед, согнуть рук» в локтях, так чтобы предплечья были горизонтальны, кисти почти сжаты в кулаки. Техника исполнения. Стоя на месте, делать руками движения, как во время бега. Правая рука при взмахе вперед двигается не только вперед, но и чуть влево, а левая — вперед и чуть вправо. В локтевых суставах движений нет. Музыкальное сопровождение — тот же марш в темпе 120—130.

Методические указания. Добиться свободных, ритмичных качаний рук и только в плечевых суставах. Надо рассказать, что в беге, при наклоне тело как бы ложится на воздушную подушку, возникающую при активном движении вперед. Шея должна быть продолжением позвоночника. Голову нельзя наклонять вниз или закидывать назад: это мешает дыханию и некрасиво.

IV этап

Надо дать пробежку длительностью до одной минуты, требуя верной техники тренировочного бега. Следить за правильной постановкой стоп. Можно разрешить учащимся наклонить голову, чтобы они сами последили за ногами.

Методические указания. Процесс освоения техники бега продолжителен и распространяется на несколько уроков. Если в помещении скользкий пол, а у учеников обувь на кожаной подошве, следует учить технике бега на носках, с последующим переходом на весь след и отталкиванием носком. Эта техника значительно сложнее бега с пятки на носок.

V этап

Надо рассказать, что при тренировке в беге важно освоить технику дыхания: четыре шага — вдох через нос и чуть приоткрытые губы, на четыре шага — выдох через рот. Надо продемонстрировать технику такого дыхания в беге на месте. Указать, что изменение темпа бега не должно изменять ритма дыхания, он должен остаться тем же, но только увеличится или уменьшится скорость вдоха и выдоха.

Методические указания. Пользуясь упражнениями в беге, преподаватель должен постоянно напоминать учащимся о правильном ритмичном дыхании. Бег в уроке — не только средство тренажа сердечно-сосудистого аппарата и дыхания, но и средство повышения эмоционального тонуса. Бег может быть дав как в начале урока, так и в конце.

Дыхание. После того, как удалось наладить верную технику тренировочного бега и дыхания, упражнения в беге становятся средством тренировки дыхания, необходимого для сценической речи.

На уроках по движению из всего многообразия задач, которые стоят при воспитании дыхания для сценической речи, выполняется только одна: воспитание такого дыхания, при котором можно было бы произносить отдельные слова, фразы и даже монологи непосредственно после большой физической нагрузки или во время интенсивного движения. Естественно, что в этом случае обязательно тренируются дыхательные мышцы. Совершенно необходимо, чтобы эти упражнения контролировались педагогом по речи. Если нет возможности наладить такой контроль, а сам преподаватель по движению далек от техники формирования дыхания у актера, лучше эту серию упражнений не выполнять и ограничиться обычными упражнениями на развитие дыхательного аппарата.

Система тренировки дыхания применительно к сценической речи сводится к двум способам подготовки:

Первый состоит в том, чтобы создать нагрузку, резко повышающую деятельность сердечно-сосудистого и дыхательного аппарата для последующего произнесения отдельных слов или логических текстов.

Второй состоит в том, чтобы произносить подобные тексты во время выполнения активных движений. Естественно, что применение второго способа тренировки допустимо только после первого, который должен создать устойчивую форму верного сценического дыхания.

У п р. № 111. Бег и произнесение цифр.

Построение — в круге, колонна по одному. Техника исполнения. Пробежка в течение 30—40 секунд в темпе 120—130. Затем постепенно замедляющаяся ходьба и, наконец, остановка. Длительность ходьбы не должна превышать длительности бега. После остановки — поворот лицом в круг и произнесение отдельных цифр: «один, два, три» (вдох), «четыре, пять, шесть» (вдох), «семь, восемь, девять» (вдох), и так далее, до тех пор, пока дыхание не придет к норме, а звучание не станет ровным и спокойным. Музыкальное сопровождение должно быть только аккомпанирующего типа, в размере 4/4, аккордами, обязательно в четвертях.

Методические указания. Перед началом упражнения надо практически ознакомить учеников с содержанием упражнения, рассказать о том, как и какой текст придется говорить, показать, как это будет выполняться. Надо указать, что выдох делается во время произнесения слов, а вдох — в течение паузы на каждой четверти музыкального такта.

Когда упражнение выполняется в первый раз, педагог должен жестами рук и устными указаниями постепенно замедлять темп исполнения, добиваться тихого, но опорного звучания, заставить учащихся перейти на шепот, а затем снова говорить в полный голос.

Эти методические указания являются основными для всех последующих упражнений темы.

У п р. № 112. Бег и произнесение цифр (второй вариант).

Это упражнение выполняется так же, как и в первом варианте, но нет замедляющейся ходьбы после бега. Пробежав положенное время следует остановиться и сразу читать текст.

Методические указания. Переход на эту форму упражнений допустим после выполнения первого варианта не менее 4—5 раз. Говорить текст (даже такой примитивный, как простой счет), не успокоившись после бега, невозможно, если во время бега не было правильного дыхания. При нарушении ритма дыхания упражнение пользы не принесет, более того, оно мажет повредить, т. х. одышка помешает верно опирать звук на дыхание.

У п p. № 113. Бег и чтение логического текста.

Построение, длительность пробежки, музыкальное сопровождение — те же, что в предыдущем упражнении. Техника исполнения. Остановившись, группа поворачивается лицом к центру круга и произносит: «Дважды один два, дважды два — четыре, дважды три — шесть и т. д. Если ученики сами не будут делать паузу в четвертой доле каждого такта, их следует остановить, указать на ошибку и предложить выполнить упражнение второй раз, начиная с пробежки.

Методические указания. Объяснить, что можно брать дыхание во время логической паузы в тексте; дыхание правильно, если вдох был быстрым и не перегруженным; только при естественном наполнении легких звучание будет хорошим. Рассказать о значении придыхания и показать, как оно выполняется. Если педагог по движению не может этого сделать сам, необходимо пригласить на уроки преподавателя сценической речи.

Упр. Ка 114. Бег и чтение логического текста (второй вариант).

Все то же, что в предыдущем упражнении, но текст таблицы читать на «пять» или «шесть»: фразы будут в четыре слова и ученикам придется пользоваться только лридыханием.

Методические указания. Надо читать текст в темпо-ритме бега, сразу после остановки. Произнеся две-три фразы, начать постепенно замедлять чтение; при этом педагог должен все время напоминать о дыхании, о необходимости постепенно убавлять силу звука, перейти на шепот, а затем снова читать в голос, ло в сбычном темпе и с обычной силой звучания.

Заключительные упражнения. В каждом уроке заключительные упражнения могут иметь несколько повышенную нагрузку и потому представляют собой комбинацию из бега, небольших прыжков и ползаний. Есть небольшая группа упражнений, объединенных названием «Декорация» и ставящая своей целью не только повысить уровень нагрузки, но и ознакомить с нужным сценическим навыком. Перед тем, как студенты выполнят эти упражнения, следует рассказать, что на сцене есть предметы, «озле которых можно играть, но прикасаться к которым нельзя. Это кулисы и все то, что написано на холсте — деревья, кусты, колонны и т. п. Естественно, что прикосновение к такому предмету мгновенно уничтожит сценический эффект, создаваемый написанной декорацией. Необходимо быть настолько ловким, чтобы, двигаясь возле такого предмета, не задевать его. Это требует верного распределения тела в пространстве, быстрой реакции и главное — внимания.

Упр. № 115. Декорацию.

Первый вариант. Построение группы — в колонне по два, но так, чтобы в каждой паре один стал за другим. Рассказать, что первый будет изображать «декорацию», к которой нельзя прикасаться. Второй — играющего возле нее актера. Техника исполнения. Все пары идут по кругу семь шагов, на восьмой доле двутакта все останавливаются. Первый должен быть неподвижен, второй обегает вокруг первого полтора круга и становится впереди. Затем они меняются ролями. Тренируются в этом простом упражнении, постепенно повышая темп бега.

Второй вариант. Надо выполнять то же, что в первом варианте, но обегать вокруг декорации следует два с половиной круга. Это трудно, если первый номер не помогает второму тем, что отодвигается в противоположные стороны. Для удачного выполнения обегающий должен присесть и этим уменьшить инерцию, развивающуюся при движении по кругу. Это упражнение весьма активно действует на дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

Третий вариант. Все то же, что во втором варианте, но «декорация» — теперь из сказки, она передвигается по кругу вперед. Ее следует обегать сначала полтора круга, а затем два с половиной —и не задевать. Это еще более трудное упражнение.

Четвертый вариант. Первый номер изображает статую, и принимает позы. Это новое затруднение, так как позы статуи потребуют специальных движений.

Пятый вариант. Передний останавливается в позе — ноги врозь. Второй за восемь четвертей должен проползти у него между ногами, обежать вокруг левой ноги и снова проползти (рис. 91). Затем все идут семь шагов вперед, и все начинается сначала.

Шестой вариант. То же, что в V варианте, но надо проползти между ног, обежать вокруг левой, снова проползти, обежать вокруг правой ноги стоящего и снова проползти, выполняя это за то же время, т.е. за восемь четвертей. Это очень трудное по скорости, ловкости и нагрузке упражнение.

Методические указания. После каждого такого упражнения дается мерный бег 30—40 секунд, а затем дыхательные — в виде произнесения отдельных слов или логического текста.

Общие указания к упражнениям темы «сбег и дыхание». По мере освоения техники правильного дыхания и его тренированности следует увеличивать длительность пробежки до 60—80 секунд, а в дальнейшем несколько повышать общий темп бега.

Для усиления физиологической нагрузки следует постепенно включать в бег поскоки различного вида.

Упражнения этой темы вводятся с первого урока, и продолжают ими заниматься в течение всего учебного периода. Они должны обязательно подготовить верное дыхание ко времени, когда в уроки начнут включаться упражнения на развитие рече-двигательных и тем более вокально-двигательных координации, т.е. к третьему месяцу обучения. В последнем семестре тренировку дыхания продолжают в упражнениях на развитие навыка рсче- и вокально-двигательных координации, но дают их после упражнений, активно действующих на организм.

Глава двадцать вторая

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОСАНКИ И ПОХОДКИ

Совершенствование пластических навыков начинается с исправления ошибок в осанке и походке. Эти упражнения применяются в течение всего периода обучения. Педагог должен рассказать, что типичные ошибки в этих навыках часто возникают в процессе роста и развития человека и потому трудно поддаются исправлению.

Для того, чтобы исправить ошибки, их надо знать. Поэтому необходимо перед началом практического выполнения упражнений рассказать и показать наиболее типичные отклонения в осанке и походке (рис. 92). Затем нужно дать группе упражнение, в котором есть ходьба, просмотреть каждого ученика в отдельности и сообщить об имеющихся у него недостатках в походке и осанке (рис. 93).

Следует отметить, что если упражнениями на исправление осанки и походки заниматься только на уроках, то это не даст полного эффекта: ученик не исправит своих ошибок, но лишь получит верное ощущение правильной осанки тела и правильных движений в походке. На уроках создается только эталон качества этих навыков. Поэтому необходимо, чтобы ученик почти беспрерывно наблюдал за собой — только это поможет получить желаемый результат. Практика показала, что при соответствующем внимании к своей осанке и походке ученики, имеющие недостатки в этих навыках, избавляются от них с большим успехом.

Упр. Л° 116. Изучение правильной походки и осанки. I этап

Построение — стайкой. Рассказать, что такое построение необходимо при размещении «сценической толпы». Девять человек, стоящие в равнении по фронту и в затылок, из зала выглядят как три человека. Шесть человек в построении стайкой могут создать впечатление массы. Исходное положение: руки на пояс. Каждый ученик должен поставить ноги на одну прямую линию так, чтобы пятка правой ноги стояла перед носком левой. Затем следует развернуть носки в стороны, примерно па 15—20 градусов и перенести вес тела на правую ногу (рис. 94). При этом положении левая нога окажется на иоскс и ею удобно сделать первый шаг. Техника исполнения. Опустить голову так, чтобы можно было видеть поста» поги. Идти вперед, причем пятки ставить по одной прямой линии, а носки слегка в стороны. Когда группа подойдет к противоположной стороне зала, командовать, «назад!», и ученики, не поворачиваясь, начинают движение в обратном направлении. Музыкальное сопровождениеДля всех этих упражнений играется марш., четкий, ударный, в темпе 60. Каждый шаг исполняется за одну четверть.

Методические указания. Надо добиться точной постановки ног на пол. При подаче команды «назад!» почти всегда кто-то в группе повернется кругом. Эта ошибка дает повод объяснить, что актер на сцене должен ориентироваться только от своего тела. Если он стоит лицом к заднику и режиссер скажет ему, что надо идти вперед., он пойдет к заднику; если же он стоит лицом к рампе, то при подобном предложении он пойдет к зрительному залу. То же самое относительно движения вправо и влево. Умение верно выполнить просьбу подобного рода очень важно на киносъемках. Следует рассказать также, что ошибки в ходьбе вперед исправляются

с трудом, а ходьба назад почти сразу выполняется правильно. Это объясняется тем, что в жизни люди обычно назад не ходят и этот навык, приобретаемый на уроках, сразу исполняется верно.

// этап

Построения, исходное положение и музыкальное сопровождение те же, что и в I этапе. В походке уже не следует смотреть на ноги, голова должна быть поднята, а верная постановка ног регулируется и контролируется только мышечными ощущениями. Если у кого-либо все же будут ошибки в движениях ног, эти движения придется вновь контролировать зрительно и поднять голову только после того, как будет освоен верный навык. Затем, не контролируя ходьбу зрительно, надо предложить идти в половинах, но обязательно непрерывно, то есть без остановок и толчков. Тело должно как бы скользить в пространстве. Те же требования следует выполнять и в ходьбе назад.

/// этап

В этом этапе ходьба выполняется в целых нотах (в четырехдольном такте). Надо добиваться полной непрерывности движений; это очень трудно. Это упражнение является тренажем в непрерывности движений. На медленном темпе можно проанализировать все элементы походки. Нога должна коснуться пола каблуком, затем, последовательно перекатываясь, она обопрется на стопу, а затем на полупальцы (рис. 95). В этом положении она возможно дольше отталкивается от пола благодаря полному вытягиванию голеностопного сустава, при этом отталкивании большой палец должен опираться в пол до начала нового шага другой ногой При правильном отталкивании колено будет совершенно вытягиваться (рис. 96). Если колено опорной ноги также будет прямым, то походка приобретает нужную легкость и стройность — полетность. Надо обязательно показать такую походку. После выполненного полного отталкивания эта нога, слегка сгибаясь в колене, выносится вперед для следующего шага, который также начинается с пятки. Это взаимодействие частей ног может быть понято учениками, прочувствовано я освоено только на таком медленном темпе, когда шаг выполняется в пределах четырех четвертей такта. Когда техника освоена, упражнение выполняется снова в половинах, но уже с соблюдением всех освоенных элементов.

Методические указания. Необходимо, чтобы педагоги всегда и настойчиво требовали от учеников правильной походки не только на уроках, но и в жизни.

IV a man

1 На этом этапе осваивается ощущение правильной осанки тела. Надо вновь рассказать о правильной осанке и показать ее (рис. 97). Наиболее легко верная осанка осваивается тогда, когда руки учеников находятся за спиной, па уровне поясницы и одна рука подхватывает другую. Такое положение рук обязательно выпрямит спину, поднимет голову и напряжет келени ног (рис. 9. Тренировка в правильной осанке может исполняться только во время ходьбы и в позах сидя. Надо повторять II и Ml этапы этого упражнения, обращая внимание на верное положение тела. Одновременно есть возможность добиваться непрерывного движения вперед (или назад). Следует рассказать и показать, что перенос ноги из крайне заднего положения в начало следующего шага должен происходить только, между четвертой четвертью предыдущего такта и первой последующего.

Методические указания. Для наглядности этого требования педагог должен сам пройти неверно, т.е. так, чтобы нога, окончившая движение отталкивания в первой четверти, сразу же выносилась вперед, но растягивала этот вынос в течение последующих трех четвертей. При такой технике придется стоять на одной ноге в течение трех четвертей — эта ходьба напоминает походку птицы. Объяснить, что людям такое положение тела не свойственно, что надо, наоборот, возможно дольше отталкиваться ногой от пола: это создает опору на обе ноги, а не на одну. Предлагать снова и снова ходить в половинах и целых нотах, упорнс \* добиваясь наплывпссти движений, своевременного переноса шагающей ноги., правильно поднятой головы, подтянутого туловища и вытянутых в коленях ног.

Упр. № 117. Бытовая походка с различными положениями рук.

Построение — стайкой. Типичны следующие положения рук: у мужчин \_ скрещенные на груди, за туловищем в опущенные вниз; у женщин — сложенные под грудью и опущенные вниз. Эти бытовые положения не требуют описания. Когда руки опущены вниз, необходимо, чтобы были свободны плечи, предплечья, кисти и пальцы; ладони должны быть повернуты к бедрам. Музыкальное сопровождение. Импровизация в размере 4/4, медленная, с акцентами на первой и третьей четвертях. Ходьба выполняется в половинах. Техника исполнения. Когда группа подойдет к концу зала, преподаватель останавливает движение и объясняет, что по команде «правый поворот» (или левый) надо повернуться на 180 градусов примерно за четыре шага по дуге вправо (или влево) и продолжать движение вперед, направляясь к месту, откуда была начата ходьба. Когда группа подойдет к противоположной стороне зала, преподаватель опять дает команду повернуться. Выполняя поворот, ученики меняют положение рук по команде «руки на грудь», «руки, за спину» или «руки вниз». Когда руки опущены, они должны покачиваться в ритме шагов. Часто руки закрепощаются — ладонь сжата в кулак или, наоборот, напряженно вытянуты пальцы. Надо подать команду «освободить руки». По этой команде ученики должны небольшим, быстрым движением в плечевых суставах, приподнять руки и свободно бросить их вниз. Надо как бы встряхнуть руки.

Это контрольное движение позволяет ученикам не только почувствовать зажатость мышц рук и туловища, но и избавиться от нее. Все это следует предварительно объяснить и показать, как делаются подобные движения. Есть смысл проделать упражнение на встряхивание рук стоя на месте. Во время упражнений в ходьбе можно, заметив ученика с зажатыми руками, подойти к нему сзади и небольшим, но достаточно сильным и быстрым движением приподнять под локти его руки в стороны и сразу отпустить. Если руки ученика упадут как плети, это указывает на наступившее ослабление мускулатуры. Если такой прием не поможет, нужно требовать повторных встряхиваний и ослаблений. Затем следует рассказать и показать правильное положение туловища при ходьбе. Как показала практика, «летящая походка» состоит в том, чтобы стремление к движению вперед осуществлялось той частью туловища, которая является границей между животом и грудью. При этом голова и плечи чуть-чуть откинуты, но так, чтобы не выдвигать вперед таз. Надо показать, что если наклонить вперед плечи и голову, то получится «падающая» походка; если же выставить таз, то получится ходьба животом вперед. Оба положения некрасивы. Правильная осанка создает впечатление легкости, иаплывности, стремления вперед.

Методические указания. После освоения этой техники следует приступить к тренировке: постепенно убыстрять и замедлять темп движений, а затем останавливаться по музыкальному сигналу. Необходимо сказать, что при медленных темпах руки должны быть на груди или за спиной, при быстрых они должны быть опущены вниз и плавно качаться в ритме шагов. При движении правой ногой левая рука должна двинуться вперед, а правая — назад. Если же у ученика одновременно движется вперед правая рука и нога или левая нога и рука, нужно остановить ходьбу и попросить его рассказать, как сочетаются в походке движения рук и ног, а затем предложить ему сознательно двинуть вперед левую руку в момент, когда пойдет правая нога. Если этот совет не поможет, следует предложить вообще не махать руками, о них не думать, но не затягивать мышцы: руки сами начнут выполнять естественно правильные движения.

В пределах одного урока совершенствованием осанки и походки надо заниматься от 12 до 15 минут.

Упр. № 118. Бытовая походка с выполнением дополнительного задания.

Первый вариант. Построение—стайкой. Исходное положение — свободная стойка, впереди левая нога. Объяснить, что после того, как начнется ходьба, им надо сосчитать количество стульев или каких-нибудь других предметов, находящихся у противопеложной стороны зала. Например, можно предложить подсчитать количество клеток в оконных переплетах или количество присутствующих на уроке зрителей. Техника исполнения — схема ходьбы соответствует предыдущему упражнению.

Методические указания. Требовать верной осанки и походки, а также точного подсчета предметов: первое заставит учеников контролировать свои движения, а второе — сосредоточить внимание на другом объекте. Так па практике ученики убеждаются в возможности совершенствовать осанку и походку, совмещая это с другим заданием.

Второй вариант. Построение и техника упражнения тс же, что в предыдущем. Предложить сосчитать количество предметов, находящихся в помещении:

гимнастические снаряды, стулья, столы и т. п. При выполнении этого задания каждый может ходить не только вперед и назад, но передвигаться в любом направлении. На выполнение задания дается 30—60 секунд (в зависимости от количества предметов). По истечении времени преподаватель должен остановить группу и спросить о количестве предметов. Получив ответ, в котором возможны разные количества, следует указать, что арифметически точная цифра не столь уж важна; гораздо ценнее то, что ученики еще раз убедились в возможности, только контролируя качество осанки и походки, выполнять в то же время сознательную работу. Одно задание требует целенаправленного внимания, другое — только контролирования, т. к. движения стали почти привычными. Правильный навык в осанке и походке должен стать привычкой, потребностью — а это возможно, когда движения станут автоматическими.

Упр. № 119. Бытовая походка со сменой скорости, движения. Предложить пианисту импровизировать рисунок

в темпе 60. Техника исполнения. Идти вперед в этом ритмическом рисунке, сохраняя правильную осанку и походку. Затем идти назад, потом поворотом по дуге вправо и влево. Все изменения направления движения исполняются по команде преподавателя. Далее надо предложить самостоятельно выполнить эти движения (вперед, назад, направо, налево, прямолинейно и по дугам), соблюдая ритмический рисунок. В заключение следует дать затруднение: в первом такте двигаться непрерывно, во втором — на половинах передвигаться только на первой и третьей четвертях, а на второй и четвертой останавливаться. Эти затруднения потребуют более активно контролировать ходьбу. При удачном выполнении этого задания предложить пианисту менять темп в пределах 60—40—80. Переходы от одной скорости к другой должны быть постепенными.

Методические указания. Преподаватель должен исправлять ошибки в рисунке ходьбы, в походке и осанке.

Упр. № 120. Бытовая походка и наблюдение за присутствующими.

Построение, техника движений и музыкальное сопровождение — те же, что и в предыдущем упражнении. Каждый ученик должен выбрать себе объект длл наблюдения из числа присутствующих. При выполнении ритмической ходьбы это наблюдение должно выполняться так, чтобы тот, за кем наблюдают, этого не замечал. Следует предупредить, что упражнение будет длиться одну минуту. Через минуту надо остановить группу; подойти к одному из учеников, повернуть его спиной к остальным и спросить, за кем он вел наблюдение и что он заметил в этом человеке. Ученик должен назвать имя или фамилию человека, за которым наблюдал, а затем рассказать о тех особенностях в его внешности, которые он увидел.

Методические указания. По количеству деталей и точности описания можно судить о памяти и степени внимательности этого ученика. На уроке нет смысла опрашивать более одного-двух учеников, поскольку остальные, узнав сущность упражнения, начнут рассматривать свой объект, пользуясь паузой. При повторении этого упражнения в следующем уроке все будут вести наблюдение тщательнее. Кроме того, при повторении упражнения нужно выяснить у присутствующих, не заметил ли кто-нибудь из них наблюдения за собой; если такой факт был, следует уточнить у названного студента, за кем он наблюдал. Подобные вопросы еще более усилят настороженность занимающихся. Упражнения такого плана хорошо» тренируют рассредоточенное внимание, ритмичность и память.

Упр. № 121. Бытовая походка и наблюдение за вымышленными предметами.

Ученики должны представить себе, что они живут в XIX веке, находятся во дворце и ждут выхода некоего лица, пригласившего их. Друг с другом незнакомы. В помещении, где они находятся, прекрасный лепной потолок, паркет красивого рисунка, картины, скульптура. Чтобы чем-то занять себя, присутствующие рассматривают все это, Музыкальное сопровождение и техника исполнения— те же, что и в предыдущем упражнении. Учащиеся в меру своей фантазии должны представить себе дворцовый зал, обстоятельства ожидания и действовать соответствующим образом.

Методические указания. Наблюдая за выполнением упражнения, преподаватель должен отмечать случаи нарушения разритмовки и верной техники походки и осанки, а также ошибки в выполнении сценического задания. В этом упражнении учащиеся, пользуясь опытом, приобретенным на уроках по драматическому искусству, могут, правильно оценив задание и обстоятельства, наблюдать за воображаемыми предметами. Наиболее опасна ошибка, когда у студента нет видений, когда он лишь старается показать, что наблюдает, и делает при этом движения, которые не свойственны людям, действительно рассматривающим реальные предметы: нарочито прищуривается, прикладывает ладонь к глазам, излишне приседает, наклоняется, поворачивает голову и туловище. Надо объяснить студентам сущность процесса наблюдения, т.е. оценивания того, что перед глазами. Но поскольку в данном упражнении нет реальных предметов, то ученик может «увидеть» лишь то, что рождено его фантазией. Движения, появляющиеся как результат внутренних видений, необходимы для осуществления нужных действий и потому будут сценически выразительны.

Процесс внимательного наблюдения почти всегда требует полной статичности, при котерей глаза могут увидеть предмет в его деталях. Движения возникают тогда, когда есть потребность передвинуть точку зрения — ракурс, под которым рассматривается объект, при необходимости приблизиться к нему, чтобы рассмотреть детали, отойти, чтобы оценить его в целом, перейти, чтобы посмотреть сбоку или сзади и т. д. Детально рассматривая объект, ученик останавливается (когда в музыкальном ритмическом рисунке половины), меняя точку зрения, движется (когда в нем — четверти). Ученик должен своим логическим поведением оправдывать движения с чередующимися остановками. В таком исполнении — это упражнение на оправдание динамики и статики. Это уже этюд, в котором есть вымышленные обстоятельства. Здесь ученики, наряду с совершенствованием психофизических качеств, осваивают верную природу пластического поведения, в котором все движения должны быть лэгичны и целенаправленны, без «мусора», что и создает физическую выразительность исполнителя.

Упр. № 122. «Гамлет»

Название подсказано возможным совпадением действия в упражнении с ситуацией, которая могла бы быть при встрече Гамлета с тенью Отца.

Действие в заключительном этапе упражнения при исполнении его под специально написанную музыку почти всегда непроизвольна вызывает у учеников нужную эмоциональную окраску движений. Главное в упражнении — переход от формальной техники к сценическому действию. Этому помогает и название. В упражнении основное время отводится на изучение техники дробных действий, однако вначале следует освоить движения, из которых образуются дробные действия. Упражнение состоит из шести последовательных этапов.

/ этап

Построение — стайкой. Пианист исполняет отрывок (приложение № 2) несколько раз подряд. Надо объяснить, что отрывок написан в размере в/4. Ударными являются первая, третья и пятая четверти. Слушая отрывок, ученики должны считать вслух четверти, сопровождая счет хлопками так, чтобы хлопки совпадали с первой, третьей и пятой четвертями. Затем надо предложить идти вперед, а потом назад, двигаясь непрерывно, но только на ударные четверти, т.е. в половинах.

// этап

Пианист исполняет другой отрывок (приложение № 3) несколько раз подряд. Надо рассказать, что и этот отрывок написан в размере 6/4, но ударными в нем являются первая и четвертая четверти. Учащиеся, слушая музыку и считая вслух, должны отбивать хлопками первую и четвертую четверти. Затем предложить идти вперед, а потом назад так, чтобы шаги соответствовали первой и четвертой доле. На второй, третьей, пятой и шестой долях должна быть полная остановка.

Методические указания. Учащиеся легко выполняют первый этап этого упражнения. При выполнении второго этапа правильный навык непрерывной ходьбы затрудняет полную остановку. У учеников перестают передвигаться ноги, но туловище непроизвольно продолжает двигаться вперед. Нужно избавиться от небольших наклонов, покачиваний и т. п. Преподаватель подает команды: «Я вас заморозил», «Вы окаменели», «Держите позу» и т. п. в момент, когда ученики выполняют очередной шаг. Непроизвольные движения, как правило, незамечаемые, уничтожают эффект позы. Полная статика — яркое выразительное средство, если поза логически вынуждена обстоятельствами. Надо напомнить, насколько выразительна кошка, собирающаяся броситься на жертву. Полезно, если преподаватель придумает и сыграет простой этюд, в котором по действию должна возникать пауза в движении. Тогда ученики верно выполняют затормаживание движений. Но при этом может возникнуть такая ошибка: ученики будут запаздывать в выполнении следующего шага. Надо разъяснить им: чтобы своевременно включиться в движение, необходимо мгновенно подготовить мускулатуру для следующего шага. Надо подсказать, что подготавливаться к торможению и включению в движение следует чуть раньше, чем начнется движение или его затормаживание. Умелая смена динамики и статики — важный элемент в пластической культуре актера.

ученики должны сами найти жесты, которыми принц обращается к тени отца и хватается за кинжал; при этом левая рука придерживает ножны. Вытаскивать кинжал из ножен не следует. Жест просьбы начинается в момент, когда принц опускается на колено. Кульминация жеста, т.е. напряженное вытягивание рук, кистей и пальцев (а только так может быть выполнена настойчивая просьба), должна совпасть с прикосновением колена к полу. Затем по резкому сигналу музыки вместе с поворотом руки мгновенно хватаются за кинжал. Убедившись, что опасности нет, принц медленно встает, опуская руки.

Методические указания. Заключительный этап ответственен тем, что в нем есть элементы драматического искусства. Руки актера должны выразить основную сущность действия; просьбу, затем готовность оказать сопротивление и жест успокоения, когда принц понял, что опасности нет.

Для тренировки скорости реакции надо попросить пианиста не играть второй сигнал. Раз нет сигнала — значит, нет и опасности, принца ничто не настораживает; студенты должны учесть изменение внешних обстоятельств и не «хвататься за кинжал». К концу третьего такта преподаватель подсказывает: «Видение пропало», и тогда принц медленно поднимается. Если же при отсутствии сигнала некоторые ученики все же сделают поворот, необходимо тотчас отметить эту ошибку: ученик был либо невнимателен, либо у него уже появился штамп физического поведения. Затем надо предложить пианисту исполнить отрывок четыре раза подряд, и ему предоставляется право играть второй сигнал или не играть его. Ни ученики, ни педагог не знают, как будет исполняться отрывок — это потребует особой сосредоточенности и внимательности. В зависимости от характера исполнения музыкального отрывка, студенты будут делать тот или иной вариант этюда.

Полностью это упражнение разучивают в течение четырех-пяти уроков при условии, что каждый раз им занимаются не менее 10—12 минут.

Пианист должен, исполнив первый раз отрывок с установленными акцентами, потом давать необходимые акценты, когда хочет, но соблюдая логику отрывка. Он может не играть первый сигнал во втором такте, продолжая акцентировать на первой, третьей и пятой долях — это заставит учащихся идти вперед, так как нет повода для поворота. Они повернутся только тогда, когда, наконец, появится этот первый сигнал. То же самое — и в отношении второго сигнала. Если ученики смогут без ошибок выполнить под внезапно возникающие сигналы логику этого действия, они явно пластически подготовлены, т.е. уже обладают довольно высоким уровнем сценической двигательной техники, координацией движений и скоростью реакции, создающими нужные и верные приспособления.

Глава двадцать третья

СПЕЦИАЛЬНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВНИМАНИЯ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ

Упражнения этой группы активно тренируют рассредоточение внимания и координационные способности актера, организуют движения в различных сочетаниях, в установленном пространстве и в постоянных или меняющихся по ходу выполнения темпах.

В этих упражнениях совершенствуется способность создавать представление о нужных движениях и воспроизводить эти движения в темпах, диктуемых музыкальным сопровождением. Цель упражнений — тренировать активное внимание к словесному заданию, способность оценивать его и приучать правильно отбирать необходимые движения. Этот процесс аналогичен поискам нужного поведения в роли. Он требует быстрого осмысления задания, быстрого создания схемы упражнений и точного его исполнения.

Упр. № 123. Одновременно асимметричное.

Первый вариант. Учащиеся должны внимательно выслушать задание и, осмыслив его, представить себе, что именно они должны делать руками. Надо сказать, что преподаватель сознательно не показывает движений, и объяснить, почему.

Построение группы для всех упражнений этой темы — стайкой. Исходное положение — свободная стойка, лицом к преподавателю. Техника исполнения. Задание для правой руки: на счете раз поднять правую руку вперед, ладонь открыта, на два закрыть ладонь (сжать кулак), на три открыть ладонь, на четыре опустить руку вниз. Задание надо повторить четыре раза, для того чтобы запомнить движения. Музыкальное сопровождение — импровизация аккордами, в размере %, четкая, темп 60. Каждый рисунок упражнения выполняется за один такт. Задание для левой руки: на счете раз отвести руку в сторону — кулак сжат; на два кулак открыть; на три кулак открыть и на четыре опустить руку вниз. После четырехкратного исполнения этого рисунка предложить соединить упражнения для правой и левой руки. Обе руки делают свои движения одновременно (рис. 99).

Методические указания. Эти упражнения непривычны и потому трудны. Очень усложняет задание тот факт, что упражнение не было показано предварительно. Но метод объяснения быстро становится привычным, и в дальнейшем ученики верно выполняют технику подобных упражнений.

Если первая попытка выполнить упражнение будет неудачной, его надо снова сделать раздельно. Требовать запоминания рисунков. Делать движения двумя руками надо очень медленно: это дает возможность продумывать каждое последующее сочетание. Если же и теперь будет неудача, надо предложить ученикам рассказать, что делают руки в первом движении, а затем предложить поставить руки в эти положения и спросить, что будут делать руки во втором движении, предложить выполнить это движение и т. д. Проделать рисунок надо два-три раза — тогда сочетания становятся понятными и упражнение выполняется верно. При такой методике ученики осваивают процесс осмысления задания, и приучаются сознательно управлять своими движениями. Следует разъяснить, что и в дальнейших упражнениях внутренние подсказы должны командовать движениями тела, до тех пор пока разучиваемые цепи не станут привычными. Надо объяснить, что руки и ноги, сами по себе, не будут выполнять правильных движений, если аознание не будет подавать верных команд.

Надо рассказать, что все упражнения вообще должны быть понятны ученикам: только в этом случае можно приступать к их выполнению. Когда задание понятно, это побуждает ученика выполнить упражнение. Предложенный путь к созданию техники упражнений в какой-то мере похож на технологию создания физического поведения в репетиционном процессе.

Если группа легко справилась с предложенным упражнением, его надо затруднить: предложить выполнять правой рукой рисунок левой, а левой — рисунок правой. На обдумывание этого задания дать примерно одну минуту. Затем занимающиеся должны выполнить обратный рисунок упражнения сразу двумя руками. Музыкальное сопровождение должно быть еще медленнее.

Ошибки во всех упражнениях этой темы следует исправлять только устно. Если ошибок не будет, следует еще более затруднить задание. Так, в первом исполнении правая рука начала движение вперед, а левая в сторону; а при повторении надо сделать наоборот. В дальнейшем менять рисунок нужно при каждом новом исполнении. Это доступно только сильной группе. Темп должен быть очень медленным. Приемами такого усложнения можно пользоваться во всех последующих упражнениях этой темы.

Упр. № 124. Одновременно противоположное.

а) Правая рука вперед, вверх, в сторону, вниз. Выполнить четыре раза; б) Левая рука в сторону, вверх, вперед, вниз. Сделать четыре раза; в) Соединить рисунки упражнений а и б (рис. 100).

Методические указания. Сказать, что, во-первых, надо запоминать движения в тот момент, когда объясняют их технику, а во-вторых, что, делая упражнение в первый раз, актер создает его схему, во второй — уточняет технику, в третий -— репетирует и лишь в четвертый раз — свободно исполняет.

Как и в предыдущем упражнении, для затруднения следует предложить обратное исполнение; правая рука — по рисунку левой, левая — по рисунку правой. Затем предложить менять рисунок в каждом новом повторении. Этот последний этап требует еще большей сосредоточенности. После того, как движения рук стали правильными, следует включить в упражнение ходьбу вперед и назад в четвертях музыкального сопровождения. Ходьба назад является большим затруднением, поскольку она непривычна. Если все компоненты затруднений использованы, надо просить пианиста менять темп по ходу выполнения упражнения. В этом случае следует добиваться точнейшего совпадения движений с музыкой. Наконец, следует ввести фактор ограниченного пространства, т.е. предложить пройти от одного конца помещения до другого за четыре повторения упражнения, или за восемь, двенадцать, шестнадцать, а может быть, и за три и даже за два. Меняя задания такого плана, педагог включает еще один объект для внимания — расчет амплитуды шагов.

Все эти затруднения можно давать и в последующих упражнениях. Однако с затруднениями не нужно слишком торопиться: излишествами можно мгновенно уничтожить всю цепь упражнения, сбить внимание и утомить учеников.

Упр. № 125. Одновременно противоположное (второй вариант).

а) Правая рука вперед, перед грудью (согнуть локоть), в сторону, вниз. Повторить четыре раза; б) Левая рука в сторону, вверх, перед грудью, вниз. Повторить четыре раза; в) Соединить упражнения а и б. Ходьбу надо выполнять более медленно, чем движения рук. Выполнять шаги следует в половинках, сначала вперед, затем назад.

Методические указания. В этом и последующих упражнениях ходьбу надо включать после того, как движения рук стали точными по направлениям и ритмически совпадающими с музыкой, даже при обратном исполнении. Включение ходьбы полезно, так как благодаря этому усиливается тренаж рассредоточенного внимания — способности действовать одновременно в разных темпо-ритмах, менять направление движения по соответствующей команде педагога, который, таким образом, оказывается своеобразным партнером и на его реплику следует реагировать.

Упр. № 126. Одновременно противоположное (третий вариант).

а) Правая рука в сторону, за голову, в сторону, вниз; б) Левая рука вперед, перед грудью, вперед, вниз. Надо выполнить рисунки каждой рукой по четыре раза отдельно, затем соединить их. Добиваться точного и свободного исполнения. Затруднять известными способами.

Упр. № 127. Одновременно асимметричное (четвертый вариант)

а) Правая рука в сторону, кулак сжать; перед грудью, кулак открыть; в сторону, кулак сжать; вниз, кулак открыть; б) Левая рука вперед, ладонь открыта и направлена вниз; в сторону и ладонь вверх; за и лозу; вниз. Выполнить рисунки по четыре раза порознь, затем соединить их.

Упр. № 128. Одновременно асимметричное (пятый вариант)

а) Правая рука вперед, в сторону, кулак сжат и ладонь вверх; рука вверх — кулак открыть и пальцы развести в стороны, вниз; б) Левая рука вперед — ладонь вниз и пальцы в стороны; в сторону — ладонь вверх — кулак сжать; за голову; вниз. Соединить движения обеих рук.

Методические указания. Эти три упражнения значительно труднее, чем описанные выше. Смена рисунков в каждом последующем повторении очень трудна. Дополнение же в виде ходьбы вперед и назад, если она по темпу медленнее, чем движения рук, создает труднейшее упражнение.

Упр. № 129. Разностороннее и с разным количеством движений.

а) Правая рука вперед, пауза, перед грудью, вниз; б) Левая рука в сторону, перед грудью, пауза, вниз. Сделать по четыре раза каждой рукой, а затем соединить эти движения. Затруднять ходьбой вперед и назад в половинах.

Упр. № 130. Разностороннее и с разным количеством движений (второй вариант).

а) Правая рука в сторону, перед грудью, пауза, вниз; б) Левая рука в сторону, пауза, за голову, вниз. Выполнить оба упражнения по четыре раза, затем соединить движения рук. Затруднить ходьбой.

Упр? № 131. Разностороннее и с разным количеством движений (третий вариант).

а) Правая рука в сторону, вверх, вперед, вниз; б) Левая рука в сторону, пауза, вниз, пауза. Выполнить по четыре раза и соединить движения обеих рук. Затруднить ходьбой.

Методические указания. Ассортимент подобных упражнений, более легких или сложных, может быть бесконечно велик и не представляет трудностей в создании, но едва ли есть смысл давать излишне большое количество их, поскольку воздействие подобных упражнений на организм носит подготовительный характер, в то время как основная задача раздела — совершенствование координации у ак-ггера — значительно сложнее и состоит в том, чтобы приучить одновременно и последовательно двигаться в возможно более разнообразных темпо-ритмах; для этого в упражнения вводятся логические тексты, простые песни и чтение стихов. Благодаря этим компонентам упражнения помогают создавать рече-дви-гательные и вокально-двигательные координации, т.е. основной сценический навык в профессии драматического и музыкального актера.

Первое исполнение этих упражнений всегда сопровождается мышечными зажимами. В процессе тренировок ученики постепенно и непроизвольно избавляются от них. При зажиме невозможно внезапно изменить направление движения, убыстрить его или замедлить.

Технологические упражнения крайне важны ученикам, почти лишенным восприятия музыкальных ритмов. При размещении стайкой этих учеников нужно ставить позади тех, у которых ритмические восприятия нормальны, тогда им будет помогать и зрительный анализатор. Как показали наблюдения, благодаря этим упражнениям хороших результатов в координации движений добиваются даже те ученики, которые прежде плохо чувствовали музыкальный ритм.

Ученики, стоящие впереди, не видят, что делают товарища, и создают цепи нужных движений самостоятельно. В результате они оказываются лучше тренированными. Для того, чтобы всех поставить в такое затруднительное положение, есть смысл построить группу в круг — лицом наружу. При включении в эти упражнения ходьбы группу следует построить на середине зала парами так, чтобы в парах ученики стояли спиной друг к другу. Приучив студентов самостоятельно решать задания, следует перейти к построению стайкой, что сценичнее, так как приучает к созданию сценической толпы. Современным людям, привычным к строю, участию в демонстрациях построение в виде кажущегося беспорядка всегда затруднительно. Ученики непроизвольно выравниваются по фронту и в глубину, что противоречит заветам К. С. Станиславского, убеждавшего в необходимости «лепить тело в пространстве сцены» по законам размещения человеческой толпы. Это тоже сценический навык.

Выполнение упражнений по словесному заданию и верное размещение в пространстве требуют от учеников, во-первых, сосредоточенного и многоплоскостного внимания и, во-вторых, большой настойчивости в выполнении техники предлагаемых упражнений.

Глава двадцать четвертая

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.

Глава двадцать пятая

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВОКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИИ

Эта тема по педагогическим задачам аналогична предыдущей.

Упр. № 138. «и селе малом».

Первый вариант.

/ этап

1) Построение — стайкой. Исходное положение — ноги в третьей неполной позиции, правая впереди. Техника исполнения. Сделать правой ногой небольшой шаг вперед, левую к ней приставить (середину левой стопы к пятке правой).

Такой шаг называется приставным. Музыкальное сопровождение. Русский перепляс в размере %, но в очень медленном темпе. После выполнения приставных шагов, когда впереди правая, надо сделать то же, но впереди должна быть левая нога,

2) Стоя на месте, вслух произносить: раз и, два и, три и, четыре и. Эти слова должны совпадать с восьмыми долями музыки.

3) Считая вслух, следует двигаться вперед приставными шагами, так, чтобы движения совпадали с музыкой и счетом. Шаг одной ноги и приставной шаг другой выполняются за две восьмых; первый должен совпадать с нечетной восьмой такта, второй — с четной. После четырех шагов, когда впереди правая, сделать то же, ио вынести вперед левую ногу.

4) Сделать четыре пары приставных шагов с правой ноги, затем без команды преподавателя то же — с левой. Теперь можно дать затруднение: в момент, когда нога делает приставляющее движение, после счета четыре надо слегка ударить ее стопой в пол, а затем вынести ее вперед, чтобы начать следующее движение — и так в каждом рисунке. Вслед за этим можно дать другое затруднение: когда нога приставляется с ударом, слегка присесть на опорной ноге. Кроме того, начиная каждое новое движение, выставлять вперед соответствующее плечо, а другое отодвигать несколько назад. В результате получится простейший ход русского танца.

И этап

Стоя на месте, сделать следующее движение правой рукой: вперед, перед грудью, в сторону, вниз. Выполняется это упражнение в четвертях. Левая рука делает тот же рисунок, но в два раза медленнее, чем правая. (Это упражнение уже известно из предыдущей главы). Затем соединить рисунки обеих рук. Музыкальное сопровождение. Мотив русского перепляса исполняется медленно и с акцентами на нечетных восьмых долях. Ученики, стоя на месте, громко считают рази, два и, три и, четыре и, пять и, шесть и, семь и, восемь и, так, чтобы слова точно совпадали с музыкой и выученными движениями рук. На счете восемь нужно хлопнуть в ладоши. Затем соединить движения рук с разученными движениями русского хода — приставными шагами (с их сменой), приседаниями и ударами в пол.

Методические указания. Это очень трудное упражнение на координацию движений. Делать ногами более быстрые движения, чем руками, непривычно людям, если у них нет танцевальной подготовки. Пока не будет освоен этот этап упражнения, нельзя переходить к следующему. Надо добиться, чтобы хлопок руками совпадал со счетом восемь, а удар ногой в пол — произнесением и после счета восемь. Это неудобно и потому трудно. При повторении упражнения надо добавить хлопок правой рукой по бедру в момент, когда она на счете четыре опускается вниз. Технику этого упражнения следует изучать в очень замедленном темпе. Если оно не получится, надо по отдельности проделать движения для рук и ног, еще более замедлив темп. Если и это не поможет, следует предложить более простую форму движений рук.

/// этап

Построить группу около рояля. Пианист должен сыграть четыре строки из песни Даргомыжского «Ванька-Танька» (приложение № 10). Затем следует

учить слова и мелодию первых двух строк этой песни. Преподаватель говорит слова песни: «В селе малом Ванька жил, Ванька Таньку полюбил». Вся группа поет эти строки в унисон два-четыре раза. Убедиться в точности звучания. (Если педагог по движению не может сам, это должен сделать пианист). В песне две первые строки повторяются, только исполнение двух вторых строк должно быть двухголосным. Надо выяснить, у кого в группе высокий голос, у кого низкий. Разделив группу на две подгруппы и поставив их в разных местах, вначале учить мелодию с группой низких голосов. Она должна пропеть вторые строки так же, как первые. Затем — очередь группы высоких голосов; она учит две вторые строки песни.

Спеть вес четыре строки. В заключение поют все вместе, каждая подгруппа — свою партию. Это нетрудно, так как первые две строчки поются в унисон, а на два голоса — только вторые. Сказать, что опорой такого звучания является второй голос. Первым петь легко, все умеют петь мелодию; вторить гораздо труднее. При разучивании петь следует очень тихо, слушая рояль и соседа; преподаватель должен дирижировать. Двухголосное пение требует от учеников внимания к пению.

IV этап

1. Соединить пение с движениями ног. Добиваться легкости, непринужденности исполнения и точности звучания.

2. Соединить пение с движениями рук. Добиваться органики в этом варианте.

3. Соединить упражнение для рук с упражнением для ног и с исполнением песни. Это трудно по ритму, поскольку песня поется в четвертях, а ноги должны двигаться в восьмых долях при сложных движениях рук.

V (заключительный) этап

Проверив отдельно исполнение песни, упражнения для рук и ног, соединить все три компонента и начать тренаж с изменениями темпа. Вначале преподаватель указывает необходимый темп. Убедившись, что группа может выполнять упражнение в среднем, медленном и быстром темпах, предложить пианисту менять темпы исполнения песни по ходу исполнения. Подобное упражнение прекрасно тренирует внимание и скорость реакции. Если полный его комплекс выполнить трудно и будут ошибки, надо вернуться к раздельному выполнению с меняющимися темпами и потом вновь соединить все компоненты. При исполнении в сугубо замедленных темпах требовать полной непрерывности движений.

Второй вариант. Объяснить, что в этом упражнении главное — смена темпа и силы звучания. Преподаватель должен сам спеть песню: первые две строки пианиссимо и очень медленно, зато две вторые — в четыре раза быстрее и громче. Следует так объяснить логику в смене темпо-ритма: ночь, боярская Москва, полупьяненький стрелец бредет по улице и, чуть пританцовывая, напевает песню. Вдруг (на середине песни) яз подворотни тявкнула собачонка; стрелец очнулся и сразу пустился в пляс с громкой песней.

Выслушав объяснения, студенты поют песню, сперва стоя на месте, а затем выполняя движения ногами. Это никогда не удается в первой попытке, ученики будут ошибаться при переходе на быстрый темп. Надо добиваться, чтобы слова точно совпадали с движениями ног. В заключение предложить выполнять руками импровизированные движения, соответствующие характеру действия, т. е. cor держанию песни: ученики должны фантазировать по ходу исполнения.

Весь предварительный тренаж был направлен к тому, чтобы пение не влияло на аппарат скелетной мускулатуры, несмотря на то, что весь организм действует в едином темпо-ритме. После овладения всей техникой этого упражнения оно становится тренировочным и может быть применяемо и в начале урока для сосредоточения внимания и координации, и в конце его как своеобразное развлечение и дыхательное упражнение.

Упр. № 139. «/(аж№.

Техника этого упражнения состоит в передаче движениями музыкальной формы «канон». Построение группы — стайкой. Пианист играет два раза подряд ритмический рисунок:

Двукратное исполнение этого ритмического рисунка является полным содержанием упражнения.

7 этап

Стоя на месте, пропеть рисунок два раза. Выполнить его хлопками, добиваясь. абсолютной ритмичности.

Техника исполнения. А. Выполнить ритмический рисунок в ходьбе вперед. Сделать это надо два раза подряд. Начинать правой ногой. Затруднить исполнение следующими изменениями; во втором такте первая четверть — шаг вперед, а восьмая с половиной — шаг в сторону. Половину следует выдержать, стоя на одной ноге. Итак, в первой части упражнения должно получиться пять шагов вперед и один приставной шаг в сторону. Эту часть следует тщательно разучить. Во второй половине упражнения надо выполнить следующие движения: на первой четверти третьего такта чуть присесть на одной ноге, а последующие три четверти этого такта идти назад. В четвертом такте четыре восьмых следует пробежать вперед маленькими шагами, а закончить пробежку переходом на шаг (третья четверть), и на четвертой четверти, подпрыгнув вверх, повернуться на ISO градусов. Повторить каждую часть упражнения несколько раз, затем соединить их. Сделать упражнение полиостью два-три раза.

Упражнение состоит из двукратного повторения выученного рисунка. (Тогда ученики окажутся на том месте, откуда началось исполнение).

Б. Делать то же самое, но пианист играет только четверти, акцентируя на первых долях такта. Музыка изображает удары метронома. Надо выполнить рисунок несколько раз, и если он будет точным, предложить пианисту играть только первые доли каждого такта — этим он будет контролировать верный темп исполнения.

Методические указания. Одним из признаков ритмичности является умение держать заданный темп. Поэтому важно, чтобы ученики не убыстряли общий темп. Тенденция к этому возникает на восьмых долях — пробежке. Когда это задание будет верно выполнено, предложить действовать без музыки. Ученики должны слегка отстукивать шаги; это создает ощущение общего темпа.

// этап

Стоя около рояля, петь два куплета марша И. О. Дунаевского из кинофильма «Веселые ребята» (приложение Ль 11). Добиться четкого маршевого ритма. Построение — стайкой. Техника исполнения. Молча выполнить рисунок упражнения два раза подряд под мотив марша.

Методические указания. В мелодии марша нет ритмического рисунка упражнения, но он легко соединяется с мелодией. Первый шаг упражнения должен совпадать с первой четвертью первого такта, а не с затактовыми звуками. Это можно легко понять, если спеть слова «Легко на сердце». Первый шаг приходится на слог «се». Слова «легко па» поются стоя на месте.

Выполнение упражнения под мотив марша — важнейший этап в его освоении. С пением марша сделать упражнение два раза подряд. Затем то же, но без сопровождения рояля.

/// этап

Построение группы — колонна по четыре. Расстояние между колоннами 100—150 см. Техника исполнения. Первая колонна начинает по команде «и» и соответствующему жесту преподавателя. По этой же команде пианист играет только четверти, акцентируя каждую первую в такте размером в \*/4. Вторая колонна по знаку преподавателя начинает упражнения сначала на первой четаерти второго такта, Затем с первой четвертью третьего такта вступает третья колонна, а с первой четвертью четвертого такта — четвертая. Когда первая колонна вернется на место, она больше не двигается, и так постепенно одна за другой окончат упражнение следующие колонны. Такое выполнение упражнения называется «каноном».

Методические указания. Надо добиваться, чтобы колонны точно и вовремя начинали действовать, чтобы студенты были сосредоточены на своем задании и не замечали, что делают их товарищи в соседних колоннах. Затем надо добиться самостоятельного включения колонн в упражнение (без команды преподавателя) и, наконец, исполнения без музыкального сопровождения. Отстукивание шагов синхронизирует выполнение, создавая как бы ударный аккомпанемент. Следует менять колонны местами. Перед началом тренажа наиболее точных и ритмичных учеников равномерно распределить по всем колоннам. Наименее ритмичных надо ставить в середину каждой колонны: им будет помогать и зрительный анализатор.

IV (заключительный) этап

Техника исполнения. Делать упражнение кканон» и петь два куплета марша «Легко на сердце». Колонны действуют так же, как и в IV этапе, а поют все вместе. Когда колонны вернутся на свои места, то поют, стоя на месте, до слов «и тот, кто с песней». На словах «и тот, кто» не двигаются вперед, зато со слогом «с пес» вся группа одновременно выполняет последний раз рисунок упражнения, заканчивая его прыжком без поворота.

Методические указания, В этом виде упражнение становится тренировочным и исполняется в заключительной части урока, а если надо поднять эмоциональный тонус занимающихся, то и в середине его. Кроме того, в этом упражнении, если оно выполняется в достаточно быстром темпе, хорошо тренируется дыхание. При повторениях пианист может несколько изменить темп по ходу исполнения.

Упр№ 140. «Волга-реченька».

Подвести группу к роялю и учить припев к песне «Волга-реченька» (слова народные, музыка А. Новикова) (приложение № 12).

Волга-реченька, Волга-матушка, Ты недаром нам дорога, Былью давнею и недавнею — Славны волжские берега.

Эти четыре строки повторяются два раза. Петь припев, одновременно отхлопывая половинные доли тактов.

/ этап

Построение группы — стайкой. Техника исполнения: идти вперед в половинах, петь припев песни. Первый шаг начать правой ногой вместе со слогом «ре» (ченька), поскольку в песне имеется затактовое начало. При правильном исполнении продолжать упражнение, но без хлопков.

// этап

Построение группы — шеренгой, девушки между юношами, взяться под руки. Техника исполнения. На первых двух строках идти вперед в половинах. На словах: «Былью давнею и недавнею славны волжские берега» — ученики расходятся в разные стороны, без всякого порядка и, главное, не соблюдают в движениях ритм песни. При повторении двух последних строк они образуют хоровод, взявшись за руки (девушки между юношами), и двигаются с правой ноги по кругу вправо в четвертях музыкального сопровождения.

Методические указания. После первого исполнения объяснить, что нужно четко изменить ритмы в поведении. В начале песни — движения в половинах, в середине — аритмичные, в конце — в четвертях. При изменении ритмов петь песню негромко, но четко произносить слова, сохранять верную интонацию.

/// этап

Стоя около рояля, учить слова запева той же песни:

Между русских рек ты красуешься, Полноводная да раздольная, То под бурею грозно хмуришься, То зеркальная и спокойная.

Далее поется припев.

Теперь предложить хлопками отбивать половины тактов и идти с пением вперед в половинах. Затем следует рассказать, что в театре может быть так: «Группа молодежи, взявшись под руки, шеренгой вышла из перелеска — из-за кулисы (т.е. с одной стороны зала) на полянку. На поляне много цветов. Все

разбрелись по ней и начали собирать цветы. Затем молодые люди дарят букетики девушкам и приглашают их в хоровод». В хороводе двигаются вправо четвертями. Размещение этого простого действия по словам песни следующее. На запеве — ходьба в шеренге под руки. На первой части припева — сбор цветов. На повторении припева — построение в круг и ходьба в хороводе в четвертях. Это задание выполнить под мелодию песни несколько раз, сначала без пения, а затем с пением.

Методические указания. Добиваться четкого выполнения всего задания. Следить за дикцией и интонацией и за обращением с цветами. Так, например, — преподнесенные девушкам цветы не могут бесследно исчезнуть, их следует вложить в прическу или положить за ворот платья, а можно, понюхав, бросить. Надо подсказать, что юноши дарят цветы девушкам и приглашают их в хоровод при первом исполнении последней строчки припева.

IV этап

1. Учить вторую часть упражнения. Построение — стайкой.

С правой ноги сделать пять шагов вперед. На пятом шаге стопу поставить носком вправо: при таком положении ноги легко повернуться; это нужно сделать за 6-й и 7-й такты следующими движениями: на шестом шаге перейти на левую ногу с одновременным поворотом на 180 градусов, причем поворачиваться надо на правой стопе левым плечом вперед. Вес тела в конце этого шага должен быть перенесен на левую ногу. В седьмом шаге поворот продолжается в ту же сторону, но уже на левой ноге и тоже на ISO градусов. В восьмом такте вес тела передается на правую ногу — левая к ней приставляется.

Методические указания. Это как будто сложное движение на самом деле выполняется довольно легко, как только ученики поймут его схему. Поворот происходит в одну и ту же сторону. Тело при этом движении должно вее время перемещаться только вперед. Музыкальное сопровождение. Импровизация в два такта по \*/4, четкая и медленная.

Эту технику надо выполнять до тех пор, пока схема не станет привычной. Затем делать то же, но с левой ноги. Поворот при этом придется выполнить в левую сторону.

2. Построение — стайкой. Музыкальное сопровождение — импровизация в размере %, четырехтактовая. Упражнение исполняется два раза. Первый раз начинает правая нога, второй без остановки — левая.

3. Построение —в круге. Взяться за руки, девушки между юношами. Схема упражнения та же, что и в упражнении А. Во время поворота руки опущены; когда же поворот окончен, их нужно снова сцепить. На восьмой четверти приставлять левую ногу к правой. Это даст возможность начать упражнения опять с правой ноги. Повторять эту схему до автоматизма.

Предложить пианисту исполнять удобный для танцевания вальс в среднем темпе; под это сопровождение учащиеся должны исполнять разученную схему так, чтобы шаги точно совпадали с первыми четвертями каждого такта.

Методические указания. Тренировать это упражнение следует под различные мотивы вальсов. Можно менять и темп исполнения. От учеников следует добиваться верного ритмического совпадения движений и легкой ходьбы, передающей характер звучания.

4. Выполнять схему упражнения вальсовыми шассе. Если ученики танцуют вальс {этому обучают на первом курсе), то предлагаемый вариант упражнения быстро усваивается. Перед началом следует выполнить несколько шассе под музыку вальса без поворотов по кругу. После повторения техники шассе делать схему упражнения. Добиваться скольжения ног по полу.

Техника исполнения. Первые четыре шассе выполняются по кругу вперед, пятое — с поворотом на 180 градусов (но обязательно при этом продолжать движение вперед); шестое шассе — продолжает поворот на 180 градусов (теперь надо двигаться назад). Это позволит седьмое шассе выполнить снова вперед. На седьмом шассе следует образовать цепь руками, поскольку круг вновь построен. Восьмое шассе все танауют назад. Это даст возможность следующий рисунок упражнения начать правой ногой.

V этап

Выучить первый куплет вальса И. О. Дунаевского из кинокартины «Цирк» (приложение № 13)

В ритме вальса все плывет, Песь огромный небосвод, Вместе с солнцем и луной Закружился шар земной, Все танцует в этой музыке ночной.

1. Построение—как в упражнении № 1 IV этапа. Техника исполнения. Выполняя рисунок упражнения вальсовыми шассе, петь первый куплет «В ритме вальса».

2. В круге остаются только девушки. Техника исполнения. Сделать три шага вперед, начиная правой ногой; затем — поворот кругом на правой ноге, правым плечом назад, левую ногу в конце поворота следует отставить назад, носком касаться пола. Повторить несколько раз, а затем выполнить этот рисунок вальсовыми шассе: должно получиться три шассе и поворот на правой ноге. Теперь в круг входят юноши. Взявшись за руки, все танцуют вальс, но юноши делают четыре полных шассе, а девушки —только три и поворачиваются лицом к своим партнерам. Затем каждый юноша кладет правую руку на талию партнерши и, подавая ей левую, танцует с ней рисунок поворота. Выполнять поворот надо техникой шассе. Для этого юноша должен, подавая руки, начать движение правой ногой вперед, направить ее под партнершу и, приблизившись к своей даме, повернуть ее вправо.

Девушка, повернувшись к юноше, должна стоять на правой ноге — левая отставлена назад. Она не приближается к партнеру, но ждет, когда он приблизится к ней сам, и нарушать это условие ни в косм случае нельзя, т.е. противо-ход — неверен. Пятое и шестое шассе партнеры танцуют вместе. В результате они выполняют почти полный поворот на 360 градусов. Затем на седьмом шассе кавалер отпускает свою даму в круг. Для этого девушка, оставляя левую руку в руке своего партнера, разворачивается лицом к центру так, чтобы взять за левую руку кавалера, стоящего впереди, В результате получится связанный круг, и восьмое шассе псе танцуют назад. Далее упражнение продолжается по описанной схеме.

Сольное исполнение поворотов в первой части упражнения во второй — переходит в парное. В тренаже следует танцевать этот рисунок под различные мотивы вальсов и в разных темпах.

3. Стоя у рояля, учить второй куплет вальса.

В ритме вальса все плывет, Весь огромный небосвод,

Все кружится скользя,

Удержаться нельзя,

В ритме вальса все плывет.

4. После разучивания слов и мелодии построить занимающихся в круг и, танцуя рисунок упражнения, петь второй куплет.

VI этап

Предложить петь первый куплет вальса и танцевать вариант № 1; затем второй куплет — и танцевать вариант № 2. Так получается полный рисунок упражнения.

Методические указания. Во время тренировки нужно часто изменять темп исполнения; кроме того, чтобы студенты привыкли работать с разными партнерами, необходимо переставлять учеников в парах. С каждым новым партнером танцевать надо только один раз.

VII этап

Пианист исполняет вальс И. О. Дунаевского со всеми нюансами и акцентами, а также с агогическими изменениями, которые он сам создает. Танцующие должны отражать все особенности звучания — убыстрения, замедления, паузы — в движениях тела, т.е. увеличивать или сокращать размеры движений при выполнении шассе, остановок.

Методические указания. Надо добиваться полной музыкальности в исполнении. Для начала нужно ограничиться одним танцем, и только тогда, когда исполнение станет артистичным по качеству, предложить одновременно танцевать и петь.

VIII (заключительный) этап

На этом этапе упражнение делают целиком: выйти шеренгой с песней «Волга-реченька»; «разойтись по поляне и собирать цветы», построиться в круг, танцевать и петь вальс из кинофильма «Цирк».

Методические указания. Понятно, что это упражнение подготавливает к технике поведения в опереточном и водевильном спектакле. В тренаже следует менять партнеров и просить пианиста делать как можно больше разнообразных нюансов и акцентов.

Упражнение разучивается во втором семестре, за пять-семь уроков. Можно проходить в среднем по два этапа в каждом уроке. Затем оно становится тренировочным и периодически повторяется в течение всего дальнейшего периода обучения.

Упр. № 141. Мне декабрь кажется мает.

Построение — стайкой. Пианист исполняет ритмический рисунон

два раза подряд. Группа поет этот рисунок, тататируя, два-три раза подряд, затем отстукивает его хлопками, потом ногами.

/ этап

1. Выполнить этот ритмический рисунок шагами два раза подряд, причем восьмые — легкой пробежкой.

2. Выполнить то же, но в построении шеренгой и взявшись под руки. Точно исполнять не только по темпу, но и по размеру шагов.

3. Сделать упражнение в движении назад.

4. Выполнить слитно два рисунка вперед и столько же назад.

// а та п

Пианист играет тот же рисунок.

1. Группа вслух произносит: раз, два и, три, четыре и, пять, шесть и, семь, восемь и» так, чтобы нечетные числа совпадали с четвертями рисунка, а четные — с и, т.е. с восьмыми долями. Добиться точного совпадения слов с музыкой.

2. Группа идет вперед включительно до пятой доли; с шестой и до конца рисунка — назад; затем при повторении рисунка снова вперед и назад. Выполнить четыре раза — это и есть первая часть упражнения.

/// этап

Построение — парами. Юноши против девушек так, чтобы он мог двигаться вперед, а она назад. В парах подают друг другу руки. Если девушек меньше, то можно поставить перед одной девушкой двух юношей, в этом случае она подает каждому по руке (так называемое построение тройками).

1. Техника исполнения. Под ритмический музыкальный рисунок группа, громко считая, двигается парами так, чтобы юноши шли вперед, а девушки назад. Юноши начинают движение правой ногой, девушки левой.

Методические указания. Повторять упражнение следует до тех пор, пока не будет получено точно синхронное выполнение в каждой паре. При этом не надо забывать, что после пятой четверти в каждом рисунке направление движения изменяется.

2. То же, что в варианте № 1, но девушки двигаются вперед, а юноши назад. Девушки первый шаг делают левой ногой, юноши — правой.

IV этап

1. Выполнять то же, что в предыдущем этапе, четыре раза подряд в одну сторону, затем четыре раза подряд — в другую.

2. Группу подвести к роялю и разучивать песню «Мне декабрь кажется маем» (приложение № 14).

Мне декабрь кажется маем,

И в снегу я вижу цветы,

Отчего так в мае

Сердце замирает,

Знаю я и знаешь ты.

Солнце вижу я в день дождливый,

Радостно сияют мечты,

Отчего так в мае сердце замирает,

Знаю я и знаешь ты.

3. Построение — стайкой. Пианист играет мелодию песни, группа выполняет разученный рисунок упражнения по варианту № 2 II этапа. Не следует забывать, что начиная с шестой доли нужно двигаться назад, а с первой — снова вперед. На первый куплет должно прийтись четырехкратное повторение ритмического рисунка. Затем надо выполнить то же, что в предыдущем варианте, но вместо числового текста петь слова и мелодию первого куплета.

Методические указания. Здесь нужна довольно длительная тренировка, поскольку песня кантиленная, а движение синкопировано. На втором куплете группа выполняет рисунок назад.

V этап

Построение — ларами, девушки стоят против юношей. В парах надо держаться за руки. Техника исполнения та же, что и в III этапе. Он двигается вперед, она назад. Повторять упражнение четыре раза подряд и за это время спеть первый куплет песни. Затем девушки начинают движение вперед, а юноши назад. При этом группа поет второй куплет.

VI я т а п

Стоя около рояля, петь песню в дуэтном исполнении: он поет первую строку, она — вторую, он — третью, она — четвертую. Во втором куплете он поет первую строку, она — вторую, затем он ноет первую половину третьей строки, она ему отвечает второй половиной этой строки, а четвертую строку они поют вместе.

VII (заключительный) з man

Выполнять движения IV этапа и петь песню дуэтом.

Методические указания. В этом виде упражнение представляет собою средство подготовки для участия в опереточном, водевильном и оперном спектаклях.

В тренировках можно использовать грузинскую песню «Где же ты, моя Сулико», так же как и любую другую, написанную в размере \*/4, кантиленного характера. Чем разнообразнее будет песенный материал, тем полезнее упражнение. Есть возможности менять и ритмический рисунок.

Раздел может быть значительно расширен — а это необходимо при работе в музыкальных училищах и в консерваториях.

Упражнение «Мне декабрь...» является заключительным в теме «Развитие вокально-двигательных координации у актера».

Упр. № 142. «Bom было б здоровор

Песня из первой картины оперетты «Моя прекрасная леди», музыка Лоу (приложение № 15).

Стоя у рояля, выучить мелодию и текст песни:

В жизни нужно мне лишь чуть-чуть:

Только комнатку где-нибудь;

Спокойно в кресле отдохнуть...

Вот было б здорово!

Я б немного тогда взяла

У камина себе тепла

Согреться б хоть чуть-чуть смогла.

Вот было б здорово!

Я б тихо сидела в комнатке своей одна

И ждала бы — вот придет.

Вот скоро придет весна.

Милый тоже придет с весной,

Скажет: «Хватит сидеть одной»,

И сядет рядышком со мной.

Вот будет здорово!

Здорово! Здорово! Здорово! Здорово!

Построение группы — парами, девушка и юноша рядом, держатся за руки. Техника исполнения. Оба делают восемь шагов вперед (в четвертях), затем шесть шагов назад, шаг вперед и еще приставной таг вперед. Снова восемь шагов вперед, шесть шагов назад, один вперед. На втором вперед повернуться лицом к партнеру, приставив ногу. Дальше шаги выполняются боком. Один из партнеров двигается влево, другой вправо. Техника этих шагов такая же, как в упражнении «Мне декабрь», т.е. четверть и две восьмых, еще четверть и две восьмых, затем в обратном направлении четверть и две восьмых и четверть. На последней четверти надо приставить ногу. Затем боковой рисунок выполняется в другую сторону в той же разритмовке. Когда рисунок закончен, партнеры должны снова оказаться лицом друг к другу, при этом юноша подает девушке другую руку. Она двигается назад, он вперед, так же как в упражнении «Мне декабрь». Выполнив этот рисунок, оба поворачиваются лицом к зрителю, заканчивая песню и движение.

После того, как упражнение стало полуавтоматизмом, предложить жестикулировать руками. Творческая фантазия и хорошо развитое движение должны подсказать ученикам возможные варианты жестов, но обязательно в стиле предложенной песни.

Методические указания. Упражнение очень трудно, в нем сочетаются установленные движения ног (ходьба в четвертях, ходьба в ритмическом рисунке, ходьба боком и, наконец, ритмическая ходьба вперед и назад в парах) с дуэтным исполнением песни и импровизированными движениями рук. Его можно давать только в третьем семестре курса, оно может быть вынесено на зачет или экзамен вместо упражнения «Мне декабрь...»

Глава двадцать шестая

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

(управление центром тяжести тела)

Удобный снаряд для этих упражнений — гимнастическая скамейка. Когда она стоит на полу, на ее сиденье (доске) легко делать упражнения; когда она приподнята над полом, психологически их выполнять труднее; и, наконец, совсем сложно делать упражнения на рейке перевернутой скамейки: ведь рейка очень малая опора. Упражнения на рейке представляют собой хорошее средство для воспитания смелости и решительности. Удачное выполнение упражнений в равновесии является доказательством достаточно высокого уровня координации, правильной мышечной напряженности и смелости.

Упр. № 143. Парная ходьба по параллельно поставленным

скамейкам.

Установка снаряда. Поставить две гимнастические скамейки рейкой вверх, параллельно друг другу, на расстоянии 120—130 см одна от другой. Построение группы: в колонне по два, перед концом скамеек; в парах держаться за руки. Техника исполнения. Идти по рейкам, поддерживая равновесие друг друга. Идти надо в ногу и одинаковыми по размеру шагами (рис. 101), начав движение правой ногой. Шаги ритмуются в половинах музыкального марша. Темп медленный. Следом за первой парой вступает вторая, потом третья и т. д. Окончив движение по рейкам, один ученик поворачивается вправо, другой влево, идут назад и повторяют упражнение. Группа должна пройти по рейке не менее трех раз.

Методические указания. Добиваться ритмически точной ходьбы, синхронности движений всей группы. Подсказать, что движение на невысоких полупальцах устойчивее, чем на полной стопе.

Упр. № 144. Парная ходьба по рейке с подъемом колена и вытягиванием ноги вперед.

Техника исполнения. Сделать шаг вперед правой ногой, затем поднять согнутую в колене левую ногу, вытянуть ее вперед и поставить на рейку перед правой, перенеся на нее вес тела (рис. 102). Затем то же делает правая нога. Музыкальное сопровождение — импровизация в размере 3/4, четкая и медленная. Ставить ногу на рейку нужно на первой четверти каждого такта.

Методические указания. Добиваться абсолютного совпадения движений ног с музыкой. Партнеры должны как можно меньше помогать друг другу. Выполнять упражнение следует не более 2—3 раз.

Упр. № 145. Ходьба парами с полуприседаниями на каждой ноге.

Техника исполнения. На счете раз сделать шаг вперед правой ногой, левую отделить от рейки; на счет два и три, приседая на правой ноге, левой сделать небольшое маховое движение назад, вниз, вперед, как бы зачерпывая носком воду под окамейкой; на четыре стать на левую ногу (рис. 103). Далее на счете

раз отделяется правая нога, на два и три она проносится вперед. В это время на левой ноге ученик приседает; на четыре правая нога ставится на рейку — и так до тех пор, пока ученик не подойдет к концу скамейки. Вынося ногу вперед последний раз, следует оттолкнуться от рейки, подпрыгнуть вверх-вперед и приземлиться на носки обеих ног. Ученики в парах все время держатся за руки. Методические указания. Надо добиваться, чтобы движение было плавным, чтобы ноги скользили носком по полу при зачерпывающем движении. Важна синхронность движений обоих партнеров.

Упр. № 146. Парная ходьба в коллективном исполнении.

Построение группы, разритмовка ходьбы, техника упражнения — те же, что в двух предыдущих упражнениях. Техника исполнения. Стоя в парах, ученики держатся за руки; свободную руку следует положить на плечо впереди стоящего — получается связанная цепочка. Важно, чтобы цепь не порвалась при всходе на рейку и при сходе с нее. После того, как, первые сойдут с рейки, они не расходятся в стороны, а продолжают движение вперед до тех пор, пока последняя пара также не сойдет со скамейки. Тогда ученики поворачиваются по команде «кругом», цепь восстанавливается и упражнение выполняют второй раз в обратном направлении.

Методические указания. В этом упражнении требование к синхронности еще большее. Разрыв в построении — доказательство асинхронности движений. Упражнение тренирует мышечное ощущение партнера.

Тренировать как в простой ходьбе, так и в ходьбе с приседаниями: приседания требуют хорошего равновесия.

Упр. X? 147. Коллективная ходьба парами по рейке с песней.

Разучить песню, написанную в размере %, четкую, но кантиленную, пропеть несколько раз. Затем построиться стайкой и с песней идти вперед в четвертях, затем в половинах. Для этого упражнения удобны песни «Мне декабрь кажется маем», «Где же ты, моя Сулико» и т. п. При ходьбе в половинах предложить хлопать в ладоши половинные доли тактов. Затем построить учеников парами, так же как в предыдущем упражнении. Идти вперед по рейкам и петь разученную песню. После освоения этого упражнения выполнять ту же схему, приседая на опорной ноге, «черпать воду» носком свободной ноги.

Упр. № 148. Одиночная ходьба по рейке.

Установка снаряда — поставить две скамейки одна за другой рейкой вверх. Построение группы — в колонне по одному, первый у конца рейки. Техника исполнения. Идти вперед в четвертях по рейке скамейки один за другим на расстоянии одного метра. По окончании прохода правильно соскочить и, повернув вправо или влево, идти к началу движения — и так до команды «стой». Музыкальное сопровождение — медленный марш.

Методические указания. Ученики не должны падать со скамейки, покачиваться из стороны в сторону. Упражнение требует длительного тренажа, При удачном исполнении начать ходьбу в половинах — это труднее.

Упр. № 149. Одиночная ходьба по рейке с приседаниями.

О технике этого упражнения говорит его название. Разучивать в парном исполнении — такая ходьба без поддержки трудна. В этих движениях нужно много тренироваться.

Упр. № 150. Одиночная ходьба по рейке с движениями рук.

Построение группы — стайкой. Разучить движение руками: правая — вперед, вверх, в сторону, вниз. Левая — в сторону, вверх, вперед, вниз. Соединить движения об&их рук. Соединить движения рук с ходьбой вперед в половинах. Затем построить группу в колонну по одному и предложить выполнять упражнение по рейке потоком (т.е. один за другим).

Методические указания. Не должно быть остановок в ходьбе по рейке или в движениях рук. Если упражнение не получается, его надо выполнить несколько раз по доске скамейки. Пока не усвоено это упражнение, переходить к следующему нельзя.

Упр. Ns 151. Ходьба по рейке скамейки с движениями рук и с песней.

Техника исполнения — та же, что и в предыдущем упражнении, только во время движения студенты поют песню.

Методические указания. Это упражнение более сложное, но и более полезное. Хорошее выполнение свидетельствует о высоком уровне психофизических качеств. Может случиться, что внимание учеников будет направлено не на текст и мелодию песни, а на поддержание равновесия и выполнение движений руками. Это большая ошибка, она свидетельствует о нарушении взаимодействия между движениями и речью.

Упр. № 152. Ходьба по доске скамейки с движениями рук и с песней (второй вариант).

Построение — стайкой. Техника исполнения. Правая рука вперед, в сторону, вверх, пауза (в третьей доле такта), вниз. То же — левой рукой. Далее следует добавить движения туловищем и головой. На третьей доле, когда в движениях рук пауза, голова и туловище выполняют поклон, причем (и это очень важно!) во время движения правой руки — вправо, а левой — влево. Если ученики не будут этого делать сами, им нужно подсказать.

После того, как движения освоены, их надо соединить с ходьбой вперед (в четвертях). Затем подвести группу к роялю и выучить мелодию и три куплета песни «Эх, Самара-городок». Теперь можно выполнять упражнение руками с ходьбой и пением. Затем поставить скамейки доской вверх, одна за другой, а группу в колонну по одному и предложить выполнять упражнение в ходьбе по доске. Ученики должны идти в ногу, синхронно в движениях рук, туловища и головы и петь первый куплет песни, затем припев, потом второй, третий и т. д.

Методические указания. Надо добиться полной непринужденности в движениях и пении. Можно петь и другую песню, но точно и четко ритмующуюся на 1.

Методические указания к тренажу равновесия на уменьшенной опоре. При ходьбе по рейке совершенно необходимо ставить ноги строго параллельно. Чтобы лучше сохранить равновесие, надо приподниматься на полупальцы и опускаться на всю стопу. Стопа должна активно поддерживать равновесие. Следует напоминать, что для устойчивого равновесия надо слегка закрепощать туловище в верхней части и шею, одновременно ослабляя напряжение в нижней части туловища. Такое распределение мышечных нагрузок позволяет балансировать средней частью тела, а голова и стопы остаются на одной вертикали. Расставленные в стороны руки могут быть вытянуты или чуть согнуты, могут даже находиться в различных положениях, но обязательно должны быть статичны. Колебания рук подсказывают исполнителю и педагогу, что равновесие не полно. У исполнителей с хорошим равновесием они лишь чуть колеблются, а тело выглядит покойным и свободно выполняет требуемые движения. Если позволяет время, можно ввести затруднения: ходьбу с высоко поднятыми коленями, ходьбу с приседаниями, с более сложными движениями рук и разными песнями.

Упр. № 153. Ходьба вверх по доске, поставленной наклонно.

Установка снаряда — поставить одну скамейку доской вверх, со стола на стул, вторую — со стула на пол. Перед столом положить мат. Построение группы — в колонне по одному. Техника исполнения. Идти вверх по доске в четвертях, в конце скамейки спрыгнуть на мат. Ученики двигаются потоком; когда первый перейдет на вторую скамейку, второй начинает движение по первой.

Методические указания. Упражнение выполняется за 16 четвертей. Пройти обе скамейки следует за 12 четвертей, последние четыре четверти даются на соскок и отход от снаряда. Более двух человек одновременно на снаряде быть не должно. После первого прохода по скамейкам надо учить технику соскока. Группа перестраивается стайкой. Техника соскока: сделать шаг вперед левой ногой и, оттолкнувшись ею от пола, прыгнуть вперед-вверх, приземлиться на обе ноги (на полу-пальцы)(\_мя, гко сгибая ноги и туловище так, чтобы руки коснулись пола перед телом. Колени и бедра сомкнуты. Теперь можно повторить упражнение, закончив его правильным соскоком. Музыкальное сопровождение — марш в среднем темпе.

Упр. № 154. Ходьба по рейке скамейки вниз.

Установить снаряд так же, как и в предыдущем упражнении, только рейкой вверх. Техника исполнения, Первый поднимается на стол или куб, куда поставлен конец скамейки. Идти вниз в половинах, руки держать в стороны. Исполнение поточное.

Методические указания. Подъем-на снаряд — любым способом. При ходьбе вниз требовать, чтобы движение было медленнее и плавнее. У учеников будет возникать желание ускорить темп движения и даже перейти на бег. Это опасно.

Упр. № 155. Ходьба по рейке скамейки вверх.

Техника исполнения. Содержание упражнения раскрывается в названии. Упражнение заканчивается соскоком; исполнение поточное. Здесь допустима страховка: ученику подается рука, чтобы он мог держаться либо все время, либо тогда, когда теряет равновесие.

Упр. № 156. Ходьба по рейке вверх, затем вниз с движениями рук и пением.

Установка снаряда — конец первой скамейки стоит на полу, второй ее конец опирается на сиденье стула, конец второй скамейки поставлен на то же сиденье, второй конец этой скамейки опирается о пол. Техника исполнения — идти по рейке в четвертях с движением рук и пением.

Методические указания. Очень важно добиться, чтобы студенты свободно и точно выполняли это упражнение, т. к. в следующей группе упражнений снаряд будет установлен еще выше.

Упр. № 157. Ходьба по доске высоко поставленной скамейки.

Установка снаряда. Первая скамейка ставится одним концом на пол, другим— на гимнастического коня (козла, боковую сторону половинки куба и т. п.), вторая — на коня и на одну из перекладин гимнастической стенки — на высоте 130—150 см. Около стенки справа и слева от скамейки следует положить по од ному мату. Техника исполнения. Идти вверх, дойти до конца, повернуться вправо или влево и спрыгнуть. Толчок перед соскоком должен быть направлен чуть вверх. В полете нельзя расслаблять мускулатуру, это опасно. После приземления надо выпрямиться и вернуться на место, откуда было начато упражнение. Второй ученик начинает движение вверх после того, как первый перейдет на вторую скамью. Музыкальное сопровождение — четкий марш, темп равен 60, фраза состоит из восьми тактов. Первую скамейку следует пройти за шесть шагов, вторую — так же, на 13-й четверти надо повернуться вправо или влево, на 14—15-й четвертях — прыжок с приземлением, на 16-й — отойти от мата.

Методические указания. Если есть возможность, следует установить второй снаряд; в противном случае на повторное исполнение следует вызывать главным образом тех, кто боится высоты и обладает плохим чувством равновесия.

Следует постепенно повышать уровень второй доски до высоты в 150—170 см для девушек и 200—250 см для юношей.

Упр. JVs 158. Ходьба по доске высоко поднятой скамейки и соскок боком.

Соскок боком является начальной техникой для выполнения падения сверху вниз. Техника исполнения — та же, что и в предыдущем упражнении, но перед соскоком следует остановиться обеими стопами на правом (или левом) краю доски и, не поворачиваясь вправо (или влево), соскользнуть с доски вниз. Техника этого движения: ученик наклоняется боком вправо (или влево) так, чтобы тело начало терять точку опоры; тогда, если ослабить голеностопные суставы, ноги сами скользнут вниз. Наклон туловища должен быть таким, чтобы в полете можно было повернуться боком к стенке. Приземляться лицом в зал. Этот момент наиболее опасен и требует обстоятельной подготовки.

Методические указания. Сочетание ходьбы на высоте с прыжком в глубину и с поворотом в дальнейшем очень облегчат изучение техники падения сверху вниз. При первых исполнениях ученик должен обстоятельно подготавливаться к выполнению соскальзывающего движения, при повторных — эти подготовительные движения должны становиться все менее заметными.

Упр. № 159. Ходьба на высоте с движениями рук,

Установка снаряда — положить один конец скамейки на стул, другой — на коня (или боковую сторону куба); один конец второй скамейки на коня, другой зацепить за перекладину стенки на высоте 200 см. Техника исполнения: стоя на полу, вся группа повторяет руками какое-либо упражнение на координацию; затем с этими же движениями рук ученик идет по скамейке в четвертях; дойдя до стенки, спускается по ней и приходит к месту, откуда началось упражнение.

Упр. № 160. Ходьба по скамейке с движениями рук и чтением текста таблицы умножения или песней.

Содержание этого упражнения то же, что и в предыдущем, но при его выполнении ученик либо читает текст таблицы умножения, либо поет знакомую песню, так как он делал это в специальных упражнениях на развитие рече- или вокально-двигательных координации.

Методические указания. Это сложное упражнение. Очень трудно переключиться с ходьбы по скамейке на лазание вниз по стенке и на ходьбу по полу, причем строго в одном темпе.

Это упражнение — заключительное. Выполняя его, надо следить за правиль ной дикцией, за опорой в звуке, за правильной интонацией, за тем, чтобы текст произносился осмысленно. Словесное действие — главное в этом упражнении. Текст становится действенным только тогда, когда преподаватель ставит перед учениками конкретные задачи, например, убедить, что трижды три — девять, или удивить присутствующих, что четырежды шесть — двадцать четыре, а не больше и не меньше. Когда перед учеником стоит такая задача, он забывает о высоте, ему некогда думать о ней, так как он увлечен чтением текста или пением, контролированием ходьбы, координационных движений руками, затем переходом на

лазание по стенке. Это освобождает его организм от зажимов, тело становится свободным и продуктивно действует.

Все упражнения в равновесии должны быть окончены к середине второго семестра курса.

Глава двадцать седьмая

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основная задача акробатических упражнений в предмете «Основы сценического движения» сводится к совершенствованию координации движений, тренировке скорости реакции, развитию смелости и решительности.

Техника этих упражнений должна быть изучена на уроках физического воспитания в первом семестре; курс «Основы сценического движения» вводится со второго семестра, и потому известная уже студентам техника сразу становится средством тренировки. Применяются акробатические комплексы, состоящие главным образом из кувырков. Их различные комбинации должны выполняться на ограниченном пространстве и в различных темпах. Чтобы развить смелость, исполнение этих упражнений постепенно переводится с матов на непокрытый пол. Для воспитания смелости и решительности имеют ценность только первые исполнения на матах, ибо, как только ученики убедятся в безопасности и безболезненности упражнений, эта задача уже не ставится. Выполнение на полу действительно требует смелости и решительности, так как оно несколько болезненно.

Занятия сложными видами акробатических прыжков себя не оправдывают, поскольку на изучение их техники тратится очень много времени, а приобретенные навыки почти никогда на драматической и тем более на оперной сцене не находят применения. Акробатические поддержки не нужны по тем же соображениям, а кроме того, у нижнего партнера развивается гипертрофированная мускулатура.

Упр. № 161. Кувырок вперед.

Установка снаряда. Положить поперек зала максимальное количество матов на расстоянии 100 см друг от друга. Построение группы — шеренгами перед матами.

/ 9 т а п

Техника исполнения. Подойти к мату; согнув колени, наклонить туловище вперед, ладони положить на край мата. Пальцы должны быть направлены вперед; подбородок прижат к груди. Затем согнуть локти и, слегка оттолкнувшись ногами, переворачиваться через голову — последовательно положить на мат затылок, шею, лопатки, поясницу. Если тело будет согнуто, получится мягкий перекат

и ученик окажется сидящим на мате с согнутыми коленями (рис, 104). По команде «алле-хоп!» первая шеренга выполняет кувырок, затем то же делает вторая.

// этап

Задача этого упражнения — верно распределить движения кувырка под музыку. Пианист играет вальс в медленном темпе, акцентируя каждую первую четверть такта (приложение № 16). Фраза должна состоять только из четырех тактов. Техника исполнения. На первом такте ученики первой шеренги исполняют кувырок, на втором — фиксируют положение сидя, на третьем поднимаются в рост, на четвертом отходят вправо или влево от мата. Вторая шеренга выполняет то же за последующие четыре такта.

Ill этап

Техника исполнения. На первом такте вальса — перекувырнуться и встать; на втором — отойти от мата и повернуться кругом; на третьем такте кувырок выполняют ученики второй шеренги, на четвертом они встают и занимают место за первой шеренгой. Далее уже в обратном направлении кувырок снова делают ученики первой шеренги, потом — ученики второй.

Методические указания. Если кто-либо не выполнит первого этапаэтогоупраж-нения, в дальнейшем он будет отставать от других (обычно отговариваются неумением, головокружением или боязнью). Если у ученика хорошее здоровье, нужно добиться, чтобы он выполнил упражнение. Иногда приходится помочь: преподаватель становится на колени справа от ученика, подсовывает ему под мышку свою правую руку так, чтобы ладонь, положить на шею, затем он наклоняет голову студента к груди и левой рукой слегка подталкивает его в спину, чтобы создать у него ощущение верного положения и движений тела вперед при начале кувырка. Потом ученик сам откажется от помощи.

Следует рассказать занимающимся, что небольшое головокружение, появляющееся после кувырка, — это результат непривычной реакции организма: оно безопасно для здоровья и скоро исчезнет. Однако имеется целый ряд противопоказаний к занятиям элементами акробатики. Это — некоторые заболевания глаз, мозговые, хирургические заболевания, нарушение кровяного давления и пр. Преподаватель, знающий об отклонениях от нормы в здоровье некоторых учеников, заранее отстраняет их от выполнения акробатических упражнений.

Упр. № 162. Кувырок enepedj поворот, кувырок вперед. Построение группы и порядок исполнения — те же, что и в предыдущем упражнении. Техника исполнения. Первый такт вальса — кувырок вперед; встать, второй Рве 104 такт — поворот на 180 градусов, третий такт — кувырок вперед — встать, четвертый такт — отойти в сторону, чтобы не мешать второй шеренге.

Упр. № 163. Кувырок вперед и поворот кругом, кувырок вперед и поворот кругом, кувырок, встать, отойти.

Пока играется четырехтактовый отрывок вальса, надо, точно распределяя движения под музыку, выполнить три кувырка вперед и отойти от мата. По команде «начали» упражнение выполняют по очереди сначала первая, потом вторая шеренги. Предварительная команда к этому упражнению: «Кувырок вперед, кувырок вперед, кувырок вперед — отойти».

Методические указания. Поскольку ученикам ничего не говорится о поворотах, а перед каждым лежит только один мат, они должны сами сообразить, что необходимо повернуться после первого и второго кувырков. Но элемент тренировки на сообразительность будет только у первых исполнителей. В этом упражнении главная задача — выполнение движений слитно под музыку.

Упр. М° 164. Три кувырка вперед.

Установка снаряда — положить три мата дорожкой с расстоянием в 50— 60 см между ними. Построение группы. Колонна по одному, выполнение поочередное. Первый стоит у начала дорожки. Техника исполнения. Под вальс следует выполнить три кувырка вперед так, чтобы руки опирались на края матов, а стопы попадали точно в промежутки между ними. Правильное размещение тела — главная задача в этом упражнении. Упражнение должно быть выполнено за четыре вальсовых такта. Надо добиться, чтобы кувырки точно совпадали с тактами музыки: первая четверть — поставить ладони на мат, вторая — перевернуться, третья — встать. На четвертом такте — отойти от мата, причем делать это четко, не потеряв равновесия — это тоже часть упражнения. Правильное исполнение свидетельствует о самообладании.

Каждый последующий ученик начинает упражнение самостоятельно. Упражнение заканчивается, когда последний отойдет от мата. Сказать, что вовремя начать кувырок значит то же, что вовремя выйти на сцену.

Методические указания. Попадание ногами на пол между матами тренирует распределение тела в пространстве. После того, как студенты выполнят упражнение по одному разу, есть смысл сказать: «Если вы можете верно ощущать пространство и правильно в нем действовать головой вниз, так уж в обычных положениях тела будете выполнять это без затруднений».

Упр. № 165. Три кувырка вперед с подъемом в рост. Установка матов — дорожкой. Схема упражнения. В первом такте вальса — кувырок вперед и встать, во втором и третьем тактах то же, в четвертом — отойти от мата и сесть на скамейку. Вальс исполняется в среднем темпе.

Методические указания. Исполнение затруднено необходимостью двигаться весьма быстро, поскольку за один такт надо и перекувырнуться и подняться — это потребует активной мобилизации всего нервно-мышечного аппарата. В первых попытках упражнение часто не получается — значит, ученики не могут делать большие по амплитуде движения в быстром темпе. Вовремя упражнения следует несколько варьировать темпы музыки. Надо добиваться плавных, слитных движений — задача трудная. Когда упражнение выполнено в быстрых, а затем медленных темпах, педагог должен рассказать, что люди в жизни меняют темпы своего поведения не очень контрастно. Каждому присущ какой-то нормальный для него темп поведения. Однако сцена требует больших темпо-ритмических разнообразий, и к этому нужно приучать двигательный аппарат. Чем неудобнее и непривычнее будут темпы движений в тренаже, тем больше пользы они принесут.

Упр. № 166. Три кувырка вперед с изменением направления.

Установка снаряда. Первый мат продольно по залу, второй — под углом в 90 градусов по отношению к первому, третий —- под углом в 90 градусов по отношению ко второму. Получается зигзагообразная дорожка. Техника исполнения. Три кувырка вперед под вальс среднего темпа; повторить в обратном направлении (т.е. начать с третьего мата).

Методические указания. Положенные под углом маты затрудняют ориентировку. Упражнение выполняется очень быстро; оно хорошо тренирует скорость реакции па ориентацию в пространстве. Выполнять его в медленном темпе нет смысла.

Упр. № 167. Кувырок назад.

Установка снаряда — положить маты поперек зала. Построение группы — шеренгами, первая — перед матами.

Подготовительное упражнение. Педагог рассказывает, что кувырок назад требует применения довольно большой скорости, поскольку без инерции выполнить его нельзя. Исходное положение. Подойти к мату, повернуться кругом и сесть на его край. Тело должно быть компактным: спина круглая, согнутые колени прижаты к груди, голова опущена к коленям, руки обнимают голени. Техника исполнения. По команде «алле-хоп!» ученики, сохраняя исходное положение тела, должны опрокинуться на спину, последовательно приземляясь на таз, поясничную часть спины, лопатки. Получается «бочонок», который как бы качнулся назад, а затем принял исходное положение. Упражнение в покачивании на спине выполнить три-четыре раза подряд.

Основное упражнение. Рассказать, что если опрокидывание на спину будет достаточно быстрым, а тело останется компактным, то туловище поднимется сначала над головой, а потом окажется за ней, тело обязательно перевернется через голову назад. Этому ученик должен помочь руками: он отпускает голени и упирается ладонями в мат в момент, когда тело опирается на шею и затылок. Чтобы облегчить нагрузку на затылок, ученик отталкивается от мата — это позволит ему сразу встать на стопы, а не на колени (рис. 105).

Методические указания. Кувырок назад — сложный навык. Ученик часто боится его. У девушек даже возникают мышечные расслабления. В результате туловище плашмя, а не перекатом, падает на мат; мышцы шеи также расслабляются, и поэтому ни ноги, ни таз не поднимаются вверх. Необходим продолжительный тренаж в подготовительном упражнении; тогда при увеличении амплитуды раскачивания преподаватель должен внезапно подтолкнуть ученика в спину, чтобы помочь ему перевернуться. У студентов, плохо координирующих движения, men разгибается и голова тормозит движение кувырка. При этой ошибке необходимо заставить ученика следить за положением подбородка; заставить его несколько раз сделать подготовительное упражнение, и если он хорошо с этим справится, подтолкнуть тело назад. Ощущение первого кувырка назад создаст верную ориентацию, но ученик сразу не анализирует, отчего получится кувырок, и потому нужно тотчас же заставить его повторить упражнение второй и третий раз.

Упр. № 168. Два кувырка назад.

Техника исполнения. Из положения приседа спиной к мату сделать на первом такте вальса кувырок назад, на втором — поворот кругом, на третьем — снова кувырок назад, на четвертом — отойти от мата.

Методические указания. Добиваться слитного выполнения. Поворот кругом надо выполнять в положении приседа. Для тренажа скорости реакции преподаватель командует «правый поворот» или «левый поворот» в момент, когда ученик находится в положении переворота.

Кувырки назад — сильные по воздействию на организм упражнения. Их не следует в одном уроке давать более трех-четырех.

Упр. № 169. Три кувырка назад с поворотами.

Техника исполнения. В первом такте вальса — кувырок назад и поворот кругом, во втором такте — кувырок назад и поворот, в третьем — то же, но без поворота, после чего надо отойти от снаряда. Упражнение повторяется не более двух раз.

Упр. № 170. Три кувырка назад на трек матах.

Установка снаряда: положить дорожкой три мата на расстоянии 50—60 см. между ними. Построение: колонна по одному, выполнение поочередное. Техника исполнения. Первый, подойдя к мату, поворачивается к нему спиной и принимает положение приседа. По команде и под музыку вальса он делает три кувырка назад подряд так, чтобы стопы попадали на пол между матами. Каждый следующий начинает упражнение, не дожидаясь команды, но обязательно с первой четвертью первого такта музыкальной фразы. (Музыкальная фраза должна иметь четыре такта, если фраза из восьми тактов, то на первой четверти пятого такта должен быть акцент). Упражнение выполняется не более двух раз.

Упр. №171, Кувырок вперед, кувырок назад, кувырок вперед на одном мате.

Размещение снаряда — положить маты поперек зала. Построение группы — шеренги перед матами. Техника исполнения. Кувырок вперед до положения приседа, кувырок назад и снова кувырок вперед. В четвертом такте надо отойти от мата. Вторая шеренга включается в выполнение при начале следующей музыкальной фразы вальса без команды.

Методические указания. Как только закончено движение вперед, немедленно начать движение назад, а затем снова вперед. Не нужно предупреждать студентов о необходимости вовремя тормозить движение тела после кувырка. Есть смысл для первого исполнения вызывать наиболее слабых.

Упр № 172. Кувырок вперед, кувырок назад и кувырок вперед на трех матах.

Установка снаряда — дорожка из матов. Построение группы -— колонна по одному. Техника исполнения раскрыта в названии упражнения.

Упр. № 173. Стойка ^свечкой» (на лопатках).

Установка снаряда. Положить поперек зала максимальное количество матов на расстоянии метра один от другого. На каждый мат ложится на спину один ученик. Техника исполнения. Поднять ноги до прямого угла. Ладони вытянутых вдоль туловища рук и затылок должны опираться о мат. Затем поднять вверх туловище, вертикально вытягивая ноги, чтобы тело держалось в положении «свечки». Учащиеся должны, сгибая локти, подпереть таз ладонями, тогда тело опирается на лопатки, шею и затылок (рис. 106). Чтобы выйти из положения «свечки», нужно согнуть колени так, чтобы они почти коснулись лба; затем, распрямляя руки и используя инерцию, образовавшуюся от движения тела вниз, перейти в полуприсед и в темпе этого движения встать.

Методические указания. Добиваться вертикального положения тела от шеи до пальцев ног; помогать ученикам, которые сами не могут выполнить упражнение, приподнимая их вверх.

Упр. № 174. Кувырок вперед, «свечка», встать.

Техника исполнения. Надо выполнить кувырок вперед так, чтобы лечь на спину, руки вдоль туловища ладонями вниз. Затем поднять туловище и ноги в положение «свечки», далее сгруппироваться и встать. Музыкальное сопровождение — медленный вальс, фраза в четыре такта. Распределение упражнения в музыке: первый такт — кувырок, второй — сделать «свечку», третий — пауза в положении «свечки», четвертый такт — группировка и встать.

Методические указания. Необходимо, чтобы на мат ложились прямые сомкнутые ноги, нельзя ударять пятками о пол. Такое исполнение потребует напряжения мускулатуры, и туловище по инерции поднимется в положение сидя, а это тоже неверно. Надо добиться такой координации в напряжении мускулатуры, чтобы при опускании ног голова и плечи не отделялись от пола. Это трудно» но после соответствующей тренировки учащиеся осваивают эту технику — она помогает управлять инерцией тела. Повторить это упражнение в уроке можно несколько раз.

Упр. № 175. Два кувырка вперед, «свечка, встать»

Техника исполнения указана в названии. Каждый элемент выполняется в пределах одного такта вальса.

Методические указания. После первого кувырка необходима группировка, чтобы перейти в положение приседания, из которого удобно выполнить второй. В конце второго кувырка лечь на спину и вытянуть ноги. В положении «свечки» нет паузы, так как сразу после нее надо начать финальное движение.

Упр. -Nb 176. Кувырок назад, кувырок вперед, «свечка \*, встать.

Методические указания. При кувырке назад возникает повышенная инерция, ее нужно вовремя погасить, чтобы суметь сделать кувырок вперед. При кувырке вперед нужно медленно опускать прямые ноги, в «свечке» следует зафиксировать положение.

Упр. № 177. «Мост».

Исходное положение. Лечь па спину; ноги расставлены на ширину 50—60 см, стопы упираются в мат рядом с туловищем; руки упираются в мат ладонями рядом с головой, справа и слева от нее. Техника исполнения. Для того, чтобы сделать «мост», необходимо до конца разогнуть колени и локти и выгнуть туловище вверх {рис. 107). Зафиксировав это положение в течение трех-пяти секунд, следует, постепенно сгибая локти и колени, перейти в положение лежа, затем вытянуть ноги, а руки положить вдоль туловища.

Упр. № 178. Кувырок вперед, стойка «свечкой», кувырок вперед, «люст», сесть, кувырок назад, отойти.

Техника исполнения понятна из его названия. Оно выполняется под вальсо-вую фразу в восемь тактов, каждый элемент — за один такт. Первый такт — кувырок вперед и лечь на спину, второй — «свечка», третий — держать «свечку», четвертый — группировка и перейти в присед, пятый — кувырок вперед, лечь на спину, шестой — подставить руки и ноги для «моста» и выжать его, седьмой — опустить «мост» и сесть, восьмой — кувырок назад и уйти с мата. С первым тактом следующей фразы упражнение начинает выполнять второй ученик и т. д.

Упр. № 179. Два кувырка вперед, лечь, «мост», лечь, сесть, кувырок назад, отойти.

Это упражнение выполняется также за восемь тактов вальса. Техника исполнения. Переход от первого кувырка ко второму должен быть непрерывным, его нужно выполнить за два вальсовых такта. Как только прямые ноги после второго кувырка прикоснутся к мату, руки и ноги одновременно принимают подготовительное положение перед «мостом» — это делается на третьем такте. «Мост» выжимается на четвертом такте. На пятом следует медленно лечь на мат, на шестом — сесть, вытянув ноги, на седьмом — сделать кувырок назад, на восьмом — отойти в сторону.

Методические указания. Нужно устранять все лишние движения, т, е. «мусор», возникающий из-за неверной координации мышечных перенапряжений или расслаблений. Преподаватель должен останавливать ученика сразу, как только заметит ошибку, и, разъяснив ее, предложить выполнить упражнение вновь. Разъясняя ошибку, преподаватель попутно говорит, что первое условие выразительности в движении — это лаконизм, точность исполнения; иными словами, скорости движений и их размеры должны находиться в строгом соответствии с предложенной схемой. Каждое упражнение в уроке, как и цепь действий на сцене, только тогда станет артистичным, если в нем нет лишних движений. Надо приучать студентов сразу обходиться без «мусора» — а потому любое движение нужно начинать разучивать в медленном темпе, чтобы можно было подумать над каждым элементом. Фиксация внимания ученика на допущенных им ошибках заставляет его и при повторениях активно контролировать движения. Этот комплекс, так же как и предыдущий, разучивается в конце первого семестра, и один из них включается в зачет за полугодие,

Упр. № 180. Кувырок через одну руку.

Установка матов и построение группы те же, что в обучении обычному кувырку.

Первое подготовительное упражнение. Построение — стайкой, подальше друг от друга. Исходное положение — сесть на пол с вытянутыми вперед ногами. Затем стопу левой ноги поставить возле таза, бедром и голенью лечь на пол. Потом прямой правой ногой надо накрыть сверху стопу левой ноги (рис. 10. Теперь надо лечь спиной на пол, руки вытянуть вдоль тела и упереться ладонями в пол. Техника исполнения. Сохраняя положение ног, поднять их вверх, затем, опуская ноги, сесть, после чего встать на колено левой ноги. Правая нога при этом стопой должна упираться в пол (ее голень вертикальна), затем надо снова лечь на спину, подняв ноги в указанном положении; далее, опуская ноги и поднимая туловище, опять встать на колено левой ноги. Проделать это несколько раз (рис. 109). Музыкальное сопровоокдение — медленный вальс. Упражнение выполняется за два такта. Затем то же упражнение следует выполнять так, чтобы вставать на правое колено.

Методические указания. В этом упражнении учащиеся ложатся на непокрытый пол. Возникающие при этом небольшие болевые ощущения — безвредны, и к ним скоро привыкают. Важно приучить студента к подобным ощущениям, чтобы он не замечал их; кроме того, он найдет приспособления, которые помогут уменьшить боль: это плавность выполнения, умение держать круглую спину и верная мышечная напряженность всего тела.

Второе подготовительное упражнение. Первая шеренга делает кувырок на матах и, закончив его, принимает положение, разученное в предыдущем упражнении. Повторить несколько раз, с тем чтобы правильное окончание стало привычным.

Третье подготовительное упражнение. Построение —стайкой. Техника исполнения. Сделать правой ногой шаг вперед, стопу повернуть влево; перенести на эту ногу вес тела, выставить вперед правую руку ладонью вперед, пальцы повернуты влево; согнуть туловище вперед-вниз так, чтобы ладонь руки оперлась о пол. Для этого надо слегка согнуть колени, а подбородок наклонить к груди (рис. ПО). Из этого положения хочется сделать кувырок, по надо выпрямиться и несколько раз повторить эти движения. При этом туловище не должно поворачиваться боком к полу.

Основное упражнение. Построение группы — шеренгами; первая становится на расстоянии одного шага от матов. Техника исполнения: сделать шаг вперед правой ногой, стопу повернуть влево, затем выставить правую руку вперед, наклониться и сделать кувырок, опираясь о мат только правой рукой. Окончить кувырок стойкой на левом колене. Затем то же упражнение выполнять, действуя левой рукой и ногой.

Упр. № 181. Кувырок через одну руку, лечь, подняться на левую голени.

Построение группы —- шеренгами; первая — на расстоянии одного шага от матов. Техника исполнения. Выставив вперед правую ногу и руку, сделать кувырок вперед через одну руку; окончить на левую ногу, правая рука должна остаться вытянутой вперед; после этого лечь на спину, поднять ноги, не меняя их положения, снова подняться на левое колено, встать и отойти от матов. Музыкальное сопровождение — медленная вальсовая фраза в четыре такта.

Упр. № 182. Кувырок через одну руку с выходом на левую ногу, лечь, подняться с выходом на правую ногу, лечь, поменять положение ног и закончить с выходом на левую ногу, встать.

Техника исполнения — в названии упражнения. Все упражнение выполняется за восемь тактов вальсовой фразы. Для затруднения предложить начать упражнение левой ногой и левой рукой.

Упр. № 183. Три кувырка вперед через одну руку в одном направлении.

Установка снаряда — положить три мата дорожкой на расстоянии 60—70 см между ними. Построение группы — колонна по одному, исполнение поочередное. Техника исполнения. Выполнить три кувырка вперед через одну руку, начав движение правой ногой и рукой. После каждого кувырка ноги должны попадать в промежутки между матами. Двигаться слитно и плавно. Три кувырка и отход выполняются в пределах вальсовой фразы в четыре такта.

Упр. № 184. Два кувырка через одну руку с изменением направления движения.

В первом такте — кувырок вперед через одау руку, во втором — встать и сделать поворот на 180 градусов, в третьем — выйти вперед правой ногой и выполнить второй кувырок, в четвертом — встать и отойти от мата.

Упр. № 185. Три кувырка вперед через одну руку с поворотами.

Техника исполнения. Кувырок вперед через одну руку; выйти правой ногой вперед, выставляя правую руку, затем подняться, повернуться на 180 градусов, левая нога впереди, сделать второй кувырок вперед (начиная левой), подняться и снова повернуться на 180 градусов, сделать третий кувырок (начиная правой), встать и уйти с мата. Все элементы выполняются на одном мате (приземляться и подниматься придется на полу). Упражнение рассчитано на четыре вальсовых такта.

Упр. №. 186. Каскад.

Каскадом называется сочетание прыжка вверх-вперед и обычного акробатического кувырка. Техника его состоит из трех последовательных движений; отталкивания, полета и приземления с кувырком. Установка снаряда; положить один на другой три-четыре мата, за ними — еще один мат. Техника исполнения, После небольшого разбега надо оттолкнуться одновременно двумя ногами по направлению вперед-вверх; в полете наклонить голову и туловище, опустить руки; приземлиться на руки. В этот момент сгруппировать туловище и ноги, сделать кувырок и подняться (рис. 111). В то же время необходимо своевременно уничтожать инерцию вперед.

Методические указания. Чтобы сделать упражнение правильно, необходимо научиться отталкиваться двумя ногами. Выполнение каскада надо начать с обучения от талкиванию двумя ногами. Для этого применяется какой-нибудь опорный гимнастический снаряд. При исполнении каскада после отталкивания и полета надо опустить вниз руки и плечи.

При приземлении руки должны коснуться мата раньше ног — тогда, согнув локти, можно удобно опуститься на лопатки (а не на затылок и шею) и безопасно перекувырнуться.

Каскад нужен актеру не только как упражнение на координацию и смелость. Он применяется в различных приемах борьбы без оружия. В технике его есть следующие опасные моменты: если делать его медленно, недостаточно высоко подпрыгнуть, можно упасть плашмя или, оказавшись в вертикальном положении, вниз головой, опуститься на темя или шею. Если же студент взял слишком большой разбег и очень сильно оттолкнулся, он может упасть не на руки, а на спину, что опасно для легких, почек, позвоночника и крестца. Отработка нужной скорости крайне необходима в этом упражнении. Убедившись, что техника верна, надо убрать верхний мат, затем второй, потом третий. Далее следует начать постепенно увеличивать амплитуды каскада. Надо поставить какое-то препятствие (например, палку), чтобы увеличить полет в длину и в высоту. Наконец, нужно тренировать прыжок вперед-вверх. Не следует прыгать выше 100—110 см. Необходимо отталкиваться ногами от пола перед первым матом, попадать руками сразу на второй. Заниматься каскадом с девушками не следует.

Упр. № 187. Каскад и кувырок вперед.

Установка снаряда — дорожка из матов, поставленных вплотную. Исполнение — поточное. Преподаватель держит палку на высоте 50—70 см. Техника исполнения — разбег, толчок двумя ногами, каскад через палку, подъем в рост, кувырок вперед, встать, отойти от мата.

Методические указания. Проверив, как делает упражнение каждый ученик, предложить пианисту играть галоп в быстром темпе. Под музыку ученики один за другим выполняют упражнение до команды «стой». Музыка в этом упражнении — только фон.

Упр. № 188. Каскад, кувырок на горке, кувырок на мате, «свечках, кувырок назад.

Установка снаряда — два мата, положенные дорожкой, половинка куба, поставленная на бок, за ней еще два мата дорожкой. Техника исполнения. Разбег, толчок, каскад через воображаемое препятствие, затем, если надо, один-два шага вперед и кувырок на кубе; в заключение — кувырок на мате. Эта часть комплекса выполняется слитно в едином темпе. После кувырка поднять ноги, сделать гсвечку», выдержать паузу в три секунды, сгруппироваться, выполнить кувырок назад, отойти от мата.

В этом комплексе невозможно поточное исполнение из-за паузы в положении «свечка».

Упражнение выполняется без музыки, по можно использовать галоп, причем на время, когда студент делает «свечку», музыка прекращается.

Глава двадцать восьмая

ВОСПИТАНИЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНО ДЕЙСТВУЮЩЕЙ РУКИ АКТЕРА

Воспитание выразительной руки актера — крайне важный и трудоемкий процесс. В течение многих лет в театральной педагогике этим не занимались, несмотря на то, что о необходимости правильно развивать и готовить руки будущего актера много и настоятельно говорили преподаватели драматического искусства. Мало того, эта задача никогда не решалась с точки зрения системы К. С. Станиславского, утверждавшего, что движения тела и жесты должны выражать не только логику жизни сценического героя, но и всю сложность его чувств и эмоций.

Однако невозможно предложить готовые рецепты для создания подобных жестов, как нельзя предложить сами жесты на все случаи сценической жизни. Невозможно их учесть, тем более что количество различных деталей и оттенков в них — неизмеримо велико. Эти детали и оттенки должны отражать обстоятельства пьесы, ее жанр, режиссерский замысел и трактовку образа. Кроме того, они очень во многом зависят от индивидуальных особенностей каждого исполнителя, его таланта, его самочувствия.

Как показал педагогический опыт, в настоящее время уже появилась возможность обстоятельно заниматься воспитанием выразительности рук. И дело не в том, что нужно найти конкретную жестикуляцию. Это воспитание сводится к созданию у актера потребности в первую очередь руками выражать то, что решает сценическую задачу. Если движения рук и жесты лишены логики и соответствующей эмоциональности, они ничего не выражают и поэтому не нужны и даже вредны.

Совершенствование движений рук актера в предмете «Основы сценического движения», начинается с упражнений моторного типа, продолжается упражнениями, в которых есть некое подобие действия, и заканчивается в специальных этюдах. В этой теме этюдные упражнения сближаются с простейшими упражнениями курса «Мастерство актера».

Занятия танцем и фехтованием развивают главным образом «большие движения» рук, хорошо тренируют гибкость и подвижность плечевых и локтевых суставов и в меньшей степени — луче-запястный и почти не задевают пальцы.

Необходимо отметить, что физическая выразительность актера проявляется, главным образом, в движениях кистей и пальцев, поскольку именно кистью и пальцами человек выполняет почти все бытовые и производственные действия, активно и эмоционально жестикулирует; значит, и упор надо делать на развитии движений кистей и пальцев.

В правильно поставленном учебном процессе по ритмике, благодаря упражнениям, обучающим основам дирижерского жеста, есть возможность заставить руки актера действовать активно. В этих упражнениях обе руки должны действовать одинаково выразительно, что уже очень важно. Студенты обучаются искусству специальными жестами передавать не только метрический и ритмический строй музыкальных произведений, но и логику и эмоции музыки во всем их многообразии; они приучаются всесторонне использовать разнообразные амплитуды, темпы, характер в движениях рук и тела и делать даже тончайшие изменения в них. Именно это помогает совершенствованию выразительности рук. Однако эти жесты относительно слабо тренируют пальцы актера, а кроме того, они слишком специфичны по своему содержанию. Таким образом, они лишь косвенно влияют на развитие выразительности рук драматического актера и оперного певца. По существу они создают только основу для волевого жеста.

В свое время многие педагоги, занимавшиеся воспитанием пластической культуры актера, видимо, недооценивали всю важность работы над кистью и пальцами и, главное, не создавали упражнений действенного типа, т.е. такие, где руки не только двигались, а учились действовать. Привлекались, правда, жонглерские упражнения, но они для этой цели не годятся, так как их задача — совершенствовать только «хватательный навык». Если и делались единичные попытки заниматься выразительностью кисти и пальцев актера, то они приносили ничтожную пользу, ибо отбор упражнений носил случайный характер, и выполнялись они редко и без всякой системы. Это привело к необходимости собрать и систематизировать уже имеющийся опыт, а также создать совершенно новые упражнения, прямо отвечающие запросам театральной педагогики.

Основная задача предмета «Основы сценического движения» — развитие действенного начала в движениях тела, и один из способов ее разрешения — это специально созданные упражнения для рук. Через них во многом осуществляется связь предмета с драматическим искусством.

Упражнения темы «Воспитание выразительно действующей руки актера» по конкретным задачам и характеру воздействия систематизированы в три группы: 1) моторные; 2) образные; 3) этюды.

Моторные упражнения

Упражнения этой группы развивают гибкость и подвижность обеих рук, главным образом кистей и пальцев; но основной акцент — на повышение двигательных возможностей левой руки. (Актерам на сцене довольно часто приходится выполнять левой рукой то, что в жизни они сделали бы правой. Это диктуется условностями сценического пространства и положением тела в нем.)

Количество этих упражнений может быть значительно расширено заимствованием из гимнастики, ритмики, музыки и хореографии (например, из восточных танцев). Однако в этом нет особой необходимости, поскольку улучшить подвижность суставов можно сравнительно небольшим количеством упражнений, нужно лишь повторять их возможно чаще — не только на уроках по движению, но и в утренней гимнастике и в «туалете» актера перед уроками драматического искусства.

Образные упражнения

Упражнения этой группы становятся подобием действия только при достаточной фантазии учеников, после того, как освоена принципиальная схема. Сами по себе эти упражнения действенного содержания не имеют, сразу найти в них логический смысл довольно трудно; но верное название и правильно подобранная музыка помогают им превращаться в сценические действия. Даже каждое отдельное движение при верном темпо-ритме может вызвать у учеников нужные ассоциации и побудить их целенаправленно выполнять упражнение. Благодаря этому возникает впечатление, что в упражнении есть конкретное содержание. Эти упражнения заставляют ученика сначала активно фантазировать, а затем действовать так, чтобы оправдывались заданные движения. Для этого ученики сами для себя должны определить простейшие обстоятельства, заставляющие их поступать так, а не иначе — только тогда их действия будут эмоционально окрашены в соответствии с характером движений, музыкального сопровождения и т. п.

Этюды

Одна часть этих упражнений ближе всего к жестам. Другая же аналогична упражнениям с воображаемыми предметами в драматическом искусстве; однако полного подобия между ними нет, поскольку в этих упражнениях нет действия, определяющего какой-то отрезок жизни героя. Драматические этюды в предмете «Основы сценического движения» были бы ненужным и вредным дублированием. Этюды в этой теме состоят из таких дробных действий, которые можно непрерывно циклически повторять. Каждое упражнение в таком цикле длится всего 20—30 секунд, в нем есть логическое начало, развитие и финал.

Большое количество повторений позволяет педагогу вести нужную тренировочную работу. Так, например, в упражнении «Пушинка» всего четыре дробных действия: смотрю на летящую пушинку, осторожно беру эту пушинку, играю с пушинкой, выпускаю пушинку. Этот цикл повторяется четыре раза правой рукой, а затем

столько же левой. Восьмикратное повторение цикла составляет полное упражнение. В последний, восьмой раз пушинку следует смять. Это упражнение можно выполнять разными пальцами, в разных темпах и амплитудах.

Учащиеся должны передать в движении рук и тела легкость и хрупкость пушинки, должны внимательно наблюдать за ее полетом, очень осторожно поймать ее пальцами, поиграть, как бы взвешивая в воздухе, и выпустить так, чтобы она вновь полетела. Других задач нет. Если педагог вначале расскажет о последовательности действий, укажет, какой рукой и какими пальцами надо действовать, но ничего не покажет, то каждый ученик будет по-своему решать логику этих действий. Как показала педагогическая практика, схема упражнения будет у всех одинакова, а конкретные движения весьма разнообразны. Выслушивая задание, учащиеся должны представить себе нужные действия и только тогда начать выполнять их.

Однако здесь всегда есть опасность, что ученики начнут изображать чувства, т.е. окрашивать движения внешними признаками эмоциональности: умиляться, радоваться пушинке или жалеть, когда она смята. Этого допускать нельзя: задача упражнения сводится к конкретным действиям с пушинкой, а не к игранию в чувства, для возникновения которых нет повода.

В упражнениях подобного типа каждое дробное действие имеет точнейшую задачу. Выполнение именно данной задачи заставляет действовать целенаправленно и обязательно последовательно — это и создает правду придуманной жизни.

В учебнике описано небольшое количество упражнений этой группы. Часть их состоит только из двух, другие — из четырех дробных действий. Воображаемые предметы, с которыми приходится действовать ученику в этих упражнениях, столь различны, движения, осуществляющие эти действия, оказываются также совершенно разными. Исполнители должны не только специально отбирать нужные движения, но и выполнять их в разных темпо-ритмах. В этом основная воспитательная и образовательная ценность этих этюдов.

Этюды создают у учеников яркое представление о пластических возможностях рук. Педагогический процесс в упражнениях этой группы должен быть последовательным и неторопливым. Надо упорно добиваться полного правдоподобия действий, внимательности и творческой активности. Механическое повторение не разовьет выразительных возможностей рук.

Учащиеся должны знать и понимать, что через эти упражнения им открываются выразительные возможности рук и тела.

Моторные упражнения для развития гибкости и подвижности рук

Упр. № 189. Опускание и поднимание рук (подготовительное).

Построение — стайкой. Исходное положение — свободная стойка. Техника исполнения. Медленно поднимать руки в стороны, локти чуть ослаблены, и кисти свободно свешиваются вниз. Когда руки окажутся в горизонтальном положении, кисти должны подняться на уровень с предплечьями. В этот момент руки начнут опускаться, причем кисти снова должны отставать от предплечий (рис. 112). Музыкальное сопровождение — медленный вальс. Упражнение выполняется в пределах двух тактов. Когда техника этих движений освоена, надо делать то же упражнение по направлению вперед, а затем комбинировать, выполняя его то вперед, то в сторону.

Упр. № 190. «Волна».

Первый вариант. Построение — в этом и в других упражнениях этой темы стайкой, стойка свободная. Исходное положение — правая рука вперед, кисть и пальцы вытянуты, ладонь повернута вниз. Техника исполнения, — Расслабить руку в кисти, пальцах и локте, затем, чуть сгибая локоть, поднять кисть так, чтобы ладонь была направлена вперед. Двигать руку от себя, одновременно приподнимая кисть так, чтобы ладонь оказалась снова направленной вперед. Получается плавное отталкивание (рис. 113). Когда локоть будет вытянут, а кисть приподнята, надо опустить кисть так, чтобы рука оказалась в исходном положении. При выполнении движения отталкивания пальцы выпрямляются с некоторым напряжением. После разучивания этой техники правой рукой, надо выполнить то же левой. Музыкальное сопровождение — медленный вальс (приложение № 17). Упражнение выполняется в пределах двух тактов. Когда техника освоена отдельно каждой рукой, предложить выполнять упражнение сразу двумя руками. Туловище и ноги должны ритмично и свободно покачиваться вперед и назад в соответствии с движениями рук. Надо добиваться непрерывности движений. В заключение следует рассказать, что на этой технике построено движение рук в танце «Умирающий лебедь». Этот образ может помочь создать представление о технике упражнения.

Второй вариант. Выполнить то же, только руки направлены в стороны. При этом туловище и ноги покачиваются вправо и влево (ноги следует предварительно расставить), несмотря на то, что «Волна» выполняется сразу двумя руками (рис. 114).

Третий вариант этого упражнения состоит в исполнении «Волны» по направлению вверх, четвертый — вниз.

Методические указания. Тренировка начинается после того, как разучены все четыре варианта. Занимающиеся должны слитно выполнить комплекс из тридцати двух движений: восемь движений вперед, восемь — в стороны, восемь — вверх и восемь — вниз. Для затруднения предложить пианисту менять темп вальса, переходя от среднего к очень медленному, затем постепенно убыстрять его и вновь вернуться к первоначальному. При тренировке, как правило, возникают две ошибки; исчезает «отталкивание», движение теряет энергиюи становится бездейственным; исчезает фаза напряженного вытягивания пальцев, они делаются безвольными, и упражнение теряет смысл. Нужно, чтобы энергия движений, возникающая в мышцах спины, через плечи, предплечья и кисти как бы перекатывалась в пальцы, заканчиваясь в их первых фалангах. В таком перекатывании мускульной энергии — настоящий смысл этого упражнения.

Упр. № 191. «Тянучка».

Исходное положение — правая рука на уровне лица, локоть согнут, ладонь повернута к себе и пальцами вниз, левая рука поднята, но кисть несколько ниже правой, локоть согнут, ладонь повернута от себя и пальцами вверх. Кисти надо поставить так, чтобы кончики пальцев соприкасались, а ладони были повернуты друг к другу. Техника исполнения. Обе руки двигаются одновременно, правая вверх, а левая вниз. Разойдясь примерно на 10—15 см, обе руки одновременно меняют направление движения, правая начинает опускаться, а левая — подниматься. Для выполнения такого движения надо повернуть правую кисть от лица, а левую к лицу. При сближении ладони пальцы должны скользить друг по другу, причем левая поднимается вверх, а правая опускается вниз, затем они расходятся снова на 10—15 см (рис. 115). Далее повторяется то же движение: кисть левой руки идет снова вниз ладонью от себя, а правой — вверх, ладонью к себе. Амплитуда движения должна увеличиться до 30—40 см; в третьем же исполнении амплитуда движений возрастает до 60—80 см. В четвертом амплитуда должна быть предельно большой. Далее, при пятом исполнении амплитуда также предельно большая, при шестом и седьмом она постепенно уменьшается и при последнем — такая же, как вначале. Музыкальное сопровождение — вальс в среднем темпе, плавный (приложение № 1. Разритмоека движений — каждый штрих от начала до изменения направления выполняется в пределах одного такта, все упражнение — за 16 тактов. В тренировках выполнять упражнение в течение одной минуты. Методические указания. После того, как движения рук стали беспрерывными и плавными, с постепенно возрастающими, а затем уменьшающимися амплитудами, и размеры их изменяются в верной последовательности, надо обратить внимание учащихся на то, что скорость исполнения каждого штриха зависит не только от темпа, задаваемого музыкой, но и от величины амплитуды. Естественно, что если амплитуда становится большой, то при том же музыкальном темпе скорость самого движения должна увеличиться, поскольку конечностям придется пройти большее расстояние. Затем темп должен уменьшаться, потому что амплитуды движений уменьшаются. Для затруднения нужно менять темп аккомпанемента сначала при каждом новом повторении, а затем и по ходу упражнения. Так тренируется способность быстро приспосабливаться к новым темпам. Часто возникает такая ошибка: при убыстрении темпа музыки учащиеся начинают уменьшать амплитуды движений, тогда как они должны быть большими и даже огромными. Ошибку следует исправить.

Упр. № 192. «Рыба».

Исходное положение — свободная стойка, руки разведены в стороны, кисти повернуты ладонями вниз. Техника исполнения. Движения рук должны напоминать движения рыбьего хвоста. Кисть и пальцы вытянуты до предела и сомкнуты.

Обе руки двигаются навстречу друг другу так, чтобы кисти отставали от предплечий. Колебательные движения в лучезапястном суставе происходят в горизонтальной плоскости, т. с. вправо и влево. После небольшого движения навстречу руки возвращаются обратно в исходное положение (рис. 116). При повторении движений их амплитуды становятся большими. При третьем исполнении руки почти смыкаются перед туловищем и снова возвращаются в исходное положение. В четвертом движении руки совершенно смыкаются перед туловищем, но не возвращаются в исходное положение. Во второй половине этого упражнения аналогичные движения начинаются в обратном направлении, т.е. сначала руки разводятся слегка и смыкаются, затем — разводятся побольше и смыкаются, затем — еще больше и смыкаются; в четвертый раз они остаются в положении «в стороны». Так выполняется цикл этого упражнения. Музыкальное сопровождение — вальс в медленном темпе (приложение Д \* 19). Каждое движение вперед с последующим возвращением в исходное положение выполняется за один такт. Упражнение следует повторить не менее четырех раз подряд.

Методические указания. Главное здесь—отставание кистей от предплечий в момент исполнения колебательных движений. Это тренирует подвижность лучезапястных суставов.

В упражнении активно тренируется подвижность и локтевых суставов. Руки как бы стремятся встретиться, но это удается им выполнить только в четвертой попытке; во второй же части упражнения они стремятся разойтись. Движения должны быть непрерывными, округлыми, плавными; они сопровождаются небольшими движениями туловища и ног вперед и назад. Для затруднения изменяют темп музыкального сопровождения, как и в предыдущем упражнении.

Разучивание техники занимает много времени. В тренировках этим упражнением следует заниматься одну-полторы минуты.

Упр. № 193. «Злея».

Исходное положение: свободная стойка, прямые руки подняты в стороны, кисти повернуты ладонями вверх. Музыкальное сопровождение — приложение № 20. Техника исполнения: плечи должны находиться в горизонтальном положении. При проигрывании первого такта предплечья поднимаются вверх; продолжая движение, надо поднести кисти почти к шее. В этот момент кисти сильно сгибаются в лучезапястных суставах, а пальцы должны быть согнуты так, чтобы третий и четвертый были прижаты один к другому, а второй и пятый соприкасались перед третьим и четвертым. Большой палец должен быть прижат к третьему и четвертому пальцам (в уголке между вторым и пятым). Кисть должна напоминать голову змеи. В пределах второго такта продолжается движение в локтях. Кисти проходят мимо плечевых суставов вниз — под мышку; в конце этого движения ладонь должна оказаться направленной вправо и несколько вверх. В третьем такте движение в локтевых суставах продолжается, руки выпрямляются, ладонями назад. В четвертом такте кисти разворачиваются ладонями вверх, пальцы и лучезапястные суставы расслабляются (рис. 117). При повторении движений кисти закрепощаются, пальцы сжимаются. Можно учить технику отдельно правой рукой, затем левой и выполнять упражнение обеими руками.

Методические указания. Это упражнение требует свободных движений в локтевых суставах и напряженной мускулатуры кистей и пальцев. Кисти должны проходить как можно ближе к плечам и туловищу; движения плавные и непрерывные. Если упражнение выполняется одной рукой, голова повернута в сторону этой руки. Надо наблюдать за движением кисти.

При выполнении упражнения двумя руками голова по очереди поворачивается то вправо, то влево. Туловище и ноги должны мягко колебаться в стороны в ритме движений рук. Разучивать упражнение 8—10 минут, тренироваться — не более одной минуты.

Упр. № 194. «Когти».

Исходное положение — свободная стойка, правая рука вперед, локоть согнут наполовину, ладони вниз, пальцы напряжены и расставлены в стороны. Техника исполнения. Согнуть до предела только первые фаланги пальцев. Затем начать подгибать вторые фаланги, потом —третьи и собрать кисть в кулак (рис. 11. Это будет первой фазой упражнения. Если суставы пальцев предельно напряжены и сгибаются с силой, то они будут напоминать когти хищной птицы. Вторая фаза состоит в последовательном разгибании суставов пальцев, начиная с третьих суставов. Музыкальное сопровождение— импровизация в размере %, в среднем темпе, характер — острый (приложение № 21). Сгибание — «недобрать когти» выполняется в пределах одного такта, разгибание — «выпустить когти» в пределах второго.

Методические указания. Трудность техники в том, что поочередное сгибание суставов непривычно большинству людей. Сгибание и разгибание сразу в трех суставах — обычное движение, последовательное же требует специальной координации; в процессе ее совершенствования хорошо тренируется гибкость и подвижность пальцев. Разучив технику правой рукой, надо то же выполнить левой, а затем делать сразу двумя. На упражнение в одном уроке надо затрачивать не

более пяти минут. Если сгибать пальцы сразу в трех суставах, упражнение потеряет смысл.

— Упр. № 195. «Шестерни»

/этап

Исходное положение — свободная стойка. Правую руку вытянуть вперед, с напряженной кистью и сжатыми пальцами, ладонь повернута так, чтобы большой палец был внизу. То же левой рукой, но ее ладонь должна быть направлена влево и большим пальцем вниз. Далее следует, не меняя положения рук, накрыть левой рукой правую так, чтобы ладони обеих рук были приложены одна клругой. Техника исполнения. Вообразить, что через ладони рук проходит одна ось. Следует вращать кисти вокруг этой воображаемой оси, сгибая при этом оба лучезапястных? устава под прямым углом к своим предплечьям. Продолжать вращение, пока правая рука не окажется сверху. Тогда начать вращение в обратном направлении, пока левая рука не окажется сверху, т.е. руки придут в исходное положение (рис. 119). Музыкальное сопровождение — вальс в среднем темпе (приложение № 22). Каждая часть упражнения выполняется за четыре такта; упражнением заниматься не более полутора минут.

Методические указания. Когда освоена техника вращения в обе стороны, надо добиваться такой гибкости в лучезапястных суставах, при которой учащиеся почти не будут сгибать локти. Отличным считается выполнение, когда ладони трутся друг о друга, а локти не сгибаются. Указать, что если пальцы не будут вытянуты, невозможно выполнить упражнение верно.

Тренаж начинается с того, что перед началом движения обе руки ставят в положение влево-вперед. Во время вращения они постепенно переносятся вправо-вперед. При обратном движении кистей руки возвращаются в исходное положение. При исполнении ноги следует расставить и переносить вес тела в соответствующую сторону. Для затруднения следует ускорить темп, переходя из положения слева направо за два такта, а затем убыстрить еще в два раза, чтобы полное вращение кистей с переносом рук в противоположную сторону происходило за один такт.

// этап

Поставить руки в исходное положение так же, как в предыдущем упражнении, но поднять их вверх над головой; смотреть на руки. Техника исполнения. Во время вращения руки постепенно опускаются вниз, голова и туловище сгибаются вперед; затем одновременно с вращением кистей в обратную сторону туловище распрямляется и руки поднимаются.

/// (заключительный) этап

Из исходного положения (руки слева) с вращением кистей руки переносятся вправо, затем вверх, затем вниз и в заключение — вправо. Так выполняется основное упражнение. В тренировках оно должно занимать не менее полутора минут. Весь цикл исполняется за четыре такта. Тело покачивается вместе с движениями рук.

. Упр. № 196. tSeep». J / a man

Исходное положение: свободная стойка, кисть правой руки справа на уровне плеча, развернута ладонью от себя, пальцы вытянуты и расставлены. Техника исполнения. Большой палец надо прижать к середине ладони, указательный положить на него сверху, средний положить на указательный, затем безымянный на средний и, наконец, мизинец на безымянный. Веер сложился (рис. 120). Укладывать пальцы надо по очереди и обязательно друг на друга.

// этап

Пальцы постепенно раскрываются, начиная с мизинца. Заканчивает движение большой палец руки.

/// этап

Мизинец следует первым прижать к ладони, а затем последовательно положить все пальцы один на другой (рис, 121).

IV этап

Все пальцы последовательно, начиная с большого, раскрываются, принимая исходное положение. После разучивания техники предложить исполнять упражнение, сливая все движения в один непрерывный цикл, Это и есть подобие веера, который как бы закрылся в одну сторону, а затем раскрылся и сложился в другую. Выполняется это упражнение в течение одной минуты. Музыкальное сопровождение — импровизация в размере %, характер музыки легкий, игривый, темп вначале медленный, постепенно убыстряется (приложение № 23).

1 Разработано проф. Н. В. Романовой.

Методические указания. Технику упражнения сперва разучивают правой рукой, потом — левой. Тренироваться следует, выполняя упражнение сразу двумя руками. Технику надо тщательно разучить, добиваясь того, чтобы пальцы возможно дальше закладывались один за другой. Учить упражнение в уроке следует не более 10 минут.

Упр. № 197. Кошечка.

Исходное положение: свободная стойка, кисти рук поставлены на уровне лица, ладони вперед и пальцы вверх. Техника исполнения:

I этап

Надо сделать три коротких удара подушечкой указательного пальца по подушечке большого. Это быстрое движение; пальцы после каждого удара должны совершенно раскрываться (рис. 122). Затем сделать то же средним пальцем по большому, затем безымянным, потом мизинцем. Музыкальное сопровождение — импровизация в размере 3/4, четыре такта во фразе, характер музыки — легкий, игривый (приложение № 24). Каждый удар пальцами должен быть легким и изящным; исполняется за одну четверть музыки.

// этап.

После того, как были сделаны все удары, надо шесть раз подряд сгибать пальцы по направлению к середине ладони. Это сгибание выполняется только наполовину, короткими движениями и по характеру должно напоминать угрозу ноготочками (рис. 123). Все шесть сгибаний выполняются за два такта музыки, которая должна становиться с каждым разом более резкой и сильной,

/// этап

Три раза подряд полно, отрывисто и резко согнуть все пальцы к середине ладони, а в четвертый — сильно сжать кулак. Музыкальное сопровождение

в третьей фазе несколько замедляется, становится еще более отрывистым и заканчивается сильным аккордом.

Методические указания. После разучивания этой техники надо рассказать: «Вообразите, что кошечка вначале заигрывала с мышкой (16 ударов пальцами), затем стала сердиться и показывать коготки (6 движений неполного сгибания пальцев) и, наконец, начала жевать мышку, а в конце концов проглотила (три движения полного сжатия пальцев в кулак)». Музыка должна постепенно становиться все более резкой и замедленной. Техника нетрудна, но верный характер движений достигается в многократных повторениях.

Упр. Л° 198. «Бостонное». 1

Подготовительное упражнение. Исходное положение — стоять выпрямившись, ноги в неполной третьей позиции, колени вытянуты, руки согнуты в локтях и поставлены в стороны так, чтобы кисти были чуть выше головы, ладони вверх, пальцы вытянуты до предела и направлены в стороны. Техника подготовительного упражнения. Круговым движением по направлению к себе поставить кисти в положение ладонями вверх (предварительно кисти делают полный оборот) (рис. 124), затем — то же в обратном направлении (вернуться в исходное положение). Эти движения надо делать обеими руками одновременно. Музыкальное сопровождение — импровизация размером в %, медленная и плавная. Каждый оборот выполняется на один такт. Движение надо повторять большое количество раз, чтобы оно стало слитным и точным.

Основное упражнение. Круговое движение выполняет только правая рука, в то же время она поднимается над головой так, чтобы ладонь была направлена вверх, а пальцы влево. Это нужно сделать за один такт. Теперь правая рука выполняет обратное круговое движение, возвращаясь в исходное положение.

Затем то же делает левая рука. Далее обе руки одновременно делают круговые движения кистями по направлению к себе, но правая рука идет над головой ладонью вверх, а левая опускается, принимая следующее положение: кисть ладонью вниз на уровне таза, пальцы направлены к себе, локоть чуть согнут (рис. 126). Из этого положения руки начинают движение в обратном направлении. Правая пойдет вниз, а левая — вверх. При этом кисти продолжают делать круговые движения по направлению от себя и останавливаются в положении: левая ладонь направлена вверх, пальцами влево, а правая — вниз и пальцами вправо (рис. 127). Далее обе руки делают круговые движения кистями к себе и одновременно поднимаются над головой в положение ладонями вверх (рис. 12). Чтобы закончить упражнение, обе кисти делают круговые движения от себя и руки одновременно возвращаются в исходное положение. Главные движения — вращательные в лучезапястных суставах, причем руки перемещаются в момент, когда кисти делают круговые движения. Музыкальное сопровождение — восточного характера, медленное, тягучее. Смена каждого положения рук с круговым движением кистей выполняется за один такт. Удобно выполнять это упражнение под танец персидок из оперы «Хованщина» (приложение №25).

Методические указания. Упражнение предъявляет высокие требования к координации движений. Оно прекрасно тренирует общую подвижность и гибкость рук. Надо добиваться непрерывности всех движений. При исполнении упражнения тело и ноги должны быть статичны. Желательно, чтобы глаза все время наблюдали за движением рук.

Образные упражнения

Упражнения этой группы требуют игры творческого воображения учеников: по подбору движений они более комплексны и длятся значительно дольше, чем упражнения первой группы. Так, например, упражнение «Молитва» длится одну минуту и может быть превращено в этюд.

Упр. № [99. ^Красить».

Построение группы — учащиеся стоят около стен зала, лицом к середине.

Педагог объясняет: «Представьте, что ваша ладонь и пальцы — щетина малярной кисти, обмакнутой в краску, а ваше предплечье — ручка этой кисти. Ею надо «красить» стену». «Ручку кисти», т.е. предплечье, надо двигать сверху вниз, и затем обратно, снизу вверх. Музыкальное сопровождение — импровизация в размере 4/4, медленная, плавная. Движение вниз исполняется за один такт, вверх — за второй.

/ этап

Исходное положение — лицом к стене, положить ладонь и пальцы правой руки на стену, выше головы. Придвинуться на такое расстояние, чтобы было удобно передвигать руку сверху вниз и обратно. Техника исполнения. Медленно вести вниз прижатую к стене ладонь и, вытянутые пальцы, а когда это движение закончится, начать движение плеча и предплечья вверх, обратив внимание на движение кисти и пальцев. Следует представить себе движение настоящей щетины в момент, когда работающий начал двигать ручку вверх, но не отнимает кисти от стены. Волосы щетины, цепляющиеся за поверхность, начнут закручиваться, начиная с концов, и затем, когда ручка будет поднята достаточно высоко, они вьпяриутся вдоль по стене, но теперь будут направлены вниз и потянутся вслед за ручкой вверх (рис. 129). Когда маляр начнет двигать кисть вниз, го же закручивание произойдет вновь. Такие же движения нужно делать кистью и пальцами. Надо подсказать, что движения закручивания начинаются в первых фалангах пальцев. Пальцы вначале должны согнуться в первых фалангах, затем во вторых, наконец, в третьих. Тыльная часть ладони должна оказаться прижатой к стене. После этого кисть скользит по стене вверх. Когда предплечье начнет опускаться, пальцы согнутся в трех суставах, а затем совершенно выпрямятся, и кисть вновь будет скользить по стене, прижатой ладонью и пальцами. Это движение — главнейшее в упражнении. Так продолжается до команды «стой!». Затем то же выполняет левая рука, а потом — обе одновременно. Так создается первичная схема упражнения.

Методические указания. Здесь возможны несколько ошибок: неполно закручиваются и раскручиваются пальцы и кисть, нет прикосновения к стене, движения не совпадают с музыкой.

Чтобы увеличить амплитуду движений, преподаватель рассказывает: «Вообразите, что предлагается красить забор сверху, а он выше вашей головы и до уровня колен». Поскольку пространство стало больше, а времени на его преодоление осталось столько же, сколько было ранее, скорость движений должна соответственно возрасти. На этом примере педагог объясняет ученикам, что заданное пространство, в котором выполняются движения, и точное время, на протяжении которого они выполняются, всегда порождают определенную скорость действия. Это важная закономерность в движении нахцене. Ученикам важно найти наиболее удобное положение для ног, чтобы легко сгибаться и наклонять туловище вперед.

// этап.

Ученики должны «красить» воображаемую стену. Ладонь и пальцы в предыдущем упражнении ощущали реальную стену, и трудность была только в технике закручивания и распрямления кисти и пальцев. Теперь же реальной опоры нет, и преодолеть эту трудность может помочь только осязательная и двигательная память, подсказывающая верные ощущения и движения рук. Техника исполнения. Повернуться лицом к середине зала. Положить обе руки на воображаемую стену выше головы и начать упражнение под знакомую музыку.

Методические указания. Задание трудное. По существу, это упражнение с двумя воображаемыми предметами.

При занятиях подобными этюдами в предмете драматического искусства ученики, как правило, действуют порознь, что позволяет педагогу и другим ученикам внимательно наблюдать за исполнителем и исправлять его ошибки. В предмете «Основы сценического движения» — групповой метод. Ученики сами создают правильные движения, и только при индивидуальной проверке есть возможность указать на ошибки. Все ошибки исправляются только словом.

/// этап

Движения «красить» можно выполнять справа налево и слева направо, т.е. горизонтальными штрихами. Учеников следует подвести к реальной стене. Исходное положение. Расставить ноги на ширину плеч, обе руки положить ладонями и пальцами на стену справа от туловища, руки на уровне живота или груди, левая выше правой. Это положение будет удобным, если согнуть правую ногу в колене и наклонить вправо туловище. Техника исполнения. Обе руки исполняют движение «красить» справа налево, сгибая локти и выпрямляя ногн и туловище. Руки должны дойти до линии, соответствующей середине туловища, и двигаться в обратном направлении. Пальцы закручиваются так же, как при движении сверху вниз; затем они распрямятся. Тыльная часть ладони окажется приложенной к стене, и руки придут в то место, откуда было начато движение (рис. 130). Тело и ноги вновь согнутся вправо. После выполнения этого упражнения надо сделать то же, но перенеся руки в левую сторону, При движении слева направо правая гука будет выше левой. После разучивания этого упражнения предложить повернуться лицом к середине зала и выполнять те же движения по воображаемсе стене в полном соответствии с задачами, музыкой и методическими указаниями, полученными во втором этапе упражнения.

IV этап

Построение — стайкой. Техника исполнения. Два раза «красить» сверху вниз, два раза справа, два раза слева и два раза снова сверху вниз. Это полный рисунок упражнения. Музыкальное сопровождение — то же, что в предыдущих упражнениях.

Методические указания. Учащиеся должны, получив задание, сами, без подсказа изменять направление движений в промежутке между четвертой четвертью последнего такта музыкальной фразы, но до начала первой четверти первого такта новой фразы. Надо подсказать, что при вертикальных движениях ноги выгодно расставлять в передне-заднем направлении, при боковых — в стороны. Это положение красивее и удобнее при выпадах и наклонах туловища в стороны. При выполнении четвертого этапа ученик, увлеченный огромными амплитудами движений, сам того не замечая, перестает делать главное движение пальцев — «красить». В этом случае упражнение превращается в чисто моторное и теряет смысл. Важно требовать точного совпадения начала каждого штриха с первой долей каждого такта. Движения должны быть экономичными и точными.

V этап

Подвести группу к роялю и выучить припев песни В. П. Соловьева-Седого «Вечер на рейде» (приложение № 26).

Прощай, любимый город, Уходим завтра в море, И ранней порой Мелькнет за кормой Знакомый платок голубой.

Припев поется два рала. Затем учащиеся вслух считают раз, Sea, три, четыре под мелодию песни в соответствии с четвертями. Построение — стайкой. Техника исполнения — та же, что и в четвертом этапе, одновременно нужно считать вслух четверти тактов под мелодию песни. После этого ученики делают упражнение и поют текст песни. Упражнение выполняется за двукратное повторение припева.

Методические указания. Если движения не будут точно соответствовать строчкам песни, надо выделить одного ученика, который должен громко считать раз, два, три, четыре в то время как остальные делают упражнение. Он будет служить связующим звеном между песней и разритмовкой движений. Изменение направления движений точно должно совпадать со счетом раз. Преподаватель следит за тем, чтобы эти новые затруднения не отвлекли бы студентов от действия «красить по стене».

VI (заключительный) этап

Вначале следует объяснить новую разритмовку упражнения. Первое движение \_ красить сверху вниз следует делать на протяжении целого первого-такта, второе движение снизу вверх — на протяжении второго такта, третье движение сверху вниз — на протяжении только первой четверти третьего такта., четвертое движение снизу вверх — на протяжении только второй четверти третьего такта, следующее движение сверху вниз — на протяжении третьей и четвертой четвертей третьего такта и, наконец, последнее движение снизу вверх — на протяжении последнего, четвертого такта. Таким образом, один штрих исполняется в первом случае за четыре четверти, второй так же, третий и четвертый за V4 каждый, пятый за V2 и последний снова за четыре четверти. Большим за-труднением является смена темпов, сопряженная с необходимостью точно выполнять задание «красить по стене».

Правильное исполнение будет свидетельствовать об общей высокой тренированности пластического аппарата учеников, если главные движения кистью и пальцами не будут искажаться. Далее следует предложить эту же разритмовку при выполнении движений «красить» по горизонтали справа налево и слева направо. И в заключение — окончательный вариант упражнения: слитно исполняется рисунок по схеме сверху вниз, затем справа налево, потом слева направо и снова сверху вниз. После разучипания этого варианта, в котором схема выполняется в разритмовке со сменой темпов, надо выполнить упражнение под мелодию песни и, наконец, с пением.

Методические указания к упражнению «Красить». Вначале упражнение воспитывает только правильно действующую руку на фоне нужных подсобных движений, затем оно попутно совершенствует вокально-двигательные координации. В таком виде оно может быть использовано как заключительное сразу после больших эмоциональных и физиологических нагрузок. В этом случае его очень трудно исполнить правильно, и удача будет свидетельствовать как об общей тренированности психофизических качеств, так и о пластичности всего аппарата.

Это упражнение — одно из основных в уроках с актерами-вокалистами; оно совершенствует руки и общую пластичность тела и при этом позволяет сохранять верное дыхание, что способствует верному взаимодействию пения с движениями тела.

Это упражнение разучивают 12—15 минут; полностью оно осваивается в течение 5—6 уроков. Первый и второй этапы могут быть разучены в одном уроке, что потребует не менее 30 минут.

Упражнения этого типа являются этапными благодаря тому, что в них совмещается ряд основных педагогических задач. Главной среди них остается воспитание выразительности рук.

Чтобы проверить, до какой степени освоены движения, надо предложить выполнять упражнение под какую-нибудь другую знакомую песню. Это создаст верные взаимоотношения между текстом и мелодией песни, с одной стороны, «выполняемыми движениями — с другой. Это упражнение можно делать под песню «Где же ты, моя Сулико?» или какую-нибудь другую, но в размере 4/4. Упражнение будет очень затруднено при исполнении песни «Все стало вокруг голубым и зеленым» (приложение № 27).

Упр. № 200. ^Полоскать и гладить» (название условное). I этап

Перед каждым учеником на воображаемом табурете стоит воображаемое корыто с водой. Взяв пальцами за один уголок воображаемый носовой платок и опустив его в воду, надо начать медленно тянуть его по направлению справа налево, а затем обратно, как бы медленно прополаскивая его. Построение группы— стайкой. Исходное положение — ноги расставлены в стороны, туловище наклонено к корыту, правое колено согнуто, правая рука опущена в «корыто», справа от туловища, пальцы держат воображаемый платок. Техника исполнения. По команде и начать медленное движение влево, а затем вправо так, чтобы каждый штрих руки выполнялся в пределах двух тактов. Смена направления должна совпадать с первой долей каждого нечетного такга. Музыкальное сопровождение — медленный, плавный вальс. Затем то же следует выполнить левой рукой, поставив ее слева от туловища. Кисти должны двигаться по горизонтали, а не по дуге. Ноги и туловище покачиваются влево и вправо вместе с движениями рук — и благодаря этим подсобным движениям «полоскать» удобно.

// этап

Надо объяснить, что если намокший в воде платочек потянуть за уголок в сторону, то он вытянется в линию и будет двигаться вслед за рукой. Если рука пойдет в обратном направлении, то ткань постепенно повернется и потянется за рукой, но уже в обратном направлении, т, е, слева направо. Следует сказать.

что воображаемый платочек будут изображать кисть и пальцы — Их надо «прополаскивать» тени же движениями. Техника исполнения. Кисть и пальцы потянутся сзади за предплечьем, и при движении справа налево пальцы пойдут вправо, но ладонью вниз. При обратном движении они повернутся книзу тыльной частью кисти (и это очень важно!). Тщательно выполнять верные повороты кист» (рис. 131). Затем все то же выполняет левая рука. При движении слева направо кисть будет направлена ладонью вниз, а при обратном движении вверх. Теперь можно делать упражнение двумя руками. Начинать надо обеими руками справа., причем в исходном положении руки должны быть параллельны и кисти повернуты друг к другу (рис. 132). Музыкальное сопровождение — медленный, плавный вальс. Смена направления движений должна совпадать с первой долей каждого такта.

Методические указания. Следует добиваться полной слитности движений рук, туловища и ног. При верном исполнении одна рука должна быть ладонью вверх, а другая — вниз. При этом ноги сначала выпрямляются, затем сгибается левое колено; при обратном движении левое колено выпрямляется, а правое сгибается. Движения рук, туловища и ног ритмически точно должны совпадать с тактами вальса.

Ill этап

Техника исполнения. После того, как движения «полоскания», начавшиеся и закончившиеся справа, проделаны четыре раза, следует поставить обе прямые руки ладонями вниз справа от себя на уровне плеч и начать медленно поворачивать туловище влево вместе с руками, которые будут описывать большую горизонтальную дугу. Это должно продолжаться четыре вальсовых такта и закончиться в крайнем левом положении (рис. — 133). Затем то же повторяется в другую сторону (и опять после «полоскания»}. Этот перенос прямых рук по дуге получил условное название «гладить».

Методические указания. В движениях «гладить» пальцы, кисти и локти должны быть вытянуты и напряжены. Ноги в это время выпрямляются, а затем начинают сгибаться в сторону, куда направлены движения «гладить». Часто эти движения выполняются излишне быстро, еще до конца музыкальной фразы. И тогда возникает ненужная пауза в движениях тела. Это происходит оттого, что студент не умеет сразу включиться в нужную скорость поворота.

Движения должны быть непрерывными. Когда штрих руками окончен, дальше поворачиваться уже невозможно. Нужно начинать движение «полоскать».

Важно, чтобы движения совпадали с музыкой, чтобы амплитуды их были предельно большими, чтобы не было пауз и опозданий — только при этих условиях будут разрешены ритмическая и пространственная задачи.

IV этап

Первый вариант. Выполнить четыре движения «полоскать \*, начав справа, затем выполнить движение «гладить» справа налево, далее снова сделать четыре движения «полоскать» и закончить упражнение движениями «гладить» слева направо. Затем пианист исполняет специальный вальс (приложение № 2; учащиеся должны выполнять упражнение под эту музыку. Далее пианист играет этот же вальс очень медленно и очень тихо. Надо спросить учащихся о характере такого звучания и сказать им, что их движения должны быть также эмоционально окрашены.

Второй, третий и четвертый варианты технически соответствуют первому, только в одном случае пианист играет вальс очень громко и медленно (торжественно), в другом — быстро, но очень тихо (игриво), в третьем — очень громко и быстро (темпераментно), в четвертом тихо и медленно (нежно).

Методические указания. Даже если студенты правильно оценили характер звучания и поняли, какой окраски должны быть их движения, практически сделать сразу верно эти четыре варианта не удается; происходит это, главным образом, потому, что при верном темповом исполнении у учеников не возникает соответствия между громкостью звучания и амплитудами движений. Надо объяснить, что такое соответствие подмечено в жизни: большие громкости органически требуют больших движений, средние — средних амплитуд, тихие — малых, а едва слышные — крохотных; вторая причина неудачи в том, что пока у учеников нет повода выражать те или иные эмоции, нет ситуаций, непроизвольно вызывающих верные по характеру движения. После нескольких неудачных попыток педагог должен рассказать о технологических связях между силой звучания и амплитудой движения и обязательно оговорить, что эти связи обнаружены в жизненной практике. Наиболее ярко это наблюдается в профессии дирижера: желая получить громкое звучание, он требует этого от музыкантов большими и огромными жестами, и наоборот: если необходимо пианиссимо, жесты дирижера почти не видны, настолько они малы по размаху. Надо почувствовать верные связи между силой звучания и движениями, сознательно придерживаясь указанной закономерности. При громком звучании надо делать большие, широкие размашистые движения, при тихом — малые, иногда до предела сжатые.

Иногда название упражнения вызывает вполне определенные ассоциации по темпо-ритму предполагаемого к выполнению действия. Так, например, грозный, торжественный парад Победы по характеру и темпу движений выражается в средней по скорости ходьбе и в очень широком и твердом шаге. Печальное движение похоронной процессии характеризуется очень медленным темпом и небольшими, несколько расслабленными шагами. Подобных примеров можно привести множество. Движенческие окраски в физическом поведении людей всегда возникают непроизвольно. На сцене благодаря вымышленной ситуации ив том случае, когда творческий процесс ке вызывает непроизвольно возникающих верных окрасок, необходимо подбирать их сознательно. Это даст возможность приблизить приход верных эмоций. Первое знакомство с поисками верных пластических характеристик благодаря осмыслению соответствия темпов и амплитуд может быть удачно преподано в четырех вариантах упражнения «Полоскать и гладить». Здесь учащиеся впервые сталкиваются с возможностью изучить такой признак движений, как «характер» и «окраска».

Изучение техники упражнения «Полоскать и гладить» выполняется за три урока, по 10—12 минут в каждом. Технику четырех вариантов можно выучить в одном уроке; однако добиться точного отражения музыки в движениях тела можно только путем длительной тренировки. Это упражнение надо часто повторять на многих уроках.

Пятый вариант. Предложить пианисту исполнить вальс несколько раз подряд без остановок до команды «Стой!» со всеми свойственными музыке нюансами и акцентами, для того чтобы эмоционально воздействовать на учеников. Студенты должны выполнять упражнение, отражая все особенности музыки и это и есть объект основной тренировки. Хорошее исполнение упражнения говорит о подготовленности учеников в ритмико-музыкальном плане.

Упр. № 201. «Молитва» (название условное).

Это упражнение легко превращается в этюд. После того, как его техника будет освоена, есть возможность, отталкиваясь от названия упражнения» его движений и специально написанной музыки, придать движениям широкий наплывный характер, а затем, придумав предлагаемые обстоятельства, превратить его в сценическое действие.

/ этап

Исходное положение — свободная стойка, руки перед лицом, ладонями к себе, мизинцы соприкасаются по всей длине. Техника исполнения. На счете раз следует, сгибая кисти назад (к лицу), а затем вниз и вперед, поставить их так, чтобы ладони оказались направленными вперед и большие пальцы соприкасались по всей длине. Кисти должны быть на уровне лица. На два опустить руки вдоль туловища, кисти согнуть так, чтобы горизонтально поставленные ладони были направлены к полу. На три, слегка приподнимая локти, повернуть кисти так, чтобы ладони оказались направленными вверх; в момент, когда они будут в горизонтальном положении, локти должны вытянуться. На четыре, снова чуть сгибая локти, повернуть кисти ладонями вниз. На пять сложить руки перед грудью так, чтобы соприкасались тыльные стороны кистей, и, поднимая руки с согнутыми локтями сверх (выше головы), поставить кисти горизонтально, ладонями вверх, при этом пальцы должны быть направлены в стороны от себя. На шесть свести руки в полукруг над головой, ладони вниз, кончики пальцев должны соприкасаться. На счете и после шестого движения рукн поставить в исходное положение; для этого следует свести локти и мизинцы, повернув ладони к себе на высоте лица (рис. 134). Музыкальное сопровождение — приложение № 29. Оно написано в размере 3/4, а цикл состоит из шести движений; таким образом, он выполняется за два такта; При разучивании техники пианист играет только первые восемь тактов. За эти восемь тактов ученики выполняют рисунок четыре раза подряд.

Методические указания. Пианист должен исполнять отрывок медленными, четкими аккордами. Занимающиеся должны фиксировать отдельные положения рук. Из шестого положения в исходное переходят в промежутке между последней четвертью каждого второго такта и первой следующего.

// этап

Техника исполнения. Надо выполнять элементы упражнения так, чтобы образовалась замкнутая кривая из всех движений. Аккомпанемент должен быть плавным и певучим.

Методические указания. Требование мягкости и слитности движений не должно приводить к ритмическим неточностям. Аккорды музыки должны совпадать с кульминационными положениями в каждом элементе. В первой попытке, как правило, ученикам это не удается, но за один урок этот этап упражнения можно освоить, если обстоятельно выучены положения рук.

/// этап

Исходное положение — свободная стойка с опарой на левую ногу, руки поставлены на пояс. Техника исполнения. Идти вперед, начиная правой ногой так, чтобы шаг совпал с первой четвертью каждого нечетного такта. На второй и третьей четвертях должна быть пауза-поза. Вес тела при этом перенесен на правую ногу. Следующий шаг—левой ногой, он должен совпадать с первой четвертью каждого четного такта. На второй и третьей четвертях этих тактов также выдерживается пауза. И так на протяжении всего отрывка, После четырех шагов вперед преподаватель командует «назад!», ученики идут назад, сохраняя тот же ритмический рисунок ходьбы.

Методические указания. Надо добиваться хорошей осанки, верного постава ног во время ходьбы и на паузах.

IV этап

Техника исполнения. Надо соединить движения рук с ходьбой (элементы 1, U и III этапов). Добиваться точных пауз в движениях ног и полной беспрерывности в движениях рук.

Методические указания. Если группа достаточно подготовлена, подобное соединение не представляет трудности, однако паузы в ходьбе вызывают непроизвольные задержки в движениях рук. Следует добиваться абсолютной точности в позе после шагов и пластической округлости в движении рук. Необходимо, чтобы ученики следили глазами за движениями рук. Для выполнения этого задания голову придется наклонять вперед и назад. Это взаимодействие увеличивает трудность, поскольку включается третья задача. После того, как упражнение будет сделано верно, предложить пианисту играть весь номер, но вначале без нюансов. Для затруднения преподаватель подает команды «вперед», «назад», «на месте» в разной последовательности; их задача в том, чтобы сбить верное исполнение движений руками. И, несмотря на это, студенты должны выполнять упражнение правильно.

V этап

Пианист исполняет только последние восемь тактов отрывка. Надо объяснить, что упражнение заканчивается преклонением колен с двумя поклонами и подъемом в исходное положение. Исходное положение — правая нога впереди, на ней вес тела, руки в положении перед началом первого элемента упражнения. Техника исполнения. За первый и второй такты следует медленно опуститься на колено правой ноги. Руки неподвижны. На первой четверти третьего такта поставить левую ногу тоже на колено. На второй четверти сесть на пятки, на третьей — сгибая туловище вперед, поклониться так, чтобы лоб почти коснулся пола. На первой четверти четвертого такта — пауза, в положении поклона; на второй — выпрямить туловище, но остаться в положении сидя на пятках; на 11. Этюды - (2006-08-02 03:52)

третьей — перейти в положение стоя на коленях (рис. 135). В пределах пятого и шестого тактов повторить поклон в точном соответствии с первым. В седьмом и восьмом тактах перейти в положение стоя. Для этого на первой четверти седьмого такта одну ногу поставить на стопу, затем, медленно разгибая колени, встать так, чтобы движение полностью закончилось с последней четвертью восьмого такта.

Методические указания. Переход в положение стоя на коленях и подъем с колен должен напоминать движение лифта. Туловище не должно качаться. Поклоны выполняются в точном ритмическом соответствии с четвертями музыки. После того, как будет освоена техника коленопреклонений и поклонов, следует соединить эти движения с движениями рук (элементы I, II и III этапов). При переходе в положение на коленях руки должны сделать полный цикл из шести движений. При поклонах и выпрямлении руки выполняются все шесть движений. При подъеме они также выполняют движения «Молитва». Все эти сочетания сложны по координации.

VI этап

Учащиеся исполняют все элементы упражнения «Молитва»: рисунок движений руками, ходьба вперед и назад с остановками, коленопреклонениями в поклонами. Пианист при первых исполнениях этого упражнения должен играть отрывок без нюансов.

VII (заключительный) з т an

Пианист исполняет музыкальный отрывок с акцентами, нюансами и агоги-ческими изменениями. Учащиеся вначале только выслушают музыку, а потом делают упражнение, стараясь в движениях передать все оттенки музыкального отрывка. При этом важна одна деталь: чем лучше пианист исполняет музыкальное произведение, тем сильнее оно воздействует на студентов и тем лучше они будут делать упражнение.

Методические указания. Преподаватель может сообщить ученикам некоторые предлагаемые обстоятельства. Например: действие совершается в древнем храме, ночью, во время богослужения. Вошедшие в храм люди увидели вдали жертвенный огонь. Им известно, что в этой религии нельзя находиться в храме, не выполнив определенного ритуала. За прерванное движение грозит смерть. Теперь занимающиеся должны сами создавать уточнение обстоятельств, отвечая для себя на вопросы, кто, зачем, почему и для чего пришел в этот храм. Ответы на эти вопросы ученики не должны сообщать друг другу и преподавателю: ответом на этл вопросы должно быть их поведение. Не следует огорчаться, если первая попытка окончится неудачей: выполнение упражнения в виде этюда почти всегда приводит к разрушению техники движений. Объясняется это переключением внимания на действие. Сознание, занятое предлагаемыми обстоятельствами, уже не может достаточно активно управлять движениями, если они еще не стали полуавтоматизмом — в этих случаях следует несколько раз певторить схему движений. В репетициях иногда непроизвольно, а иногда сознательно верный результат появляется только после многих попыток. Если ученики активно фантазируют, то у них возникают разнообразные предлагаемые обстоятельства, Это может быть молодая женщина, молящаяся о здоровье своего больного ребенка. Это может быть воин, пришедший благодарить богов за победу. Это может быть молодой человек, ревниво наблюдающий за влюбленной парой, наконец, кто-то может быть туристом — он посетил храм из любопытства, а может быть, с определенной целью и т, п. Так возникают индивидуальные этюды, иногда парные и даже групповые.

Педагогический процесс на этом уровне переходит в этюд, при исполнении которого возможны ошибки уже в искусстве драмы. Эти ошибки должны быть немедленно исправлены. Если педагог не владеет технологией педагогического процесса в искусстве драмы, ему не следует предлагать последний этап этого упражнения.

Этюды

Упр. № 202. «Схватить — бросить».

Исходное положение — свободная стойка, руки перед туловищем на уровне живота, ладони направлены вперед. Схватить одновременно двумя руками какой-нибудь сыпучий материал —снег, песок (каждой рукой самостоятельно), а затем бросить его в нужном направлении. Бросать надо резким коротким движением, широко раскрывая пальцы (рис. 136). Музыкальное сопровождение — в среднем темпе, звучание резкое (приложение № 30).

Методические указания. Хватательные движения — наиболее простой для человека навык. Именно поэтому этюды начинаются с упражнения «Схватить — бросить». Когда будет освоена эта схема, надо добиваться, чтобы хватательнсе движение было сделано с большим волевым посылом, обязательно с представлением о том, какой это материал, куда и для чего его бросают. Все движения обязательно должны выполнять конкретную задачу. Например, бросают воображаемую палку так, чтобы ее мог «поймать» сначала воображаемый, а затем и реальный партнер, или так, чтобы воображаемый партнер явно не мог ее поймать, или «разведчик» схватил в горсти песок и швырнул его в лицо врагу, или группа играет в снежки. При выполнении подобных заданий необходимо сохранять темпо-ритмическую согласованность с музыкой. Если руки будут действенно выполнять задачу, они обязательно станут выразительными. Упражнение следует разучивать не более пяти минут в уроке, а тренироваться — не более одной. Для затруднения нужно изменять темп.

Вначале преподаватель должен сам ставить для всех одинаковую задачу, затем менять ее и только потом разрешать фантазировать ученикам.

В этом простом бытовом действии уже должно проявляться творческое воображение учеников. В каждом уроке, когда дается это и другие аналогичные упражнения, необходимо получить правдивый результат. Благодаря различию в степени и характере воображения и пластической тренированности учеников результаты будут разными.

Этим упражнением следует заниматься и в последующих уроках, затрачивая на него не более одной минуты. То же самое следует выполнять во всех последующих упражнениях этого типа.

Упр. № 203. «Мухи».

Исходное положение — свободная стойка, локти согнуты, кисти на уровне живота, ладони вверх и перед собой. Надо рассказать, что каждой рукой нужно поймать по воображаемой мухе, а затем, медленно разжимая пальцы, обнаружить, что поймать и раздавить их не удалось. Техника исполнения. Быстрым коротким движением (как бы хватая мух), сжать пальцы обеих рук так, чтобы подушечки всех пальцев, кроме большого, оказались прижатыми к ладоням возможно ближе к лучезапястным суставам (рис. 137). Затем следует протянуть подушечки пальцев по ладони, последовательно разгибая суставы, как бы растирая мух. Когда пальцы совершенно разогнутся, обнаружится, что мухи не попались (рис. 13. Тогда надо хватать следующую пару и снова обнаружить, что мух нет. Цикл движений — мгновенное хватание и медленное, постепенное раскрытие пальцев надо выполнять в течение одной минуты. Музыкальное сопровождение — в размере %, медленное, тягучее, но с резким акцентом на первой четверти (приложение № 31). Момент хватания должен совпадать с первой четвертью такта, движение пальцев — от второй до пятой четверти, а в шестой — небольшая пауза с открытыми ладонями. Этим последним движением следует как бы сказать: «А мух-то нет!»

Методические указания. После того, как будет отработана техника хватательного жеста и медленное протаскивание пальцев по ладони, следует сказать, что можно «хватать мух» в любой точке пространства вокруг себя, но не сходя с места". Размер этого движения не ограничен, а движения растирания мух, наоборот, ограничены по времени и в пространстве. Время диктуется музыкой, а пространство — размером ладоней. Жест, показывающий, что мух нет, может быть обращен к любому из присутствующих.

Упр. № 204. «. Пружинки».

Исходное положение — то же, что в упражнении «Мухи». Надо рассказать, что это упражнение по подбору движений противоположно предыдущему. Первое действие — сжатие пальцев в кулак, второе — их быстрое распрямление. Надо представить себе, что перед каждым учеником две пружинки. Поднеся к ним кисти снизу, надо сжимать пружинки пальцами, преодолевая их сопротивление. Чем сильнее сжимаются пружинки, тем большее сопротивление они оказывают. Это означает, что пальцы должны постепенно увеличивать усилие. В момент, когда руки вот-вот сожмут пружинки, пальцы не выдержали их сопротивления, ослабли и раскрылись, а пружинки выскочили из рук вверх. Техника исполнения — постепенно и медленно, но с силой сгибать суставы пальцев. В момент полного сжатия мгновенно и с силой раскрыть их. Затем как бы поймать падающие после взлета пружияки, каждую в свою руку, и начать сжимать снова. Музыкальное сопровождение — в размере %, медленное (приложение № 32). На протяжении первых трех четвертей сжимают пружинки, на четвертой четверти (в музыке — резкий акцент) пальцы должны мгновенно раскрыться (рис. 139), на пятой — пауза, на шестой — пружинки надо поймать. Упражнение выполнять в пределах одной — полутора минут.

Методические указания. После того, как была разучена техника упражнения, надо сказать, что пружинки могу т находиться на любой высоте — горизонтально, вертикально, наклонно, одна возле другой, на некотором расстоянии одна от другой и т. п. Брать их можно снизу, сверху, или сбоку, но всегда в соответствии с конкретным заданием. На примере этого упражнения возникает представление о возможном разнообразии движений рук, берущих предмет. В финальной фазе этого упражнения — когда выскакивают пружинки — возможны различные оценки этого явления: «какая досада — вырвались», или «ой, чуть не в лицо», или «ах, прямо в потолок» и т. п. Учить технику упражнения следует не более пяти минут, тренировать в уроках — не более двух.

Упр. № 205. «Зеркало».

Вначале надо рассказать следующее: вообразите, что перед каждым большое зеркало. Предлагается протереть его. Делать это следует не хаотическими движениями, а по рисунку восьмерки.

Подготовительное упражнение. Исходное положение — ноги широко расставлены, в правой руке — воображаемая тряпка, рука поднята выше головы, локоть согнут так, чтобы тряпка могла «лечь» в левый верхний угол воображаемого зеркала. Техника исполнения. Медленно провести правой рукой с тряпкой по зеркалу до его правого угла, затем описать небольшую дугу вниз налево и провести «тряпкой» по горизонтали в левую сторону зеркала; далее описать дугу вниз вправо и снова по горизонтали вести руку в правую сторону; наконец, еще опустить руку, делая дугу — провести «тряпку» в нижний левый угол воображаемого зеркала. Далее продолжать движение в обратном направлении, т.е. по горизонтали вправо, затем по дуге поднять руку и вести влево, затем снова поднять и вести вправо, наконец, в последнем движении закончить вытирание в левом верхнем углу. Эти движения, названные «штрихами», должны создать представление о схеме действия «вытирать зеркало».

Методические указания. Поскольку зеркало большое, необходимо протирать его широкими движениями, начав над головой и окончив на уровне колен. Главное — создать верное ощущение поверхности зеркала, его границ — верхней, нижней и боковых. Затем следует рассказать, что никакой, даже воображаемой тряпки нет, что протирать зеркало придется собственной ладонью и пальцами.

Основное упражнение. Прижать к зеркалу в верхнем левом его углу правую ладонь и вытянутые пальцы. Выполнить разученные движения по схеме подготовительного упражнения. Ладонь и пальцы не должны отделяться от поверхности. Создание «ощущения поверхности» и передача этого воображаемого ощущения зрителям — главное в упражнении. Вначале пальцы должны быть направлены влево, после поворота — вправо, потом — снова влево и в заключение — вправо. Во время движений по дуге (поворотов) ни ладонь, ни пальцы от поверхности не должны отделяться (рис. НО). Протирание зеркала снизу вверх совершается по разученному рисунку, но по поверхности должна двигаться не ладонь, з тыльная ее сторона. Перевернуть ладонь тыльной стороной нужно в момент, когда начинается движение снизу вверх (рис. 141). Чтобы протереть большое зеркало, дотянуться до его верхнего угла, нужно подняться на носки, вытянуть вверх руку; затем постепенно нужно сгибать ноги в коленях и наклоняться вперед, для того чтобы четвертое движение было выполнено на уровне колен. Приседание должно быть удобным и красивым. Следует выставить вперед одну из ног и, сгибая колени, приседать, опускаясь па колено сзади стоящей ноги. Все тело должно помогать этому движению: большие подсобные движения способствуют развитию общей пластичности. При повторении упражнения левой рукой начинать надо из правого верхнего угла, кончать — в нижнем правом углу. Музыкальное сопровождение ~ вальс в среднем темпе. Каждый штрих исполняется на протяжении одного такта, все упражнение — за восемь тактов (приложение № 33).

Упр. № 206. «Вытирать зеркало сразу двумя руками».

Первый вариант. Положить руки на поверхность «зеркала» — правую в верхний правый угол, левую — в верхний левый угол. Движения вытицания вначале

будут направлены друг к другу. На середине зеркала руки встретятся и далее будут расходиться, затем снова встретятся и т. д. (рис. 142). В четвертом движе-внн руки разойдутся в стороны, но будут уже внизу. Движения вверх исполняются также за четыре штриха, но руки вытирают зеркало тыльной стороной ладоней.

Второй вариант. Исходное положение — широко расставленные ноги параллельны плоскости зеркала. Согнуть левое колено, наклонить туловище влево и положить обе руки на поверхность зеркала в левый верхний угол так, чтобы правая была выше левой. Техника исполнения. Выпрямлял левую и сгибая колено правой ноги и наклоняясь туловищем вправо, выполнить первый горизонтальный штрих из левого угла в правый (рис. 143). Далее описать обеими ладонями дуги вниз, причем левая — небольшую, правая — побольше. Во втором штрихе левая ладонь окажется над правой, в третьем, после поворота, снова правая окажется над левой и в заключение опять левая будет над правой. Движения снизу вверх исполняются по той же схеме, но тыльной стороной обеих ладоней,

Методические указания. Когда разучены все варианты этого упражнения, педагог начинает требовать точного выполнения движений в устанавливаемом им пространстве (воображаемом). Зеркало может быть очень маленьким ил» огромным, или очень высоким, но совсем узким. Только точными по размеру движениями учащиеся могут передать зрителю размеры зеркала. Для затруднения следует предложить пианисту менять скорость музыкального сопровождения.

Тренировать можно все варианты и со всеми затруднениями, но не более трех минут в одном уроке.

Упр. № 207. «Зеркало с партнером».

Построение—парами друг перед другом, на расстоянии в 100—130 см. Один из учеников протирает зеркало, второй играет его изображение в этом зеркале. Техника исполнения. Играющий изображение должен в точности повторять все движения протирающего зеркало. Если вытирающий ставит праву» руку в верхний левый угол, изображающий туда же подносит свою левую руку. Тела обоих должны двигаться синхронно. Наибольшая трудность выпадает на долю отражающего, поскольку он должен улавливать все детали движений протирающего и стараться полностью им соответствовать. Первый этап тренировки — протирание правой или левой рукой. Значительно сложнее вариант, когда работают обе руки одновременно. Еще более трудно отображение движений, когда протирающие руки двигаются из разных углов сначала навстречу друг другу», а затем в стороны. В этом варианте нужно подсказать отображающим, что их глаза должны быть направлены на партнера, а не на его руки (движения его рук будут улавливаться периферическим зрением). Тренаж в этом упражнении выражается в смене партнеров. При одинаковой схеме у каждого вытирающего будут обязательно свои детали, которые должен замечать и выполнять отображающий.

Заключительный этап упражнения — исполнение без музыки. Ученики принимают исходное положение и по команде начинают вытирать зеркало. Поскольку нет музыки, ведущий будет действовать в собственном темпо-ритме, а изображающий может подражать ему, только наблюдая за его движениями. Слуховое восприятие в этом варианте изображающему не помогает. Здесь нужна огромная внимательность и отличная реакция. «Живой» партнер должен действовать экономичными и точными движениями.

После выполнения этого упражнения можно перейти на выполнение простейших бытовых действий, которые отображающему заранее неизвестны. Например, ведущий правой рукой вынимает из кармана гребенку и проводит ею по волосам. затем левой рукой приглаживает волосы, потом пальпами левой руки проводит по гребенке, снимая с нее волосы, и кладет ее в карман. Играющий отображение повторяет все то, что делает «живой». Затем партнеры меняются ролями.

Методические указания. Даже при весьма посредственном выполнении это упражнение приносит огромную пользу, заставляя предельно внимательно следить за движениями партнера и мгновенно их повторять. Развивается реакция, наблюдательность, ритмичность. Тренаж усиливается сменой партнеров.

Упр. № 208. «Да — нет».

Построение — стайкой. Исходное положение—свободная стойка, руки согнуты так, чтобы предплечья находились на уровне пояса и были почти прижаты к телу, кисти свободно опущены вниз. При этом положении ладони будут направлены к себе, указательные пальцы обеих рук должны почти прикасаться друг к другу. Техника исполнения. Направляя кисти к себе, надо круговым движением развернуть ладони виерх. Пальцы при этом должны быть вытянуты, но не напряжены (рис. 144).

Сгибая л-учсзапястный сустав вверх к себе, надо сделать кистями круговое движение так, чтобы ладони оказались направленными вперед (рис. 145).

Исполнять эти движения следует в медленном темпе, добиваясь четкости и свободы; надо чуть задерживаться в конечных моментах первой и второй фаз. Далее при развороте руки нужно как бы сказать: «А у меня руки чистые», или «Прошу вас, садитесь», или «Дайте это мне» и т. д. Поворачивая руки в обратном направлении и показывая воображаемому партнеру ладони, надо сказать: «А у меня все-так» руки чистые», или «Стойте \*, или «Садитесь», или «Вы мне не нравитесь» и т. п. Надо пояснить, что само по себе разворачиванне кистей в том или ином направлении — только моторное упражнение, полезное тем, что оно развивает кисти, но если его выполнять с определенной задачей, оно может превратиться в действие — Это и делает руки актера выразительными. Музыкальное сопровождение — медленный вальс (приложение № 34). Каждое движение исполняется на протяжении одного такта,

Методические указания. На примере этого упражнения ученики познают, что одна и та же схема, в зависимости от темпо-ритмической окраски (которая возникает при желании выполнить поставленную задачу), связанная с движениями тела и мимикой, может выражать разные действия. Достаточно тончайших, едва уловимых изменений в деталях, чтобы придать формальной схеме движений ту или иную смысловую и эмоциональную окраску. Так сценическая задача порождает схему физического поведения актера, которая, в зависимости от конкретных темпо-ритмических окрасок, превращается в то или иное сценическое действие.

Руки в данном случае — главный орган действия, но они ничего не выразят, если не помогут тело и лицо артиста. На этом примере ученики узнают, что не должно быть штампованных, заранее приготовленных для того или иного физического действия телодвижений, что выражение действия зависит не от установленного и отработанного жеста, а от тех деталей, оттенков, которые, непроизвольно возникая, доносят до партнера и зрителей содержание мыслей и эмоции актера.

Во всех упражнениях этюдного типа педагог должен стремиться к тому, чтобы действенная мысль воплощалась в соответствующем жесте. Схема такого жеста — предложенная в упражнении техника. Так, в частности, в последнем упражнении схема состоит в развороте кистей по направлению к себе и ладонями вверх и в обратном движении с выставлением ладоней вперед. В уроках педагог может ставить перед учеником те или иные задачи, требуя соответствующего выражения их в жестах. Далее учащиеся должны сами фантазировать, создавая ту или иную задачу и выражая ее в соответствующем конкретном жесте.

Упражнения группы «этюды» — одна из основных тем в содержании предмета, и ей должно уделяться достаточное для тренажа время.

Упр. № 209. ^Пушинка».

Прежде чем начать упражнение, надо рассказать ученикам: «Вообразите., что вы на улице в жаркий летний день, цветет тополь, безветренно, и опавшие пушинки медленно плывут по воздуху. Вы должны осторожно, так, чтобы не смять пушинку, взять ее пальцами, поиграть с нею и выпустить. Надо, чтобы она полетела дальше. Этюд — игра с воображаемой пушинкой состоит из четырех дробных действий. Наблюдать за полетом пушинки, осторожно захватить ее пальцами., играть с нею и выпустить ее из пальцев. Эти простые действия с воображаемой пушинкой надо выполнять до тех пор, пока она не будет смята движением руки.

Построение группы — стайкой. Исходное положение — свободная стойка, правая рука поднята на уровень лица и повернута ладонью вперед, пальцы расставлены. Ловить пушинку надо только большим и указательным пальцами. Техника исполнения. Следить за полетом воображаемой пушинки, осторожно-(чтобы не смять) поймать ее кончиками пальцев, поиграть с ней мягкими, волнообразными движениями руки вверх и вниз и раскрыть пальцы (рис. 146). И пушинка снова поплывет по воздуху. Этот цикл действий повторяется еще три раза. После того как пушинка будет выпущена последний раз, ее следует так схватить, чтобы смять. Это движение портит пушинку, и далее забавляться с нею уже нельзя. Музыкальное сопровождение — медленный, певучий, лирического содержания вальс (приложение № 35). Каждое дробное действие выполняется за одив такт. Последнее движение — смять пушинку — должно совпадать с заключительным аккордом, т.е. с первой долей пятого такта. После того как этюд освоен правой рукой, его надо выполнить левой.

Логика требует, чтобы вначале ученики наблюдали за летящей «пушинкой». Но при выполнении упражнения под музыку действие «наблюдаю» должно совпадать не с первым, а с четвертым тактом вальса, для того, чтобы основное действие «беру» совпало с началом музыкальной фразы. Поэтому перед началом упражнения надо предупредить учащихся, что действие «вижу» надо играть по команде преподавателя, с тем чтобы на первой четверти первого такта вальса сыграть действие «беру». Только при такой разритмовке логика музыки совпадает с логикой физического поведения.

Методические указания. Педагог должен зиять об ответственности, которую он берет на себя, предлагая на уроках по движению упражнения типа драматических этюдов. Выполнение должно быть таким, чтобы ученики верили в то, что они занимаются с пушинкой в солнечный безветренный день. Действие должно быть правдивым. Любое показывание и, что еще хуже, самолюбование своими движениями, искусственно создаваемое изящество, грациозность, красивость движений — порочны. Еще более серьезной ошибкой будут попытки играть в радость, умиление и т. п. чувства. В результате таких ошибок ученики становятся фальшивыми, а их действия жантильными, сентиментальными. Ошибки такого типа чаще всего возникают у девушек. Допустить в этюдах проявление этих ошибок — значит вредить воспитанию актера. Надо добиваться убедительности в движениях пальцев, «берущих пушинку». Играющая с пушинкой рука должна выполнять самые незначительные по размеру движения в лучезапястном суставе, как бы взвешивающие ее в воздухе. Пальцы должны открыться осторожно, по так, чтобы присутствующие могли увидеть, как пушинка снова полетела.

Для того, чтобы видеть, как действуют «берущие пальцы», остальные нужно поджать к ладони или широко их растопырить.

Количество повторений этого упражнения зависит от предварительной подготовки учеников. Иногда почти сразу создается конкретное действие, иногда приходится затрачивать длительное время, чтобы добиться правильного исполнения. Если на первом курсе при обучении драматическому искусству студенты овладели основными навыками работы с ^существующими предметами, то и упражнения «Пушинка» будут выполнены удачно.

В одном уроке на выполнение этого упражнения не следует затрачивать более пятнадцати минут.

Первый вариант. Надо рассказать, что злой волшебник заморозил учеников, «ставив им живыми только глаза и одну руку. Следует выполнить упражнение по схеме: «Вижу, беру, играю, выпускаю» четыре раза подряд, а в конце пушинку надо смять. Преподаватель заранее указывает, какой рукой и какими пальцами -следует выполнять упражнение. У учеников могут двигаться только глаза, следящие за пушинкой, и рука, которая берет пушинку, играет с ней и выпускает ее.

Методические указания. Закрепощение тела — непривычное состояние. Во всех предметах движения постоянно напоминается о необходимости быть

свободным и действовать всем телом. Однако закрепощения могут быть выразительным средством в тех случаях, когда неподвижность всего тела или отдельных его частей необходима по логике предлагаемых обстоятельств.

Анализируя разритмовку отдельных дробных действий, нетрудно обнаружить, что если действие «беру» совпадает с первой долей первого такта, то действие «играю» длится в течение второй и третьей четвертей первого такта и весь второй такт. Если действие «выпускаю» совпадает с первой четвертью третьего такта, то наблюдение за вновь летящей пушинкой будет длиться в течение двух четвертей третьего такта и весь четвертый. Если преподавателю удастся добиться такой точной разритмопки, то исполнение приобретает нужный музыкальный характер.

Совпадения дробных действий с музыкой делают стройным выполнение упражнений. Это условие важно в групповом уроке. Аритмичность приведет к хаотическому исполнению, а это всегда мешает преподавателю наблюдать за его качеством и, следовательно, он не сможет исправлять ошибки учеников.

Второй вариант. Волшебник заморозил вес тело, кроме одной руки и шеи. Это означает, что голова может поворачиваться — так удобнее наблюдать за летящей пушинкой. Выполнять упражнение по очереди всеми пальцами руки.

Третий вариант. Волшебник заморозил только ноги. Они должны быть неподвижны, но туловище, голова и руки свободны.

Четвертый вариант. Волшебник освободил ноги, но стопы прибиты к полу. При выполнении этого этюда пятки отделять от пола нельзя.

Методические указания. В этом упражнении, где у учеников постепенно включаются в движение разные части тела, внимание должно контролировать не только основные действия, по и мышечные закрепощения, в зависимости от условий. Эта специфичность делает упражнение очень полезным.

Пятый вариант. Надо рассказать, что в солнечный день подул небольшой ветерок, и он уносит пушинку, выпущенную из руки. Прежде чем взять ее, к ней надо подойти или подбежать, может быть, подпрыгнуть. Тело свободно, пушинку можно брать любой рукой и любыми пальцами. Этот вариант Б два раза длиннее предыдущего. Пианист исполняет вальс в 32 такта. Смять пушинку следует в первой четверти 33-го такта. Вальс должен быть несколько игривее и более громким.

Методические указания. Часто возникает такая ошибка: когда занимающиеся схватили летящую пушинку, они, вместо того чтобы остановиться, продолжают двигаться, как в погоне за пей. Это неверно, так как дующий ветерок способен относить в сторону пушинку, но не в состоянии передвигать человеческое тело. Обнаружив такую ошибку, педагог может сам проделать это упражнение, несколько утрируя ее. Наблюдающие за таким исполнением ученики сначала смеются и прп повторении сами уже не ошибаются. Иногда при передвижении на площадке они сталкиваются. Надо указать, что это проявление неловкости.

Правильное размещение на площадке, хорошее исполнение упражнения свидетельствуют об умении студентов, когда все они передвигаются одновременно и в самых разных и неожиданных направлениях, перемещаться в ограниченном и меняющемся пространстве, о скорости реакции, о способности мгновенно приспособляться к новым условиям.

Упр. № 210. Назойливая муха.

Надо вообразить, что все находятся в летнем помещении. Много мух. Вокруг каждого вьется назойливая муха. Хочется отделаться от этой мухи; ее надо поймать и уничтожить.

Этюд состоит из четырех дробных действий: следить за летящей мухой, увидеть, куда она села, схватить ее, послушать, как она жужжит в кулаке, и выпустить. Эти дробные действия можно повторять до тех пор, нока муха не будет убита. Исходное положение: свободная стойка. Левая рука, сжатая в кулак, поставлена тыльной частью вверх на уровне груди. Правая рука готова схватить муху, если она сядет на левую кисть.

/ этап

Техника исполнения: 1) следить за полетом мухи; 2) быстрым, коротким движением поймать севшую муху; 3) поднести сжатый кулак к правому уху и слушать, как она жужжит в кулаке; 4) убедившись, что муха не жужжит, открыть кулак и увидеть, что муха вылетела (рис. 147). Этот цикл повторяется четыре раза. На пятый раз ее следует уничтожить, схватив сильным движением, или убить ударом ладони о ладонь. Музыкальное сопровождение— приложение № 36. Каждое дробное действие выполняется за один такт. Последнее действие — «убить муху» должно совпадать с заключительным аккордом. После освоения этой техники следует повторить упражнение левой рукой.

Методические указания. Как и в упражнении «Пушинка», здесь тоже не должно быть нарочитости. Не следует играть в жестокость или свирепость, ненависть и прочие чувства. Ошибки подобного порядка чаще встречаются у юношей. Надо добиваться предельно быстрого и целенаправленного хватательного движения. Зритель должен поверить, что муха поймана, а потом — что она вылетела из кулака. Человек сомневается — поймал ли муху? — и это заставляет его открыть кулак; вылетевшая муха столь назойлива, что, полетав немного, она снова садится на поставленную левую руку. Ловить и выпускать муху нельзя, если перед этим не наблюдать за нею; только наблюдение позволяет верно схватить муху в точном месте и точным движением. В этом упражнении, как и в предыдущем, взаимосвязь зрения с действующей рукой — необходимейшее средство для создания выразительности.

// этап

Надо рассказать, что муха может сесть на любую часть тела. Это обстоятельство побудит учеников выполнять ряд вспомогательных движений туловищем и ногами (но без перемещения по сценической площадке). В остальном схема этого упражнения та же, что и на первом этапе.

Методические указания. Надо подталкивать фантазию учеников соответствующими указаниями: как летит и где может сесть муха. Чем они будут разнообразнее, тем полезнее упражнение. Это обстоятельство потребует различных движений, которые помогут руке выполнить задачу, а в целом сделают тело актера ещеболее убедительно действующим. Лишних движений ног, шеи и туловища, не выполняющих конкретной задачи, не должно быть. Можно подсказать: «Муха села на правое плечо», «Муха села под правое колено», «Муха села на нос» и т. п. При подобной методике никогда не бывает «мусора». Ученики тренируются быстро оценивать новую ситуацию и необходимость в ней мгновенно действовать. Второй этап наиболее удобен для поисков логики поведения и отработки точности «экономичности движений. Музыка диктует время на выполнение каждого дробного действия; указание о месте, куда села муха, определяет подбор нужных движений, для того чтобы рука могла вовремя схватить муху.

Определенный темп и необходимые размеры всех движений непроизвольно вызывают соответствующую окраску действий, а также и правильное мышечное напряжение — иначе муху не поймаешь. Все это, как уже известно, создает верный темпо-ритм физического поведения.

Переходить к третьему этапу можно только после того, как второй полностью выполнен. В третьем этапе у педагога уже не будет возможности работать над логикой действий и качеством техники.

Ill этап

Надо рассказать, что в комнате летает большая муха. Она садится на любой предмет, может сесть и на тело исполнителя, и на тело другого ученика. Ее надо поймать. Схема поведения та же, что в первом этапе, но новые условия требуют, чтобы исполнитель активно двигался в ограниченном и беспрерывно меняющемся пространстве, а для этого он должен очень быстро оценивать ситуацию. Задача явно трудная. При выполнении появляются почти сразу же две ошибки: ученики не могут уследить за летающей мухой и поэтому становятся неточными в перс-движениях и в хватательных движениях, довольно часто ученики сталкиваются, потому что недостаточно быстро оценивают меняющуюся пространственную ситуацию, заставляющую выполнять дополнительные передвижения: повороты, уклонения, отступления и даже прыжки, которые помогают избежать столкновения с соседом. На выполнение подобных движений затрачивается время, а это сбивает с ритма и отвлекает от основного действия — «ловить муху». Учащиеся должны быть предельно внимательны.

На примере всех этапов этого упражнения можно убедиться, как при единой задаче «ловить муху», благодаря изменению в предлагаемых обстоятельствах, изменяется логическое поведение учеников и в связи с этим изменяется подбор движений, осуществляющих дробные действия. Это приводит к изменению в педагогических задачах, а значит, и в результате тренировки. И действительно, в первом этапе тренируется только целенаправленное поведение рук, во втором — основа тренажа — экономичность и точность в поведении, в третьем — верное-размещение в меняющемся пространстве. При всем том, во всех этапах целенаправленно воспитываются выразительно действующие руки актера.

Если, желая сэкономить время, педагог сразу приступит к третьему этапу, он никогда не добьется точности в действиях рук и превратит нужное актеру упражнение в набор ничего не выражающих телодвижений. Подобного рода упражнение полезно для здоровья, но попутно повредит воспитанию драматического актера, поскольку ученики будут заниматься выполнением каких-то приблизительных к действию телодвижений. Может также возникнуть желание показать ловкость в различных движениях, пластичность вообще, а иногда даже и полюбоваться самим собой. Все это порочно.

Упр. № 211. селшла».

Надо рассказать, что перед каждым учеником стоит бочка с какой-то тягучей, вяжущей и очень тяжелой массой, например со смолой. Предлагается, запустив руки в эту массу, вытянуть из бочки большой ком, медленно растянуть его (а смола трудно растягивается). В момент, когда растянутое вещество под действием собственной тяжести вот-вот упадет на пол, его надо подхватить, сдвинув руки, а затем швырнуть обратно в бочку. Это упражнение, как предыдущее, состоит из четырех дробных действий; вытащить ком «смолы», растянуть его, подхватить и бросить в «бочку». Музыкальное сопровождение — приложение № 37. Разрит-мовка и техника исполнения. В первом такте следует медленно и с силой погружать руки в массу. Во втором вытаскивать из бочки ком этой массы. В третьем растягивать ее. В четвертом на первой доле подхватить ее руками, а на третьей бросить в бочку (рис. 14. Далее цикл повторяется еще три раза.

Методические указания. Нетрудно заметить, что в этом упражнении затрачивается много силы: ведь нужно вообразить, что ком смолы вязок и тяжел. Если движения по форме будут правильны, но без нужных мышечных усилий, то в действиях не будет правды. Однако руки могут выполнять силовые движения только тогда, когда туловище и ноги создают нужную им опору; все тело напря-гается, чтобы можно было справиться с вязкой и тяжелой массой. Отмечено, что правильно исполнить этот этюд действительно тяжело.

Методические указания к упражнениям «Пушинка», «Муха», «Смола»

Предложенные упражнения, несмотря на общее сходство в схемах, очень различны по характеру воздействия на организм актера. «Пушинка» воспитывает легкие, плавные, округлые, непрерывные движения с очень незначительными мышечными напряжениями; «Муха» — быстрые, острые, отрывистые движения с небольшими напряжениями мускулатуры; «Смола» — медлительные, а иногда и быстрые движения, но обязательно сильные и широкие — это упражнение воспитывает мощность движений. Во всех упражнениях ученики должны активно фантазировать. Поскольку здесь нет текста, это по существу — пантомима, но в ней отсутствуют все «допуски», типичные для искусства условной пантомимы. В основе этих этюдов лежит реалистически естественное поведение, но с воображаемыми предметами, что создает основную полезность их в воспитании сценической пластичности актеров.

Упр. № 212. «Чаша»

Надо рассказать, что действие происходит при дворе какого-то средневекового восточного деспота. Раб или рабыня, выполняющие своеобразные движения с чашей, наполненной вином, должны незаметно бросить в нее яд, а затем подать царю. Все движения, составляющие содержание этого действия, даются преподавателем. Построение — стайкой. Исходное положение — ноги сомкнуты, колени выпрямлены, руки скрещены на груди, голова опущена. Схема поведения. Поднять с пола небольшую чашу, наполненную вином, показать ее царю, незаметно бросить яд, выиграть время, чтобы яд растаял в вине, подать чашу царю и, когда тот откажется ее взять, поставить на пол. Техника исполнения. . Сделать выпад правой ногой вперед, наклонить вперед туловище и голову, протянуть правую руку вперед возможно дальше от себя, подхватить воображаемую чашу снизу на ладонь так, чтобы ее ножка оказалась между вторым и третьим пальцами (рис. 149) руки. 2. Медленно выпрямляя туловище и поднимая голову, но сохраняя положение выпада, поднять прямую правую руку с чашей до уровня груди, ладонью вверх (рис. 150). 3. Выпрямляя правое колено, сгибать левое; одновременна наклонить туловище и голову вперед, сгибая правую руку так, чтобы чаша оказалась около туловища (рис. 151). В этот момент быстрым, коротким движением левой руки бросить яд в чашу. 4. Выпрямляя левую ногу и туловище, поднять голову. Затем начать медленно выкручивать правую руку так, чтобы согнутый локоть начал движение вперед, а в это время кисть с чашей (помнить, что нельзя пролить отравленное вино) из положения перед туловищем последовательно передвигается сначала вправо (около правого бока), а затем назад. Во время выкручивания, чтобы помочь этому движению, колени обеих ног несколько подгибаются, туловище и голова откидываются назад (рис. 152). В момент, когда голова и туловище откинутся назад, правая рука, продолжающая движение выкручивания, поднимаясь выше головы, проносит чашу над головой и заканчивает движение., подняв ее вытянутой вверх рукой (рис. 153). К этому времени ноги сдвигаются и выпрямляются, туловище вертикально, голова откинута назад и глаза смотрят на поднятую чашу.

Левая рука сжата в кулак и опущена вниз. 5, Далее исполнитель, вытянувшись и приподнявшись на носках, скрещивает ноги (правая перед левой) — и с вытянутым туловищем и поднятой правой рукой делает поворот на 360 градусов. При окончании поворота в положении «креста» впереди должна оказаться левая нога. 6. Затем следует перенести вес тела на левую ногу и выдвинуть вперед правую в положение выпада. В то же время надо опустить правую руку до горизонтального положения ладонью вверх. 7. Сохраняя положение выпада, наклонить туловище вперед до предела и, опуская руку, поставить чашу на пол (рис. 154). После этого следует приставить правую ногу к левой и, сдвигая стопы и выпрямляя колени, встать, скрестив руки на груди и опустив голову (рис. 155). Музыкальное сопровождение — приложение № 25. Каждое движение выполняется в пределах двух четвертей.

Методические указания. Основное условие здесь — не пролить вино. Какие бы движения ни выполнялись, правая кисть должна сохранять строго горизонтальное положение. В этом упражнении есть и незначительные по амплитудам движения, выполняющиеся медленно и слитно, погромные по размерам, выполняемые достаточно быстро и остро. Разнообразие движенческих задач требует от учащихся {юльшой темпо-ритмнческой приспособляемости, большой гибкости и подвижности тела — все это дает ученику возможность быть пластически выразительным.

Этот этюд делают два раза подряд. Первый раз его следует начать правой рукой и правой ногой, второй раз — левой ногой и рукой. Начало повторного исполнения совпадает с последней четвертью заключительного такта отрывка. Четвертая четверть является затактом к повторному исполнению.

Упражнение следует разучивать в построении стайкой, затем исполнять шеренгами, парами и даже индивидуально. В таком виде оно может быть показано в выступлении-концерте и обязательно в зачете, поскольку в нем отражаются все элементы пластичности актера.

Упр. № 213. «Светильник»

Надо рассказать, что действие происходит в древнем храме. Перед каждым стоит светильник в виде большой чаши без ножки. В нем горит масло. Светильник источает большой жар и может опалить лицо. В ожидании выхода главной жрицы надо поставить светильники в два ряда так, чтобы между ними образовалась дорожка для прохода. Все подчинено определенному обряду. Схема поведения. Поднять светильник вверх, повернуться с ним на 180 градусов, опустить светильник на пол и по полу продвинуть его вперед, затем склониться головой к полу. Смотреть на жрицу нельзя — таков обычай в этом храме.

Техника исполнения. 1. Сделать огромный выпад правой ногой вперед, туловище наклонить так, чтобы грудь коснулась колена. Левая нога должна быть прямой, она опирается в пол только носком, обе руки вытянуты вперед-вниз возможно дальше от себя, с тем чтобы можно было безопасно взять пылающий светильник (рис. 156).

2. Подтягивая левую ногу к правой и выпрямляя туловище, надо поднять светильник на прямых руках до уровня груди (рис. 157). Перед тем как поднять его над головой, следует отвернуть лицо и, расставив ноги в стороны, сгибая локти, поднести светильник к груди, для того чтобы двумя руками напряженно поднять его над головой вверх на совершенно вытянутых руках (рис. 15. При движении вытягивания рук туловище откидывается назад. 3. Перенести вес тела на левую ногу и, отделив правую от пола, повернуться на 180 градусов на левой ноге, поставив правую на пол в конце этого поворота (рис. 159). 4. Далее следует, медленно сгибая локти, опустить светильник почти себе на голову, а затем вынести его вперед перед собой (рис. 160). Лицо в это время отвернуть. Затем, отставляя левую ногу назад, перейти в положение выпада на правой ноге и, наклоняя туловище вперед, поставить светильник на пол (рис.. 161). 5. Опираясь левой рукой в пол и сохраняя положение наклона туловища вперед, еще более сгибая колено и голеностопный сустав, поставить правое колено на пол (рис. 162). Это даст возможность, толкая светильник правой рукой, продвинуть его до предела вперед; потом следует наклонить туловище вперед и лбом коснуться пола. В этот момент левая рука разворачивается ладонью вверх, чтоб лоб можно было положить на ладонь (рис. 163), Музыкальное сопровождение — приложение № 38.

Методические указания. То же, что и к предыдущему упражнению. При создании группового этюда надо построить учащихся в две шеренги, спиной друг к другу на расстоянии пяти-шести метров. Надо рассказать, что после продвижения светильников вперед будет создан проход для жрицы. Одну из учениц следует поставить в той части зала, откуда она могла бы идти по образовавшемуся проходу. Ее поза при проходе по стилю должна соответствовать общей форме этого упражнения.

Глава двадцать девятая

СЦЕНИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Прыжки на сцене находят применение в случаях, когда надо быстро преодолеть «забор», «канаву», «лужу», когда надо перепрыгнуть через стол, стул, кровать и через партнера.

Упр. № 214. Свободный прыжок с приземлением на одну негу.

Построение — шеренгой возле стены, лицом в зал. Надо объяснить, что свободный прыжок применяется в случаях, когда нет возможности опереться о препятствие рукой или ногой, Приземление на одну ногу дает возможность без задержки продолжать движение вперед. Техника исполнения. Сделать разбег в пять шагов, начиная правой ногой. На пятом шаге надо, оттолкнувшись по направлению вперед-вверх, перепрыгнуть через воображаемое препятствие с приземлением на левую ногу. Ногу ставить на пол с каблука и, чтобы смягчить приземление, согнуть в колене. Далее, не останавливаясь, продолжить движение вперед.

Методические указания. Группа выполняет упражнение по команде «вперед». Разучив технику прыжка с правой ноги, сделать то же, начиная с левой. Разучивание техники этого прыжка требует 3—5 минут. Тренировку прыжка с постепенным увеличением его размера надо проводить через реальные препятствия. Группу следует построить в колонну по одному. В середине зала следует мелом провести черту, обозначающую место отталкивания. Есть смысл тренировать учащихся, поделив их на две подгруппы — мужскую и женскую. На расстоянии в 80—90 см для девушек и 120—140 см для юношей от линии отталкивания положить гимнастические маты (продольно) по направлению прыжка.

Занимающиеся по очереди разбегаются, отталкиваются, перепрыгивают установленное пространство и, приземляясь на одну ногу, продолжают бежать вперед. В конце зала ученики поворачиваются по дуге и бегут к месту, откуда начали упражнение.

/ этап тренировки состоит в постепенном увеличении пространства, через которое прыгают, — для чего отодвигают мат от линии отталкивания. Предел допустимого расстояния — такое, когда часть занимающихся начинает Приземляться на обе ноги. Однако их можно постепенно исключать и для оставшихся еще более увеличивать величину прыжка.

// этап тренировки состоит в поточном исполнении этого прыжка. Надо дать задание, чтобы ученики бежали по залу один за другим, отталкиваясь в нужном месте, выполняли прыжок и, приземлившись на одну ногу, продолжали бег. Учащиеся должны бежать на расстоянии полутора-двух метров один за другим, потоком, выполняя это упражнение 4—6 раз. Для объединения группы в едином темпо-ритме надо предложить пианисту играть какой-нибудь галоп в темпе, равном 130—140. Разучиваниетехники итрснировкасостоят в увеличении прыжка, совершенствовании внимания, координации и укреплении костно-связочного и мышечного аппарата занимающихся. Поточное исполнение возбуждает сердечнососудистый и дыхательный аппарат учеников. После поточного исполнения надо дать успокаивающие упражнения.

Упр. Хэ 215. Свободный прыжок с приземлением на обе ноги.

Этот прыжок исполняется в тех же условиях, что и предыдущий. Уверенное приземление на обе ноги дает возможность прыгнуть дальше. Это приземление легко останавливает движение тела вперед, на сцене такая техника диктуется обстоятельствами действия. Построение и техника исполнения те же, что и в предыдущем упражнении. После фазы полета надо приземляться на обе ноги, согнув их, чтобы смягчить толчок. Следует указать, что необходимо умение погасить инерцию в момент приземления, т.е. остаться на месте (не двигаться вперед).

Методические указания. При поточном исполнении расстояние между учениками должно быть не менее четырех метров. Остановка после приземления на обе ноги должна быть самая короткая. И если ученик это делает удачно, значит, он преодолел инерцию. В тренировке этого прыжка на предельную дальность можно при приземлении падать на бок и даже делать боковой кувырок. Такое исполнение допустимо в случаях, когда техника падения на бок отработана.

Упр. № 216. Прыжок с приземлением на обе ноги и падением на бок.

В полете следует сгруппироваться, то есть высоко подтянуть колени к туловищу. Приземление на обе йоги с приседанием дает возможность коснуться рукам» мата; при этом тело должно повернуться вправо или влево, и, используя сохранившуюся инерцию вперед, нужно упасть на бок. Если тело будет сгруппировано,' то инерция позволит легко выполнить кувырок боком.

Методические указания. Есть смысл постепенно перевести выполнение этого падения на пол. Гимнастический мат как место для приземления надо положить поперек зала, при этом падение на бок произойдет на полу. В одном уроке не следует давать более четырех—шести таких прыжков.

Упр. № 217. Прыжок, наступая ногой на препятствие с последующим движением вперед.

В тех случаях, когда препятствие не выше колен (для женщин) и не выше верхней части бедер (для мужчин) и представляет собой твердую опору (например, врытая в землю скамья, невысокий забор и пр.), имеет смысл пользоваться техникой прыжка «наступая», что гораздо безопаснее свободного перепрыгивания. Построение группы — колонна по одному, исполнение поочередное через поставленное на середине зала препятствие: куб (четвертинка), верх гимнастической плинты, низко опущенный бум и пр. Техника исполнения. После небольшого разбега надо оттолкнуться правой ногой с такой силой, чтобы можно было вскочить на препятствие левой ногой. Затем, не останавливаясь, соскочить правой ногой на лежащий за препятствием мат и, используя инерцию, продолжать бег (рис. 164). После разучивания этой техники предложить отталкиваться левой ногой.

Методические указания. Техника прыжка быстро осваивается учениками. Если не дать предварительного указания о технике прыжка, то большинство будет стараться прыгать «свободно». Техника прыжка «наступая» очень проста и безопасна, но большинству неизвестна. Такая техника, видимо, не ассоциируется с представлением о прыжке вообще. В тренировке следует постепенно повышать препятствие; однако злоупотреблять этим не следует: это нецелесообразно, а кроме того, опасно.

Второй этап тренировки — поточное исполнение под музыку галопа. Количество прыжков в уроке не должно быть более восьми.

Упр. № 218. Прыжок, наступая ногой на препятствие с приземлением на обе ноги.

Этот прыжок выполняется в случае, когда необходимо, преодолев препятствие, соскочить на пол и остановиться. Построение и техника исполнения — те же, что и в предыдущем упражнении, с той только разницей, что приземляться здесь надо на обе ноги (рис. 165). Инерцию при приземлении нужно сразу же преодолеть и сделать шаг в сторону. Для этого при соскоке необходимо мягко согнуть колени, а тело слегка откинуть назад. Это затормаживающие движения.

Упражнение выполняется в двух вариантах; сначала отталкиваются правой ногой, а вскакивают на препятствие левой, потом — наоборот.

Методические указания. Когда упражнение проделано несколько раз, ученики правильно определяют, какой ногой им удобнее отталкиваться.

Упр. № 219. Опорный прыжок, наступая на препятствие рукой и ногой.

Эта техника применяется при преодолении высоких препятствий. Установка снаряда — для женщин снаряд может быть поставлен на высоту до 120 см, для мужчин — до 140 см. Этот прыжок представляет собой своеобразную комбинацию прыжка и перелезания. При высоких препятствиях ученик вначале должен вскочить на препятствие, а затем спрыгнуть с него. Снарядом могут быть: поставленная на боковую сторону и хорошо закрепленная половинка куба (его следует

придерживать руками), гимнастическая плинта, бум или бревно, поставленные на высоту 100—140 еж, канцелярский стол и т. п. Сзади за снарядом кладется гимнастический мат. Построение группы: в колонне по одному, исполнение поочередное. Техника исполнения. Сделать небольшой разбег. При последнем шаге правой ногой надо опереться правой рукой о препятствие и, оттолкнувшись этой же ногой, положить прямую левую ногу на препятствие слева от опорной руки (левая стопа при этом должна опираться о препятствие внутренней стороной). Прямая правая рука, левая нога и напряженное туловище образуют свод над препятствием. Это дает возможность пронести над препятствием согнутую правую ногу (после того, как ею оттолкнулись), для того чтобы поставить ее на лежащий за ним мат (рис. 166). Затем надо двигаться вперед, снимая левую ногу и правую руку. Когда эта техника изучена, следует выполнить прыжок, отталкиваясь левой ногой и опираясь левой рукой и правой ногой.

Методические указания. Следует добиваться такого взаимодействия в движениях, чтобы разбег, переход через препятствие и соскок происходили в едином темпо-ритме. Свободную руку нужно поднять в сторону движения со скоростью, соответствующей общему темпу.

На I этапе тренировки постепенно увеличивают высоту препятствия, на II — убыстряют темп {с помощью аккомпанемента), на III — исполняют прыжок поточно. Количество повторений не должно превышать 6—8 в уроке; после этого надо дать успокаивающее упражнение.

Упр. № 220. Опорный прыжок, наступая на препятствие рукой и ногой {второй вариант)

Установка снаряда, построение группы, методика обучения и тренировки те же, что и в упражнении № 231. Техника исполнения. После небольшого разбега, поставив на снаряд правую руку и обязательно отталкиваясь от пола правой ногой, высоко забрасывая в сторону левую ногу, надо попасть на снаряд правым боком стопы правой ноги, одновременно продвигая левую ногу вперед над препятствием, а затем и вниз (рис. 167). Приземляясь на нее, следует продолжать движение вперед. Почти вытянутая правая нога должна отталкиваться от снаряда слева от правой руки.

Глава тридцатая

СЦЕНИЧЕСКИЕ ПАДЕНИЯ

Актеру на сцене часто приходится изображать, как падает человек, потерявший сознание, или мгновенно умерший, а также когда его сильно ударят, подставят подножку и т. п. Делать это нужно правдиво и безопасно.

Многообразие обстоятельств, побуждающих актера упасть, настолько велико, что предусмотреть их и заранее изучить точную технику на все случаи сценической жизни практически нельзя; можно, однако, изучить основные биомеханические принципы различных схем сценических падений. Овладев ими, актер в любом спектакле выполнит падение правдиво, то есть в соответствии с предлагаемыми обстоятельствами пьесы, и безопасно для себя. Есть два принципа падений. Первый заключается в том, что мускулатура тела постепенно расслабляется — так бывает при потере сознания. Второй — когда тело падает напряженно — в случае воздействия внешнего характера, например от толчка в спину: мускулатура будет напряжена, поскольку человек будет инстинктивно стараться удержаться на ногах. Вторая схема не представляет затруднений для исполнения, так как в ней можно пользоваться различными страхующими движениями, основа которых — страховки, применяемые акробатами в цирковом искусстве: повороты, увертки, страховки конечностями. В подобных падениях можно не скрывать мышечных напряжений и подсобных движений от зрителей, ибо в них заложено действие сопротивления.

Играть же для зрителя потерю сознания, когда тело падает «совершенно неорганизованно», значительно труднее, поскольку здесь нужно воспользоваться такими приспособлениями, которые помогут безопасно приземлиться, и зритель при этом не увидит техники подсобных движений. При этом необходимо так подбирать движения, чтобы актер не травмировал себя, особенно голову, крестец, колени и локти. Падать нужно только на мягкие части тела. С точки зрения биомеханики эти падения есть своеобразные системы укладывания тела на пол. При быстром исполнении они создают полное впечатление падающего расслабленного тела. Тщательная тренировка в этой технике на уроках не должна ограничивать самостоятельных поисков учеников на занятиях актерским мастерством.

Предлагаемые хемы — только эталон качества и прочная техническая база, на которую будут опираться эти поиски. Техника приемов, предлагаемых на уроках, позволяет ученику подбирать экономичные, точные и безопасные движения.

На уроках самостоятельное творчество учеников быстрее всего проявляется в импровизированных этюдах сценической борьбы без оружия.

Подготовительные упражнения к падению

Подготовительные упражнения имеют целью создать у учащихся представление о том, как можно, последовательно расслабляясь, осторожно ложиться на пол; как можно, применяя подсобные движения, быстро и безопасно ложиться, создавая впечатление падающего тела. Они дают возможность понять взаимодействие частей тела при падениях с расслабленной мускулатурой тела.

Упр. NO 221. Подготовительное упражнение к падению на бок.

Построение — стайкой, на расстоянии друг от друга не меньше, чем в полутора метрах. Исходное положение: присед с сомкнутыми коленями и стопами, ладони касаются пола. Техника исполнения. Расслабляя ноги, надо положить на пол наружную сторону правой голени. При этом движении левая стопа почти приподнимается, она перестает опираться о пол. Руки еще поддерживают туловище в почти вертикальном положении. Затем, расслабляя мускулатуру бедер и туловища, надо положить на пол правое бедро и правую сторону таза. Правая рука, согнутая в локте, поддерживает туловище в наклонном положении. Левая рука помогает поддерживать туловище. Далее, ослабляя опору правой рукой и постепенно сгибая левую в локте, надо положить на пол правый бок и прижатое к правому боку плечо правой руки. Мускулатура плеча правой руки должна быть предельно напряжена. Эта своеобразная подушка предохраняет плечевой сустав от ушиба/Предплечье правой руки должно находиться перед туловищем на уровне живота, локоть подвинут влево. Важно, чтобы голова была наклонена в сторону, противоположную падению: это предохранит ее от ушиба. В заключение следует осторожно положить голову на пол и расслабить все тело <рис. 16.

Методические указания. В этом упражнении падение происходит с незначительной высоты. Его можно дать сразу всей группе. Технику изучают последовательно, по этапам. Это важно, потому что позволяет ученикам анализировать взаимодействие частей тела и осваивать принцип последовательного расслабления мускулатуры. Рекомендуются следующие команды: «положить голень», «положить бедро», «положить туловище», «положить голову», «расслабиться». Приземление нужно делать слитно, но в медленном темпе.

Тренироваться в обе стороны. На одном уроке повторить упражнение не более 10—12 раз.

У if p. № 222. Подготовительное упражнение к падению «скручиваясь».

Установка снаряда — положить поперек зала все имеющиеся маты на расстоянии не менее 50 см один от другого. Построение группы: на правый передний угол каждого мата встает ученик. Исходное положение: присесть, носки врозь, пятки вместе, колени возможно шире разведены в стороны. Рукн положены ладонями на колени, пальцы правой руки направлены влево, левой — вправо. Локти согнуты и широко разведены в стороны, спина выгнута дугой, голова наклонена к груди. Все мышцы напряжены. Техника исполнения. По команде «упасть» следует, сохраняя напряжение мускулатуры, опрокинуться назад-влево, последовательно приземляясь левой стороной голени, бедром и боком. Голова должна быть прижата подбородком к груди и наклонена к правому плечу. При приземлении мускулатуру не расслаблять. Встать нужно на ту сторону мата, в какую исполняется упражнение. При повторении надо предложить поднять вверх левую руку, повернув ладонь назад. Сказать, что-при падении ладонь должна коснуться мата раньше, чем на него ляжет бок туловища. Возникающий при этом хлопок ладонью о мат в дальнейшем будет хорошим озвучиванием падения. Поднятая и вытянутая рука страхует бок головы при сценическом падении № 1 («Скручиваясь с выпада»). Перед тем, как командовать «упасть», надо заранее предложить поднять левую руку. В дальнейшем рука должна подниматься только в момент падения (рис. 169).

Методические указания. Если поднятая для страховки рука согнута, то можно травмировать локоть. При правильном исполнении голоса должна опуститься на левое плечо. Сильный удар ладонью в пол безопасен и почти безболезнен, тыльная же сторона кисти весьма чувствительна к ушибам. После разучивания техники падения влево-назад надо то же выполнить вправо-назад. Количество повторений в уроке не должно быть более четырех в каждую сторону.

Упр. № 223. Подготовительное для — «падения вперед».

Установка матов та же, что в предыдущем упражнении. Построение группы — каждый ученик стоит за своим матом. Исходное положение — встать на колени, на край мата, руки согнуть в локтях, ладони выставить вперед, туловище выгнуть назад. Техника исполнения. Напрягая мыщцы, упасть вперед, прогнув туловище, но страховаться руками. Повторить это упражнение следует несколько раз, тщательно сохраняя выгиб туловища. Затем надо убрать назад за спину руки и падать вперед, нестрахуясь. Тело должно последовательно приземляться сначала бедрами, потом животом и грудью. В момент падения колени должны совершенно выпрямиться. Шею надо отклонить назад, иначе можно разбить лицо (рис. 170). Повторить упражнение 3—4 раза. Многие ученики от страха во время падения перестают выгибаться, непроизвольно выставляют вперед руки и приземляются на четвереньки. Упражнение теряет смысл. Если техника будет правильной, тело, сильно качнувшееся вперед во время приземления, качнется обратно в сторону вытянутых ног, и это предохранит лицо. Ноги служат противовесом в этом падении. Когда качание прекратится, следует расслабить мускулатуру и положить на мат правую или левую щеку.

Методические указания. Упражнение безопасно при большом и напряженном выгибе тела. Но если непроизвольно расслабиться, то можно получить травму, поэтому необходимо применять страховку. Преподаватель должен, опустившись на колени рядом с учеником, положить ему на грудь около шеи ладонь и поддержать его. Убедившись в безопасности упражнения, ученики в дальнейшем сами отказываются от страховки. В уроке не следует давать более четырех падений.

Упр. № 224. Падение № 1. После выпада, скручиваясь на бок.

Подготовительное упражнение. Построение — стайкой, используя всю площадь помещения. Исходное положение — свободная стойка. Техника исполнения подготовительного упражнения. По команде раз сделать выпад правой ногой вперед, ударяя «врага» кулаком в лицо (тычком). На счете два (стоя на выпаде) ударить правой рукой самого себя в левую сторону груди (это «враг» ответил ударом кинжала в грудь). От этого ответного удара левая рука должна быстро подняться вверх ладонью влево. На счете три начать «закручивание», т.е. поворачиваться влево до тех пор, пока глаза не увидят пол с левой стороны туловища. Тело окажется повернутым левым боком к полу. Почувствовав, что из этого положения легко упасть на бок, падать не следует, а по счету четыре принять исходное положение. При исполнении «закручивания» ноги сохраняют положение выпада. Чем длиннее будет выпад, тем легче выполнить падение (рис. 171).

Основное упражнение (первый вариант). Установка снаряда — положить поперек зала 4—6 матов на расстоянии в 100—150 см один от другого. Построение группы — шеренгами перед матами; каждый ученик первой шеренги должен встать так, чтобы мат оказался от него справа. Техника исполнения. По команде «бей» сделать выпад с ударом кулаком; по команде «кинжалом бей» бьют себя правой рукой в левую сторону груди; по команде «упасть» закручиваются влево и, увидев мат слева от себя, падают, т.е. ложатся на него, последовательно приземляясь левой стороной голени, бедром и левым боком туловища. Когда начинает ложиться

туловище, то, обгоняя его, на мат ложится ладонь левой руки (предварительно поднятой вверх), затем вся рука и плечо. Когда тело ляжет на мат, правая нога переносится вперед и, немного сгибаясь в колене, упирается в пол носком. Стопа повертывается к полу так, чтобы подвернутые (а не вытянутые) пальцы могли предохранить колено и голень от ушибов. После того, как нога закончила движение, но еще упирается носком в пол и колено держится на весу (так же как и го-лова), следует, расслабляя мускулатуру, положить колено на мат, а голову на левое плечо. Это последнее дробное действие выполняется по команде: «расслабиться!».

Методические указания. Изучение техники падения по командам следует провести 2—4 раза. После того, как первая шеренга освоила эту технику, то же самое должна выполнить вторая, а затем третья. Командовать нужно с такой скоростью, чтобы все падение произошло за 2—3 секунды. После этого упражнение можно сопровождать аккомпанементом.

Падение № 1 наиболее безопасное, несмотря на кажущуюся сложность техники, нужно чтобы голова не ложилась на пол. После группового выполнения надо перейти к индивидуальному. Пианист исполняет ритм падения столько раз, сколько человек в группе. Первым падает стоящий слева, затем второй, потом третий и т. д. После того, как упадут все стоящие в первой шеренге, начинают падать в том же порядке ученики второй, а потом и третьей шеренги. Первый номер встает, когда падает третий, второй — когда падает четвертый и т. п. В одном уроке не следует давать более четырех падений. Указать, что этот тип падений наиболее удобен и логичен при ранениях и убийствах в фехтовальных сценах.

Все изложенные выше методические указания в равной степени относятся и к изучению всех остальных падений.

Второй вариант. Объяснить, что этот вариант применяется, когда надо сыграть обморок. Техника исполнения. Стоя правым боком около середины мата, отставить назад правую ногу, приподнять обе руки и начать закручивание влево так же, как в основной технике этого падения. Увидев мат слева от себя, последовательно приземлиться голенью, бедром, левым боком и, наконец, положить голову, В этом падении нет переброса правой ноги вперед — наоборот, надо следить, — чтобы стопы ног совершенно не отделялись от пола. Это особенно важно, когда исполнительница в длинной юбке: если поднять ноги при падении, юбка взлетит вверх, а это некрасиво. Актриса должна помнить, что, несмотря на то, что в современной жизни люди видят ноги женщин до колен, па сцене, когда она в длинной юбке, если ноги откроются хотя бы до середины голенн, у зрителей возникает ненужное впечатление. Если ноги при падении остаются на месте, платье хорошо обвернется вокруг актрисы, создавая красивый силуэт. Это падение должно исполняться медленнее основного варианта, поскольку в нем нет ударов. Сознание человека не гаснет мгновенно, он слабеет относительно постепенно. В первую очередь подгибаются ноги, затем туловище и руки. Именно это правдоподобие следует передавать верным темпо-ритмическим исполнением.

Упр. № 225. Падение № 2. Вперед согнувшись.

Подготовительное упражнение. Построение — стайкой. Исходное положение— параллельные стопы на расстоянии 10—15 см одна от другой. Руки под-пяты вверх, пальцы сцеплены. Техника исполнения подготовительного упражнения. Надо быстро ударить самого себя в живот. В момент удара следует согнуться вперед, приподнимаясь на носки и слегка подогнув колени. В этом положении повернуть правую стопу пяткой наружу и, наклоняя голову и плечи вперед, почувствовать, что тело начинает падать. Но приземляться не надо. Следует выставить одну из ног вперед, выпрямляя туловище.

Методические указания. Технику этого упражнения повторить несколько раз, чтобы убедиться в умении подгибать ноги, поворачивая стопу влево. Благодаря этому положению туловища и ног можно правильно приземлиться.

Основное упражнение. Установка снаряда — положить поперек зала 4—6 матов. Построение группы — шеренгами перед матами. Шеренги будут падать по очереди. Техника исполнения. Сделать движение предварительного упражнения, затем продолжить падение, постепенно расслабляя тело так, чтобы на мат последовательно легли наружная сторона правой голени, правая сторона бедра, правый бок и, наконец, голова. Падение заканчивается полным расслаблением мускулатуры. В момент, когда тело начинает падать, передвинуть руки влево так, чтобы локоть правой руки оказался левее своего правого бока — это предохранит локоть от ушиба (рис. 172). После того, как упражнение выполнено, следует рассказать, что не надо играть процесс умирания, а наоборот, следует бороться за жизнь. Если человек падает не от удара в затылок (в этом случае тело будет падать без задержки), а от потери сознания, расслабление не наступит мгновенно. Оно, как уже говорилось, распространяется постепенно, снизу вверх. Человек сопротивляется потере сознания и потому не падает мгновенно. Для осуществления этого действия надо после двух первых движений выпрямить туловище и колени, подняться на носки и только тогда начать падать.

Методические указания. Разучивая технику падений, следует сразу поправлять ошибки учеников первой шеренги и только после этого начать работу со второй. Исполнение схемы несколько раз подряд позволяет быстро запомнить ее. В этом приземлении, как и в предыдущем, тело должно падать только на мягкие части. Если ученик касается мата коленями, а не наружной частью голени, то техника неверна: это опасно при приземлении на пол. В начале исполнения скорость ДОЛЖНА быть замедленной; постепенно она убыстряется и, наконец, должна стать такой, чтобы зритель увидел падающего, а не ложащегося человека. Чтобы падение было правдоподобным, ноги не должны подниматься в противовес падающему телу.

Надо научить студентов полностью расслаблять мускулатуру, когда падение закончено, иначе в действии возникнет фальшь. Ученики должны находить личные приспособления, но не копировать друг друга. При такой методике схема падения не превращается в штамп, она не мертва, потому что каждый приносит в эту технику свои детали.

В одном уроке не следует давать более 5—6 падений. Каждое падение — сотрясение для организма. Замечено, что при большом количестве падений в уроке у учащихся начинает болеть голова. Это вредно. Падение «вперед согнувшись» может быть выполнено при любом ударе в живот. Без психологической и действенной предпосылки падать трудно; заставить упасть может только какое-то внешнее воздействие. Тогда и рождаются конкретные приспособления, которые на основе разученной схемы создают верное сценическое действие.

Упр. № 22G. Падение № 3. Назад на спину.

Подготовительное упражнение. Установка снаряда. Положить поперек зала 4—6 матов. Построение: шеренгами, спиной к матам. Техника исполнения подготовительного упражнения. По команде «упасть» ученики в первой шеренге должны поставить левую стону на край мата носком влево. Затем, перенеся вес. тела на эту ногу и приподняв правую вперед-вверх, поднять вверх прямые, напряженные руки, а подбородок прижать к груди. По счету два опереться на наружный край левой стопы — важное подсобное движение. Такое положение очень неудобно для ноги, но оно создает верную предпосылку к тому, чтобы упасть назад, и, кроме того, обеспечивает технику безопасности (рис. 173). Эти движения следует повторить несколько раз. Чтобы облегчить переход в это положение, предварительно нужно слегка присесть на левой ноге, затем резко ее выпрямить — тогда можно безопасно подвернуть стопу. Далее, повторяя упражнение сначала, надо направить обе руки вперед. Ученики второй шеренги будут страховать первых. Они должны стать напротив первых и взять их за лучезапястные суставы. По команде раз падающие вновь ставят на край мата левую ногу, поднимая чуть вверх напряженную правую; по счету два падающие подворачивают левую стопу, наклоняют голову вперед и, постепенно сгибая колено и расслабляя мышцы левой ноги, приземляются на маты сначала наружным краем левой голени, затем левой стороной бедра и боком так, чтобы не удариться крестцом. Страхующий поддерживает падающего, помогая ему медленно и последовательно приземлиться. Эта страховка очень важна для женщин.

Основное упражнение. Оно начинается с освоения этой же техники без страховки. В момент, когда левая нога станет на мат, обе руки должны подняться вверх и остаться в этом положении до окончания приземления. Как только левое плечо коснется мата, правая нога ложится на пол и падающий мгновенно поворачивается на спину. Руки, расслабляясь, ложатся тыльной стороной кисти на пол, и одновременно с этим мягко опускается затылок на мат {рис. 174).

Методические указания. Это падение опасно при неверной технике: есть риск разбить затылок. Чтобы "этого не случилось, нужно уметь закрепостить мышцы рук и шеи при приземлении. Напряженные руки непроизвольно закрепощают мышцы шеи — и это предохраняет голову от сотрясения и не дает удариться затылком о пол. Обман зрителя достигается тем, что, как только левая сторона тела легла на пол, исполнитель мгновенно поворачивается на спину. Зритель ни успевает увидеть подсобные движения, но, увидев падающее выгнутое тело, верит, что человек действительно упал назад на спину. Важно, чтобы правая нога, создающая противовес падающему телу, опустилась, как только легли плечи. Задержка ее в приподнятом положении раскроет технику, которую надо скрыть. Больше 3—4 падений в одном уроке давать нельзя.

Упр. № 227. Падение № 4. Вперед через голову.

Первый вариант. Так может упасть быстро бегущий человек, который споткнулся и потерял равновесие, или человек, получивший очень сильный удар в затылок. Установка снаряда — надо положить 4—6 матов поперек зала. Построение группы — шеренгами в одном шаге от матов. Техника исполнения. Повторить упражнение «кувырок вперед через одну руку». В конце кувырка следует стать на левое колено, если кувырок был начат правой ногой и правой рукой. После первой шеренги то же делает вторая, затем — третья. Кувырок повторить не менее 3—4 раз. Заканчивая кувырок через одну руку, надо не вставать на колено, а остаться в положении лежа на спине. Затем по команде «упасть» учащиеся должны, выставив на шаг вперед правую ногу носком влево, сгибать колени и, передавая вес тела на правую ногу, наклонить туловище вперед. Одновременно они кладут правую ладонь на мат, пальцами влево, опускают голову вниз (как для обычного кувырка) и, оттолкнувшись левой, а затем правой ногой, выполняют кувырок через голову. В кувырке следует последовательно раскрепощать тело: сначала мускулатуру правой руки, затем шеи, туловища и ног. Тело последовательно ляжет на пол в эффектной позе (рис. 175). Повторить падение надо не менее двух раз подряд; затем то же выполняют следующие шеренги.

Методические указания. Это падение безопасно, если разучена верная техника кувырка через одну руку. В начале кувырка полусогнутая опорная рука не должна расслабляться, иначе можно приземлиться на темя. В момент, когда голова перешла за правую кисть, локоть следует чуть ослабить, с тем чтобы приземление было мягким — верхней частью спины. Если рука будет чрезмерно напряжена, тело не ляжет постепенно на пол, а ударится о мат серединой спины или, что еще хуже, ее нижней частью. На сцене приходится падать на жесткую поверхность, поэтому техника должна быть очень точной. Кроме того, здесь можно больно удариться пятками о пол: ноги описывают большую кривую, они быстро движутся и, если их не сдержать напряжением мышц, можно разбить пятки. Если же мускулатура излишне напряжена, падение может закончиться позой сидя, что тоже неверно. Необходимо точно координировать напряжение мускулатуры, чтобы и не получить травму, и не подняться по инерции после падения. Таким образом, это упражнение хорошо совершенствует координацию мышечных напряжений тела, учит управлению инерциями тела. После этого упражнения ученики должны полежать некоторое время, совершенно расслабив мускулатуру.

Второй вариант. Надо предложить выполнять падение с небольшого разбега: это создает темп и большую инерцию тела, и тем, и другим надо верно управлять. При разбеге надо рекомендовать перед падением слегка поднять правую ногу и одновременно подскочить на левой ноге — и только после этого падать по разученной схеме.

Упр. № 228. Падение № 5. Падение сверху вниз.

Это падение применимо в случае, если действие, вызывающее его (поражение пулей, стрелой, копьем, толчок в спину или плечо, удары), происходит в момент, когда актер находится на высоте (на станке, заборе, стене, крыше дома и т. п.). Перед изучением техники этого падения следует повторить технику соскока (прыжок в глубину — см. главу «Упражнения в равновесии на высоте»).

Первое подготовительное упражнение. Построение — стайкой. Расстояние между учениками должно быть не менее полутора метров. Исходное положение: присед на носках, колени сомкнуты, руки касаются пола перед ногами. Техника исполнения. По команде «упасть» занимающиеся медленно и последовательно приземляются вправо или влево (но все в одну сторону) голенью, бедром, тазом, туловищем, плечами, и только шея остается в напряжении. Голова откинута в сторону, противоположную направлению падения. По команде «снять напряжение!» учащиеся осторожно опускают голову на пол и расслабляют мускулатуру тела. Упражнение выполняется в очень медленном темпе и повторяется по четыре раза в каждую сторону.

Методические указания. Здесь важно отработать верную технику приземления. Падать сверху вниз даже с высоты в один метр уже до некоторой степени опасно. А в практике бывали случаи, когда актеру приходилось падать с высоты в три метра. Прыжок в глубину с такой высоты -~ очень сложное упражнение; падение же с такой высоты на слегка прикрытый пол — опасный трюк, требующий от актера смелости, решительности и хорошей специальной техники. Это падение, по существу,— прыжок, обманывающий зрителя. Зритель должен видеть безжизненно падающее тело. Приземление нужно отработать так, чтобы не была заметна его техника. Недопустимо спрыгивать на колени, на расставленные ноги (особенно девушкам). В первую очередь на пол должны ложиться голени (с наружной стороны икроножной мышцы). Наиболее опасный момент приземления — когда ложатся плечи: если мускулатура шеи будет расслаблена, можно удариться головой о пол.

Второе подготовительное упражнение. Это упражнение начинается с подпрыгивания. Техника исполнения. По команде педагога «присесть» все слегка приседают, а по команде «алле-хоп!» — прыгают вверх. Затем, используя знакомый навык приземления в прыжке сверху вниз, приседают и, последовательно расслабляясь, падают на бок.

Методические указания. Здесь могут быть такие ошибки: исполнители делают две паузы — первую в момент, когда стопы коснулись пола, вторую — в положении приседа. Необходимо, чтобы все элементы этого приема — взлет, приземление, переход сначала в положение приседа, затем в положение лежа — выполнялись абсолютно слитно.

Основное упражнение. Установка снаряда. Гимнастическая скамейка поставлена на высоту в 120—150 см в горизонтальном положении. На скамейке могут одновременно разместиться три ученика. Для приземления подкладываются три мата. После того, как техника освоена, упражнение можно выполнять с высоты кубов, реек гимнастической стенки и со столов и т. п. приспособлений.

При пользовании бытовыми предметами свободные от упражнений ученики придерживают их руками, чтобы они не опрокинулись. Техника исполнения. Стоя на конструкции, поднять руки вверх, а ноги поставить на самый край снаряда. Затем, выгибая тело назад (в положение «рыбкой»), постепенно наклонять туловище вперед (рис. 176). Благодаря этому движению у тела в какой-то момент почти не будет опоры. Ощутив этот момент, надо скользнуть стопами вперед так, чтобы тело начало падать. Вынести тело вперед нужно настолько, чтобы оно падало вертикально. При приземлении учащиеся выполняют уже знакомую им технику перехода в положение лежа.

Методические указания. Правильный тренаж этой сложной техники возможен только тогда, когда уже отработан навык спрыгивания, т.е. соскальзывание стопами вниз. Ученики должны заранее преодолеть страх перед высотой. До того, как приступить к изучению техники этого падения, следует тщательно отработать все упражнения на высоте — студенты свыкаются с ней, движения становятся увереннее.

Упр. № 229. Равновесие на высоте и падение по сигналу.

Установка снаряда. Конец гимнастической скамейки надо зацепить крючьями за рейку гимнастической стенки на высоте 100—120 см. Второй конец скамейки положить на стул. Один конец второй скамейки положить на этот же стул, второй ее конец — на пол. Построение группы — в колонне по одному справа или слева от скамейки, в двух метрах от них. Упражнение выполняется поочередно,

Первый вариант. Идти по скамейке снизу вверх под марш. Музыка в темпе, равном 60. Пространство примерно в восемь метров ученик должен преодолеть за 12 секунд и за 12 шагов. В конце музыкальной фразы из четырех тактов выполняется падение сверху вниз. В 13-й четверти марша должен звучать сильный и резкий сигнал, «толкающий» исполнителя на падение.

Второй вариант. Занимающимся следует рассказать: «Вообразите, что вы в землянке. Командир приказал подняться на горку вверх по тропинке (по скамейкам) и взмахом руки показать товарищам, находящимся за горкой, сигнал к атаке. В это время в сигнальщика попадает пуля вражеского снайпера. Сигнальщик падает». Снайпер может выстрелить в любой момент действия — и тогда, когда сигнальщик поднимается по скамейкам, и когда он подает сигнал, когда спрыгивает вниз, даже когда приближается к входу в землянку. Если снайпер не выстрелил вообще или выстрелил с опозданием, ученик должен действовать по сценической задаче, т. е., подав сигнал, спрыгнуть вниз и возвращаться назад. «Выстрел» воспроизводится преподавателем: он ударяет палкой по какому-нибудь звучному предмету.

Методические указания. Сигнал подается в любое время. Он может не совпадать с музыкальной фразой. Следует добиваться верного действия: как только сигнал услышан, сигнальщик сам решает, ранен он или убит наповал. Учащийся, воображая конкретные обстоятельства, или «постепенно теряет сознание», или «мгновенно падает». В этом трудном упражнении техника падения должна быть выражением логики жизни героя. Сигнал подается неожиданно, и учащиеся часто теряются, недоумевают; в результате — мышечный зажим, не позволяющий им верно выполнить падение: они либо теряют равновесие, либо затормаживают, либо искажают технику соскока.

Третий вариант. Это упражнение аналогично первому по общему заданию, но «выстрелов» будет два. Из них первый — промах или ранение (это решает ученик), второй же обязательно смертелен. В каком бы месте действия ни застал ученика первый сигнал, он должен, сыграв промах или ранение, продолжать действовать по схеме этюда. Второй выстрел может произойти также в любой момент.

Методические указания. Верхний конец скамейки следует постепенно поднимать. Для женщин безопасна высота не более 150—170 см, для мужчин — до 2,5—3 м. Чтоб не было травм при приземлении, с обеих сторон вдоль верхней скамейки на пол следует положить маты.

Упр. № 230. Парное упражнение с падением,

Построение группы: парами — друг против друга. Техника исполнения; один из учеников в паре наклоняется вперед под прямым углом, его руки могут опираться в пол. Второй становится сбоку, упирается ему в спину ладонью (рис. 177), а затем чуть приседает и прыгает вверх, попадая голенями подогнутых ног на спину товарища (рис. 17. Затем встает в рост. Нижний, почувствовав вставшего на спине партнера, чуть приседает, а затем довольно резко выпрямляет ноги. Верхний спрыгивает вправо или влево, затем, быстро сгибая ноги, приседает и падает на пол уже известным способом (рис. 179).

Методические указания. В этом падении нет трудностей, если были отработаны предыдущие упражнения. Оно очень полезно, так как вызывает правильные ощущения у верхнего из партнеров, реагирующего на толчок нижнего. Упражнение хорошо тренирует темпо-ритм взаимодействия. Нижними могут быть только мужчины.

Упр. № 231. Падение №6. Вперед с прямым туловищем. Первое подготовительное упражнение. Установка снаряда — положить поперек зала 4—6 матов. Техника исполнения. После разучивания падения «рыбкое колен» можно начать изучение техники первого подготовительного упражнения. Исходное положение. Студенты опускаются на колени на край мата. Затем вытягивают прямую левую руку вдоль туловища и выставляют вперед почти прямую правую руку, ладонью вперед. Затем следует прогнуться назад до предела. По команде «упасть» учащиеся разгибают колени и, сохраняя выгнутое туловище, падают вперед так, чтобы соприкоснуться с матом прежде всего ладонью левой руки. Это основной страхующий момент. Локоть при этом хоть и сгибается немного, но все же дает возможность приземлиться на левый бок и мгновенно опрокинуться на грудь. Чтобы выполнить это последнее движение, необходимо после страхующего движения быстро прижать к правому боку правую руку — тогда тело ляжет грудью, поскольку его лишили опоры (рис. 180). Чтобы не удариться лицом, надо по возможности откинуть голову назад и отвернуть лицо в сторону; лежать вниз лицом недопустимо, с гигиенической и эстетической точек зрения.

Методические указания. Нужно добиваться четкого перехода от положения, когда опираются страхующей правой рукой, к быстрому приземлению на левый бок с мгновенным опрокидыванием на грудь; сделать это надо очень [быстро, чтобы зритель не успевал увидеть подсобных движений.

Второе подготовительное упражнение. В этом упражнении правая рука выставляется вперед в момент, когда тело уже падает. При таком исполнении зритель, увлеченный большим движением тела, не успевает увидеть страхующее движение левой руки.

Основное упражнение. Исходное положение. Первой шеренге надо стать перед матами, расставить стопы на 10—la см, руки опустить. Техника исполнения. По команде «упасть» выгнуть тело назад и чуть повернуть правую стопу пяткой вперед, почти как в падении № 2. При приземлении надо быстро подставить полусогнутую правую руку так же, как во втором подготовительном упражнении, — это позволит повернуться левым боком в момент прикосновения к мату. Затем надо мгновенно убрать руку, расслабиться и перевернуться на грудь. Тело должно ложиться последовательно левой голенью, бедром, туловищем и только затем опуститься на грудь.

Методические указания. Только после обстоятельного тренажа можно перейти к выполнению этого падения без страховки рукой. И только после очень длительной подготовки можно рискнуть делать его на полу, причем переходить на пол рекомендуется постепенно: вначале следует падать на свернутый в четыре раза ковер, затем — на свернутый пополам и только после этого на разложенный. Падать на разостланный ковер — это то же самое, что падать на пол. В одном уроке не следует падать более четырех раз.

Упр. № 232. Падение № 7. Назад через препятствие.

В спектакле может возникнуть ситуация, когда одному из персонажей придется опрокинуться назад через какое-либо препятствие, стоящее за актером, чтобы спрятаться, или упасть от удара в лицо, теряя сознание. Установка снаряда — сложить стопкой поперек зала 6—7 матов. Еще один мат надо положить за стопкой для приземления. Если нет матов, снарядом может служить поставленная поперек гимнастическая плинта, обычный канцелярский стол и т. п. На стол следует положить мягкую подстилку. Можно также воспользоваться двумя половинками сценических кубов, поставленных одна на другую, чтобы получить нужную высоту и площадь. Построение группы — колонна по одному, исполнение поочередное.

Первое подготовительное упражнение. Техника исполнения. Подойти к снаряду, положить на него ладони пальцами вперед, слегка присесть и, опираясь руками о поверхность, подпрыгнуть вверх. В воздухе надо повернуться спиной к мату, правое плечо назад, для того чтобы сесть на него. Стопы должны оказаться в правом углу мата. Затем падающий ложится на спину, подняв прямые ноги, примерно под прямым углом. Левое плечо должно оказаться вблизи левого дальнего угла. Это положение плеча позволит учащемуся опустить к полу левую руку, для того чтобы страховать тело при падении. Как только левая рука опущена вниз, ученик передвигает обе ноги влево, и вслед за ними влево поворачивается туловище. Ноги окажутся за дальним краем снаряда и смогут опуститься к полу. Вместе с ногами переваливается и туловище. Тело как бы сползает со снаряда на мат, лежащий за препятствием. Приземление — на стопы и ладони (рис. 181) — колени ни в коем случае не должны касаться мата.

Методические указания. Это упражнение помогает осваивать элементы техники. Важно, чтобы учащиеся попадали на середину мата и обязательно по его диагонали. Поднимать ноги нужно одновременно с опрокидыванием на спину. Левая рука должна опуститься вниз раньше, чем ноги и тело начнут приземляться.

Главнейшая ошибка — когда рука прижата к левому боку: если на нее ляжет тело, есть опасность упасть на голову. Недопустимо также приземление на колени: это опасно при исполнении на полу.

Второе подготовительное упражнение. В этом упражнении техника, кроме как в момент отталкивания, та же, что и в первом подготовительном упражнении. Отталкиваться надо только ногами, не опираясь руками. Стоя возле снаряда лицом к нему, следует прыгнуть вперед-вверх так, чтобы в воздухе повернуться правым плечом назад и сесть на середину снаряда по диагонали (к переднему левому углу). Далее упражнение выполняется по уже известной схеме.

Основное упражнение. После небольшого разбега надо оттолкнуться одновременно двумя ногами по направлению вперед-вверх, в воздухе повернуться, сесть на середину снаряда, опрокинуться назад на спину, поднимая ноги, опустить вниз левую руку, приземлиться на четвереньки и расслабиться, упав на правый бок (падение №5).

Методические указания. При этом падении можно сделать дополнительные боковые кувырки, поскольку в момент приземления очень велика инерция: при большой инерции возможны даже двойные перевороты тела. Если инерции нет, перевороты будут фальшью. Надо тренировать ощущение величины инерции, чтобы правильно выполеить боковой кувырок. Несвоевременное торможение движений или, наоборот, лишний кувырок будут свидетельствовать о том, что ученик не может верно контролировать себя. После достаточной тренировки надо предложить приземляться на пол. Это падение весьма убедительно, если оно выполняется после удара в лицо снизу. Стоящий спиной к столу актер, получив удар в челюсть, подскакивает вверх и падает через стол так, как это описано в упражнении.

Давать этюды подобного типа можно только после того, как разучена техника сценических ударов и защиты от них (см. главу «Приемы сценической борьбы без оружия»).