**Ежи Гротовский**

**АКТЕРСКИЙ ТРЕНИНГ (1959—1962)**

Упражнения, помещенные в этой главе, являются результатом работы и исследований периода 1959—1962 гг. Они записаны Эудженио Барбой, когда он был в Театре-Лаборатории, и снабжены комментариями, моими и тех, кто под моим руководством проводил тренинг.

В то время я искал позитивную технику или, иначе говоря, определенный метод, позволяющий сознательно освободить в актере умение творить, уходящее корнями в его воображение и личные ассоциации. Некоторые элементы этих упражнений были перенесены в тренинг следующего периода, но их цели изменились. Все упражнения, подобранные единственно для ответа на вопрос: «Как это можно сделать?», были исключены. Сейчас они стали предлогом для выработки персональной формы тренинга. Актер должен уметь открывать те точки сопротивления и препятствия, которые мешают ему в процессе творчества. Таким образом, эти упражнения превратились в средство преодоления личных внутренних помех. Актер не задается вопросом: «Как я могу это сделать?» Вместо этого он должен знать, что не надо делать, что ему мешает. Решение для каждого конкретного актера находится путем индивидуального подбора упражнений для уничтожения этих препятствий, разных у всех. Вот что я имею в виду под «via negativa»: процесс исключения. Отличия между тренингом первого периода (1959—1962) и последующим тренингом особенно заметны в физических и вокальных упражнениях. Большая часть элементов физического тренинга была перенесена, но сориентирована на поиск контакта: на получение стимулов из внешней среды и реакцию на них (процесс «давать и брать», упомянутый ранее). Резонаторы все еще используются в вокальных упражнениях, но они включаются в действие через различные типы импульсов для контакта с окружающей средой. Теоретически не существует упражнений на дыхание. Причины, по которым я исключил их, я объяснил в «Технике актера». В каждом конкретном случае выявляются конкретные проблемы, определяется их причина, и работа идет на уничтожение этой причины. Мы не работаем непосредственно с дыханием, но корректируем его косвенными путями, средствами индивидуальных упражнений, всегда носящих психофизический характер.

Ежи Гротовский Тренинг состоит из упражнений, выработанных актерами или взятых из других систем. Даже те из них, что не являются результатом личного актерского поиска, развиты и переработаны в соответствии с целями нашего метода. Терминология в ряде упражнений изменена. Когда актеры берут то или иное упражнение, они сами придумывают название на основе собственных ассоциаций и идей. Некоторые сознательно стремятся использовать профессиональные термины, потому что это стимулирует их воображение. Вот примерный комплекс ежедневного тренинга.

А. Физические упражнения

I. Разогрев

1) Ритмическая ходьба с круговыми вращательными движениями рук и кистей.

2) Бег на носках. Тело должно ощущать полет,

невесомость. Импульс для бега исходит из плеч.

3) Ходьба на согнутых ногах, руки на бедрах.

139

4) Ходьба на согнутых ногах, руки охватывают

лодыжки.

5) Ходьба на слегка согнутых ногах, руки касаются внешней стороны ступни.

6) Ходьба на слегка согнутых ногах, пальцы

рук придерживают носки ступней.

7) Ходьба на вытянутых и жестких ногах, как если бы их тянули воображаемые струны, привязанные к рукам (руки вытянуты вперед).

8) Сожмитесь, делайте короткие прыжки вперед, всегда приземляясь в первоначальную позицию, руки держите позади ступней.

Примечание. Даже во время разогрева актер должен оправдывать каждую деталь тренинга точным образом, реальным или воображаемым. Упражнение можно вы- полнить правильно, только если тело не сопротивляется выявлению этого образа. Тело должно быть невесомым, восприимчивым к импульсам, прочным, как сталь, способным даже соперничать с законом

притяжения.

II. Упражнения на разминку мышц и позвоночника

1) Кошка. Это упражнение основано на наблю-

дении над кошкой, когда она просыпается и потя-

гивается. Человек лежит вытянувшись, лицом

вниз, полностью расслаблен. Ноги — чуть в сторо-

ны, руки под прямым углом к телу, ладони поверну-

ты вниз, к полу. «Кошка» просыпается и тянет руки

к груди, держа локти приподнятыми таким обра-

140

зом, что ладони становятся опорой. Бедра подни-

маются до тех пор, пока ноги, ступая на носках,

не подходят вплотную к рукам. Поднимите и вытя-

ните левую ногу в сторону, в то же время поднимая

голову и вытягивая шею. Опустите левую ногу на

пол, поставив ее на кончики пальцев. Повторите

эти движения правой ногой, вытянув голову вверх.

Вытяните позвоночник, перенеся центр тяжести

сначала в середину спины, затем ближе к затылку.

Перевернитесь и падайте на спину, расслабляясь.

2) Представьте, что по линии груди вы опояса-

ны металлическим обручем. Растяните его энер-

гичным расширяющим движением туловища.

3) Стойка на голове, ноги вместе (упор на стену).

Постепенно ноги раздвигаются как можно шире.

4) Отдых. Сидя на корточках, опустите голову

вниз, руки свободно висят между колен.

5) Вертикальное положение, ноги прямо

и вместе. Нагибайтесь к полу, чтобы голова косну-

лась коленей.

6) Энергичные вращения верхней части туло-

вища.

7) Ноги вместе, вспрыгнуть на стул. Импульс

идет не от ног, а от туловища.

8) Шпагат или полушпагат.

9) Из положения стоя наклоняйтесь назад,

в «мостик», пока руки не коснутся пола.

10) Ложитесь, вытянувшись, на спину. Энергич-

но перекатывайтесь вправо и влево.

11) Стоя на коленях, наклоняйтесь назад,

в "мостик", пока голова не коснется пола.

141

12) Прыжки, имитирующие движения кенгуру.

13) Сесть на пол. Спина и ноги прямые. Руки

положить на шею сзади и, давя на нее, накло-

нять голову вперед вниз, пока она не коснется

коленей.

14) Ходьба на руках и ногах, грудью и животом

вверх.

Примечание. Точно так же неверно вос-

принимать эти упражнения отвлеченно, не-

одушевленно. Упражнения служат исследо-

ванию. Это не автоматическое повторение

и не форма мускульного массажа. Напри-

мер, во время этих упражнений можно оп-

ределить центр тяжести тела, механизм

сжатия и расслабления мускулов, функцию

позвоночника в различных движениях, ана-

лизируя каждый сложный процесс и соотно-

ся его с возможностями отдельного сустава

или мышцы. Все это индивидуально и явля-

ется результатом продолжительных и ком-

плексных исследований. Только «исследо-

вательские» упражнения позволяют про-

никнуть внутрь организма актера и мобили-

зовать его ресурсы. Упражнения на повто-

рение дают самые плохие результаты.

///. Упражнения «кверху ногами»

Примечание. Эти упражнения не акро-

батика. Они составлены в соответствии

с правилами хатха-йоги и выполняются

очень медленно. Цели: исследование из-

142

менений, происходящих в организме, изу-

чение дыхания, ритма сердца, законов

равновесия и отношений между статикой

и движением.

1) Стойка на голове, опора на лоб и обе ладони.

2) Стойка на голове, позиция хатха-йога.

3) Стойка на голове, опора на левое (или пра-

вое) плечо, щеку и на руку (по всей длине).

4) Стойка на голове, опора на предплечье.

IV. Полет

1) Присесть на корточки, пятки на полу, макси-

мально сжаться. Подпрыгнуть и взмахнуть рука-

ми, как птица перед полетом.

2) Подпрыгивая, постепенно выпрямиться, ру-

ки продолжают взмахи, как бы пытаясь поднять

тело.

3) Продвигаться вперед движениями, сход-

ными с плавательными. Пока тело выполняет

эти плавательные движения, опора лишь на од-

ну точку — например, на носок одной ноги. Со-

вершайте стремительные скачки вперед, все

еще стоя на носке одной ноги. А вот другой ме-

тод: вспомните, как вы чувствуете себя во сне,

когда летаете, и спонтанно воспроизведите та-

кой полет.

4) Приземлитесь так, как это делает птица.

Примечание. Соедините эти упражне-

ния с другими, основанными на падениях,

кувырках, скачках и т.д. Цель — достиже-

ние длительного прыжка-полета, который

143

начинается, как будто птица взлетает, и за-

канчивается с ее приземлением.

V. Прыжки и кувырки

1) Кувырки вперед, опора на ладони:

а) кувырок вперед, опора на ладони;

б) кувырок вперед без опоры;

в) кувырок вперед, приземление на одну ногу;

г) кувырок вперед, руки за спиной;

д) кувырок вперед, опора на землю плечом.

2) Кувырки назад.

3) Прыжок тигра (нырок вперед). Можно де-

лать с разбегом, можно и без него. Руки вытяну-

ты, кувырок через препятствие, приземлиться на

плечо. Подняться тем же движением.

а) Высокий прыжок тигра.

б) Длинный прыжок тигра.

4) Прыжок тигра с немедленным кувырком назад.

5) Кувырок жестким телом, как у марионетки,

как будто внутри пружина.

6) Прыжок тигра, выполняемый одновремен-

но двумя актерами, траектории полетов пересе-

каются в воздухе на разной высоте.

7) Прыжок тигра, соединенный с кувырками,

в «боевой» ситуации, с использованием палки или

другого оружия.

Примечание. Во всех этих упражнениях,

кроме исследовательского фактора и изу-

чения собственного организма, есть эле-

мент ритмики и танца. Упражнения, осо-

бенно в «боевых» ситуациях, выполняются

144

под звуки барабана, бубна или чего-то по-

добного, чтобы оба — выполняющий уп-

ражнение и тот, кто выбивает ритм, импро-

визируя, стимулировали друг друга. В об-

стоятельствах «боя» физические реакции

сопровождаются спонтанными и нечлено-

раздельными криками. Актер должен на-

полнять все эти полуакробатические уп-

ражнения личной мотивацией, подчерки-

вая композицию начальными и конечны-

ми точками.

VI. Упражнения для ступней ног

1) Лечь на пол, слегка поднять ноги. Выполни-

те следующие упражнения для ступней ног:

а) сгибать и выпрямлять в лодыжке, вперед

и назад;

б) те же движения выполнять в стороны;

в) круговые движения ступней.

2) Положение стоя:

а) сгибать ноги в коленях, руки вытянуты, пят-

ки прижаты к полу;

б) ходьба на внутренней и внешней стороне

ступни;

в) голубиная походка (пальцы ног завернуты

внутрь, пятки врозь) на носках;

г) ходьба на пятках;

д) сгибать пальцы ног внутрь, к подошве, и вы-

прямлять их в противоположном направлении;

е) поднимайте пальцами ног маленькие пред-

меты (коробку спичек, карандаш и т. п.).

145

VII. Упражнения на подражание с концентраци-

ей на руках и ногах

VIII. Обыгрывание любой темы во время ходьбы

и бега

Б. Пластические упражнения

I. Элементарные упражнения

Примечание. Эти упражнения основаны

на системе Далькроза и других классичес-

ких европейских методиках. Их главный

принцип — исследование противополож-

ных векторов. Особенно важно изучение

векторов противоположных движений (на-

пример, кисть руки делает круговые дви-

жения в одном направлении, а локоть дви-

гается в обратном) и контрастных обра-

зов (например, руки принимают, а ноги от-

казывают). Таким образом, каждое упраж-

нение подчинено изучению индивидуаль-

ных средств выражения, их сопротивления

и их общих центров в организме.

1) Руки в стороны, ритмическая ходьба. Вра-

щение плечами и руками, локти максимально от-

ведены назад. Кисти рук вращаются в направле-

нии, противоположном движению плеч и локтей.

Все тело усиливает эти движения, во время этих

вращений плечи поднимаются, как бы поглощая

шею. Представьте, что вы дельфин. Постепенно

усиливайте ритм вращений, пусть тело растет

вверх (ходьба на носках).

146

2) «Перетягивание каната». Воображаемый

канат натянут перед вами и должен помочь дви-

гаться вперед. Но не руки тянут за собой тело,

а туловище двигает руки вперед. Подтянитесь

вперед настолько, чтобы оставшиеся позади ноги

коснулись пола коленями. Движение тела должно

быть резким и сильным, как движение весла, раз-

резающего высокую волну.

3) Прыгните вперед на носках, согнув колени

при приземлении. Вернитесь в положение стоя

эластичным и энергичным движением, повторите

прыжок на носках, с последующим сгибанием ко-

леней. Импульс исходит из бедер, которые рабо-

тают как пружина, регулируя фазу сгибания коле-

ней и последующий прыжок. Руки вытянуты в сто-

роны, одна ладонь ласкает, вторая отталкивает.

Человек должен чувствовать себя очень легким,

мягким и эластичным, как резина.

4) Вращения в разные стороны. Положение

стоя, ноги врозь. Сделайте четыре поворота голо-

вой направо, затем туловищем — налево, основа-

нием позвоночника — направо, бедрами — нале-

вo, левой ногой — направо, левым бедром — на-

лево, левой лодыжкой — направо; затем поворо-

ты правой рукой налево, предплечьем — напра-

во, ладонью — налево. Задействовано все тело,

но импульс исходит из основания позвоночника.

5) Стойка — ноги в стороны, руки вытянуты

вверх над головой, ладони соприкасаются. Вра-

щайте туловище, максимально наклоняясь к полу.

Руки сопровождают это двойное движение — вра-

147

щение и наклон. Возвращение в начальную пози-

цию. Прогнувшись назад, закончить упражнение

«мостиком».

6) Ритмическая ходьба. Первый шаг — обыч-

ный. На второй согните колени таким образом,

чтобы ягодицы коснулись пяток, корпус прямой.

Вернитесь в исходную позицию в том же ритме

и повторите это чередование обычного шага и ша-

га со сгибанием колен.

7) Импровизации руками. Потрогать, прикос-

нуться, почувствовать, погладить различные

предметы, материалы, фактуры. Все тело выража-

ет осязательные впечатления.

8) Игры телом. Дайте себе конкретное зада-

ние, например, противопоставить одну сторону

тела другой. Правая часть грациозна, мягка,

прекрасна, ее движения привлекательны и гар-

моничны. Левая сторона завистливо наблюдает

за правой, выражая движениями обиду и нена-

висть. Она атакует правую сторону, стремясь ото-

мстить за свою неполноценность и разрушить

ее. Левая сторона побеждает, но победа эта —

на грани поражения, потому что без правой сто-

роны она не может двигаться, не может жить.

Вот один из примеров. Тело легко может быть

разделено на противоборствующие части, на-

пример верхняя против нижней. Точно так же

могут быть противопоставлены отдельные конеч-

ности — рука против ноги, одна нога против дру-

гой, голова против руки и т.д. Важно полностью

овладеть воображением, которое сообщает

148

жизнь и смысл не только тем частям тела, кото-

рые непосредственно вовлечены в борьбу,

но и остальным. Например, во время борьбы

между руками ноги могли бы выразить ужас,

а голова — изумление.

9) Неожиданные движения. Например, выпол-

нять вращательные движения обеими руками.

Сначала движение выполняется в одну сторону,

но спустя несколько секунд становится очевид-

ным, что это движение ложное, а предполагалось

вращение в противоположную сторону. Направле-

ние меняется после краткого мгновения непо-

движности. Начало движения всегда должно быть

подчеркнутым, а затем оно внезапно изменяет-

ся — после короткого замирания — на правиль-

ное. Другой пример: медленно начните ходьбу,

как бы с усилием. Неожиданно, после краткой ос-

тановки, переходите на легкий и изящный бег.

//. Упражнения в композиции

Примечание. Эти упражнения были

адаптированы в соответствии с формиро-

ванием жестовых идеограмм, как в древ-

нем и средневековом европейском театре

или африканском и восточном театрах. Од-

нако это не поиск фиксированных, готовых

идеограмм, как в Пекинской опере, где ак-

тер, чтобы изобразить цветок, выполняет

специфические и неизменные жесты, иду-

щие из глубины вековой традиции. Новые

идеограммы следует постоянно искать,

149

и их композиция появится немедленно

и спонтанно. Начальной точкой таких жес-

товых форм является стимулирование во-

ображения и открытие простейших челове-

ческих реакций. Конечный результат — это

живая, динамичная форма, обладающая

собственной логикой. Эти упражнения

в композиции предоставляют неограни-

ченные возможности. Здесь приведены

лишь несколько из тех, что подходят для

дальнейшего развития.

1) Цветение и увядание тела. Шагайте ритмич-

но. Как в растении, в вас поднимаются соки,

от ступней ног вверх по всему телу, достигая рук,

которые зацветают, как и все тело. Во второй ча-

сти упражнения конечности-ветви вянут и умира-

ют одна за другой. Закончить упражнение ритми-

ческой ходьбой.

2) Образ животного. Это упражнение не за-

ключается в буквальной и реалистичной имита-

ции четвероногого животного. Не нужно «играть»

животное, но, используя подсознание, создать

образ животного, чей обобщенный характер вы-

ражает ту или иную черту человеческого состоя-

ния. Начинать надо с ассоциации. Какое живот-

ное ассоциируется с жалостью, коварством, муд-

ростью? Ассоциация не может быть банальной,

стереотипной: лев — воплощение силы, волк —

коварства и т.д. Важно определить жизненный

центр животного (морда у собаки, спинной мозг

у кошки, брюхо у коровы и т.д.).

150

3) С помощью ассоциаций с людьми, ситуация-

ми, воспоминаниями трансформируйте себя в де-

рево. Мускулы, реагируя, будут выражать личные

ассоциации. Для начала можно сконцентрировать

ассоциации на одной определенной части тела.

Так как интенсивность реакций возрастает, в уп-

ражнение вовлекается все тело. Жизненность это-

го дерева, его напряжение и расслабление, мик-

родвижения обогащаются с помощью ассоциации.

4) Цветок. Ступни ног — это корни, тело — сте-

бель, ладони — венчик цветка. Все тело живет,

трепещет и вибрирует от момента рождения цвет-

ка, ведомое ассоциацией. Дайте «цветку» логиче-

ский смысл, который в одно и то же время полон

грусти, трагизма и опасности. «Цветок» отделен от

созидающего его процесса, это выражается че-

рез руки, выполняющие функцию риторических

жестов в диалоге.

5) Ходьба босиком по разным воображаемым

типам поверхности (мягкой, скользкой, гладкой,

мокрой, надутой, колючей, сухой, покрытой сне-

гом или горячим песком, по кромке воды и т.д.).

Ступни ног — это центры выразительности, пере-

дающие свои реакции всему телу. Повторите уп-

ражнение, обувшись, но сохранив выразитель-

ность ступней. То же самое упражнение в прило-

жении к кистям рук, которые чувствуют, трогают,

гладят определенные материалы и поверхности

(по-прежнему воображаемые). А теперь кисти

и ступни должны реагировать одновременно на

противоположные импульсы-ощущения.

151

6) Аналогии с новорожденным.

а) Наблюдайте за новорожденным и сравните

его реакции со своими.

б) Понаблюдайте за проявлениями младенче-

ства в чьем-либо поведении (например, есть люди,

которые курят так, как будто сосут грудь матери).

в) Найдите стимулы, которые пробудят в вас

потребности, свойственные младенцу (например,

поиск человека, дающего ощущение защиты; же-

лание сосать; необходимость ощутить тепло; инте-

рес к своему телу; желание утешиться).

7) Изучение различных типов походки.

а) Тип походки, определяемый возрастом,

когда центр движения переносится в различные

части тела. В детском возрасте таким центром

являются ноги, в юности — плечи, в зрелом — ту-

ловище, в предстарческий период — голова,

в старости — снова ноги. Понаблюдайте за изме-

нением жизненного ритма. Для юноши окружаю-

щий мир кажется медленным по отношению к его

движениям; в то же время относительно старика

мир движется быстро. Это, конечно, всего лишь

два из множества возможных ключей для интер-

претации.

б) Тип походки, определяемый различными

вариантами психической активности (флегматич-

ный, агрессивный, нервный, сонный и т.д.).

в) Походка как средство раскрытия тех черт

характера, которые человек хочет скрыть.

г) Различные типы походки, зависящие от пси-

хологических и патологических характеристик.

152

д) Пародии на различные виды человечес-

кой походки. Самое главное здесь уловить мо-

тивы походки, а не готовый результат. Разобла-

чение может оказаться поверхностным, если не

содержит элемент самоиронии, если за на-

смешку над другими не платишь насмешкой над

самим собой.

8) Выберите эмоциональный импульс (напри-

мер, плач) и перенесите его в какую-нибудь часть

тела, например в ступню, которая должна будет его

выразить. Конкретный пример — Элеонора Дузе,

которая без помощи лица и рук «целовала» всем те-

лом. Выразите два контрастных импульса двумя ча-

стями тела: ладони рук смеются, а ступни ног плачут.

9) Ловите свет разными частями тела. Оживите

их, создавая различные формы, жесты, движения.

10) Формы мускулов: плечо кричит, как лицо;

живот радуется; колено благодарит.

В. Упражнения маски лица

Эти упражнения основаны на различных пред-

положениях Дельсарта, в особенности на его раз-

делении каждой лицевой реакции на интра- и экс-

травертные импульсы. Каждая реакция может

быть отнесена к одной из следующих категорий:

I) движение, создающее контакт с внешним ми-

ром (экстравертные импульсы);

II) движение, стремящееся отвлечь внимание

от окружающего мира и сконцентрировать его на

субъекте (интравертные импульсы);

III) промежуточные и нейтральные состояния.

153

Тщательное изучение механизмов этих трех

типов реакции очень полезно для композиции

роли. На основе этих типов реакции Дельсарт

произвел детальные и точные анализы реакций

человеческого тела и даже таких его частей,

как брови, веки, губы и т.д. Однако интерпрета-

ция Дельсарта этих типов реакции неприемле-

ма, так как относится к театральным условиям

XIX века. Интерпретация должна быть чисто

личная.

Реакции лица тесно связаны с реакциями все-

го тела. Однако это не освобождает актера от ис-

полнения лицевых упражнений. В дополнение

к системе Дельсарта полезен тренинг лицевых

мускулов, используемый актерами классического

индийского театра Катхакали.

Цель этого тренинга — контроль за каждым му-

скулом лица, позволяющий переступить пределы

стереотипной мимики. Тренинг задействует со-

знание и затрагивает каждый мускул лица. Очень

важно уметь включить в движение, симультанное,

но разноритмичное, различные мускулы лица. На-

пример, брови быстро двигаются вверх-вниз,

а мускулы щек медленно трепещут, или — левая

сторона лица реагирует быстро, а правая остает-

ся инертной.

Все упражнения, описанные в этой главе,

должны исполняться без перерыва, без пауз на

отдых или на личные реакции. Даже краткий от-

дых является здесь частью упражнения, цель ко-

торого — не развитие мускулов или физическое

154

совершенство, но процесс поиска, ведущий

к уничтожению сопротивлений в теле актера.

**АКТЕРСКИЙ ТРЕНИНГ (1966)**

Статья написана Францем Марийненом («Institut des Arts

Spectaculaires» — INSAS) в 1966 г. в Брюсселе, где Гротов-

ский и его соратник Ришард Чесляк проводили занятия.

Начиная занятия, Гротовский говорит, что кон-

такт между зрителями и актерами в театре жиз-

ненно важен. Напоминая об этом, он утверждает:

«Сущность театра — это актер, его действия и то,

что он может достичь».

Его лекция и упражнения основаны на научных

исследованиях актерской техники и являются ито-

гом многолетних поисков.

Голосовые упражнения

Гротовский начинает с замечаний об отноше-

нии, которое необходимо выработать к своей ра-

боте. Он требует абсолютной тишины от всех при-

сутствующих — и от актеров, и от аудитории. Смех

нужно сдерживать, несмотря на то, что упражне-

ния могут поначалу показаться чем-то вроде цир-

186

кового представления. Такое впечатление может

сложиться у тех, кто не знаком с его методом,

но оно быстро изменится, как только они получат

несколько уроков и увидят результаты. Зрители —

в данном случае те, кто не принимает участия

в упражнениях, — должны стать для учеников не-

видимыми и неслышимыми.

Стимулирование голоса

Каждый из занимающихся выбирает текст и,

по своему усмотрению, волен прочесть его, про-

петь или прокричать. Все говорят одновременно.

Гротовский ходит среди учеников, проверяя грудь,

спину, голову, живот. Ничто не укрывается от его

внимания.

После этого он вызывает четверых. Остальные

идут на свои места в полной тишине и наблюдают

за ходом занятий.

Гротовский устраивает одного студента в центре

— Ученик читает произвольный текст, посте-

пенно увеличивая громкость голоса.

— Слова должны эхом отдаваться от потолка,

как если бы говорила верхняя часть головы. Но го-

лова при этом не откидывается назад, поскольку

в этом случае закрывается гортань. Потолок стано-

вится партнером в диалоге, принимающем форму

вопросов и ответов. Во время выполнения упраж-

нения Гротовский ведет ученика за руку по кругу.

— Потом начинается беседа со стеной, также

импровизированная. Здесь становится очевид-

187

ным, что эхо — это ответ. Все тело отвечает на

эхо. Голос зарождается и исходит из груди.

— Голос помещается в живот. Так возникает

разговор с полом. Положение тела: «Как толстая,

тяжелая корова».

Примечание. Гротовский подчеркивает,

что во время этих упражнений размышле-

ния должны быть исключены. Ученики про-

износят текст не думая, без пауз. Но Гротов-

ский всякий раз останавливает ученика, ес-

ли видит, что тот задумался.

Полный цикл упражнений выполняется в следу-

ющей последовательности:

— головной голос (по направлению к потолку);

— голос изо рта (как бы разговаривая с воз-

духом перед .собой);

— затылочный голос (по направлению к по-

толку позади актера);

— грудной голос (перед актером);

— брюшной голос (по направлению к полу);

— голос, исходящий из:

а) плечевого пояса (по направлению к потолку

позади актера);

б) спины в области талии (по направлению

к стене позади актера);

в) поясничной области (по направлению к по-

лу, к стене и остальной комнате позади актера).

Гротовский не оставляет актера в покое. Когда

актер говорит, он ходит вокруг него, стимулируя

и массируя определенные части тела актера, ос-

вобождая таким образом импульсы, которые на-

чинают автоматически поддерживать голос.

188

Ритм упражнений очень быстрый. Даже в голо-

совых упражнениях в работу включается все тело.

Одно из расслабляющих упражнений заключа-

ется в ведении импровизированной, полностью

свободной от какого-либо напряжения беседы со

стеной. Актер при этом должен постоянно созна-

вать, что ловит эхо.

Замечательно наблюдать, как Чесляк, глав-

ный актер Гротовского и ближайший его сотруд-

ник, видевший и сам выполнивший бесчислен-

ное количество подобных упражнений, следит за

происходящим с огромным интересом и внима-

нием.

Тигр

Цель упражнения — заставить актера полно-

стью отпустить себя и одновременно привести

в действие горловой резонатор. Гротовский сам

участвует в исполнении упражнения. Он изобра-

жает тигра, нападающего на свою добычу. Актер

(добыча) рычит, как тигр (это напоминает что-то

вроде вокальных импровизаций Армстронга).

Но дело тут не только в рычании.

Звуки должны основываться на тексте, продол-

жительность которого важна в этом виде упраж-

нений.

Гротовский: «Подойдите поближе... Текст... Кри-

чите... Я — тигр, не вы... Я сейчас разорву вас...»

Так он вовлекает актера в игру. Удивительно, как

ученики увлечены упражнением. И робость исчез-

ла совершенно. Единственное препятствие — от-

189

сутствие знакомого текста, потому что слова не

так-то легко рождаются в импровизации.

Неожиданно Гротовский прерывает упражне-

ние (что не сразу замечают некоторые увлечен-

ные игрой ученики) и просит одного из них спеть

песню. Это позволяет голосу отдохнуть. Такому во-

кальному отдыху Гротовский придает большое

значение, это особенно важно для тех учеников,

которые впервые выполняют упражнение и чей

голосовой аппарат еще не приспособлен к работе

в подобном режиме.

Силу педагогических способностей Гротовского

подтверждает то, что ученикам трудно остано-

виться даже после окончания упражнения. Они не

обращают никакого внимания на остальных при-

сутствующих, которые не меньше их увлечены

происходящим.

«Кинг-кинг»

Сущность упражнения заключается в повторя-

ющемся выкрикивании слова «кинг» на очень вы-

сокой ноте и в быстром темпе, с вариациями в ди-

апазоне от очень низких до самых высоких нот.

В конце концов звук идет из затылка, который

в этот момент является ртом. Гротовский достига-

ет самых поразительных результатов, импровизи-

руя этим словом на максимально высокой ноте.

Спустя пять минут ученик, занимающийся под

руководством Гротовского, достигает совершенно

новой для себя высоты звучания. Мы видели мно-

го изумленных лиц среди учеников...

190

«Ля-ля»

Упражнение начинается с того, что ученик идет

по кругу и поет «Ля-ля-ля». Гротовский ложится на

пол рядом с учеником. «Ля-ля-ля» произносится по

направлению к потолку, стене и полу, поочередно

с использованием головных, брюшных и грудных

резонаторов. Гротовский массирует живот ученика,

стимулируя работу резонатора. После этого ученик

некоторое время лежит на полу, расслабившись.

Примечание. Результат замечателен. Да-

же после первого занятия голос ученика

обогащается такими интонациями и охваты-

вает такие диапазоны, о владении которы-

ми он и не мечтал.

Гротовский начинает тот же цикл упражнений,

что и с первым учеником.

Стимулирование голосовых (вокальных) им-

пульсов с помощью различных резонаторов:

— головной голос (к потолку);

— голос изо рта (как бы разговаривая с воз-

духом перед собой);

— затылочный голос (к потолку позади актера);

— грудной голос (по направлению перед ак-

тером);

— брюшной голос (к полу);

— голос, идущий из:

а) плечевого пояса (к потолку позади актера);

б) спины в области талии (к стене позади

актера);

в) поясничной области (к полу, стене и ос-

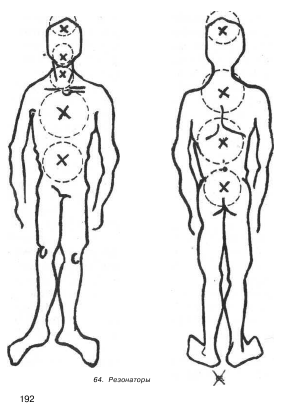
тальной комнате позади актера).

191

Необходимые центры и резонаторы, вступаю-

щие в действие, обозначены на рисунке 64 зна-

ком «х».



64. Резонаторы

192

Следующее упражнение

Кошачье мяуканье с разнообразными:

а) интонациями;

б) нюансами;

в) высотой звука.

Неожиданно Гротовский возвращается к нор-

мальному чтению текста.

Тигр

Рычание тигра. Здесь уже виден прогресс по

сравнению с предыдущим учеником. Голосовые

упражнения сопровождаются движениями следу-

ющего характера: подкрадывание, кружение, ца-

рапание когтями. Гротовский твердо знает по

опыту, что все это необходимо, так как ассоциа-

ции полностью погружают ученика в упражнение.

Звуки

Произнесение всевозможных нечленораз-

дельных звуков с самыми разнообразными инто-

нациями, доступными ученику. Это напоминает

процесс открывания клетки, в которой в латент-

ной форме содержатся животные и растения.

Поразителен темп упражнений. Поразительны

и достигаемые в некоторых отношениях результа-

ты; ученик овладевает таким широким диапазо-

ном, о котором раньше и не думал. Гротовский го-

ворит, что все происходит автоматически, и ре-

зультаты приходят, когда правильно подобраны

упражнения, а ученики и учитель тесно сотрудни-

чают. Нельзя не отметить, что важнейшую роль

193

в таких упражнениях играют искренность выпол-

нения и поддержка партнеров, роль которых не-

возможно переоценить.

Следующее упражнение

Актер лежит вытянувшись, в расслабленной

позе. Гротовский обращается к его воображению,

убеждая его думать как можно меньше. Реакции

нельзя выискивать. Если они не спонтанны, то во-

все бесполезны.

Гротовский указывает те места на теле учени-

ка, которые обогреваются солнцем. Тем време-

нем ученик тихо поет. Через некоторое время го-

лос начинает меняться, сила и интенсивность ис-

полняемой песни изменяются соответственно ча-

стям тела, к которым прикасается Гротовский.

Во время перерыва актерам не разрешается

разговаривать, даже — перешептываться. Позже

Гротовский объясняет, в чем дело. Все остальные

присутствующие тоже должны сидеть так тихо, как

это только возможно.

Приблизительная продолжительность упраж-

нения для каждого ученика — 30 минут.

Третьего ученика просят повторить то, что де-

лали предыдущие. Но здесь Гротовский вводит но-

вый элемент: йоговскую стойку на голове. Актер

должен читать текст и петь песню, стоя на голове.

Спустя несколько минут следует расслабляющее

упражнение, позже Гротовский разъясняет его

194

преимущества. Оно очень нужно актерам с закры-

той или блокированной гортанью.

Во время этого упражнения в публике кто-то

рассмеялся. Гротовский немедленно потребовал

тишины.

Следующее упражнение

Ученик лежит, вытянувшись на полу.

Гротовский: «Представьте, что вы лежите в теп-

лой реке, теплая вода обтекает ваше тело. Снача-

ла помолчите, а потом запойте».

Гротовский прикасается рукой к некоторым ча-

стям тела, которые должны ощутить теплую воду.

Ученику нужно просто реагировать.

Упражнение служит стимулированию голосовых

центров, которые находятся максимально близко

к тому месту или человеку, к которому вы обращае-

тесь или от кого вы получили импульс.

Другие упражнения, направленные на это

Лечь животом на пол.

— Поговорите с потолком.

— Голосовые центры, которые надо использо-

вать, находятся на спине, то есть под шеей, в ниж-

ней части спины в районе талии, между лопаток.

Упражнения, основанные на подражании зву-

кам, издаваемым животными

Тигр: продолжительное рычание, издаваемое

с одной интонацией и на одном дыхании.

Змея: продолжительное шипение, издаваемое

с одной интонацией и на одном дыхании.

195

Корова: продолжительное мычание, издавае-

мое с одной интонацией и на одном дыхании.

Во время выполнения этого упражнения тело

должно акцентировать произносимые звуки. Са-

мые элементарные движения каждого из этих жи-

вотных должны воспроизводиться телом.

Затем Гротовский идет чуть дальше. Он вызы-

вает различные реакции в ученике, используя,

например, агрессивность по отношению к нему.

Следующие упражнения на тему животных

Актер играет быка, Гротовский — тореадора,

взяв где-то красный свитер. Актер должен петь

и нападать.

Гротовский несколько раз прерывает упражне-

ние, давая пояснения. У актеров небольшая пе-

редышка, но разговаривать и даже перешепты-

ваться запрещено.

Гротовский: «Все виды техники, использован-

ные нами в голосовых упражнениях, противопо-

ложны традиционным. На уроках дикции изучают

лишь согласные, изучая гласные, используют фор-

тепиано. Много внимания уделяется дыханию. Это

неверно. Не всякий владеет брюшным дыханием.

Люди приспосабливают дыхание к типу выполняе-

мой работы. Дыхание определяется тем, чем че-

ловек занят. Будьте осторожны, предлагая улуч-

шить дыхание тому, у кого есть в этом смысле за-

труднения. Точно так же глупо заниматься дыхани-

ем с тем, у кого все нормально. Вот что обычно

происходит в большинстве театральных школ. Тип

196

используемого дыхания должен быть скорректи-

рован и направлен.

Более того, здесь есть одно абсолютное правило.

Сначала в действие вступает тело, потом — голос.

Многие актеры работают в обратном порядке.

Сначала вы бьете по столу, а потом кричите!

Голосовой процесс не может протекать без хо-

рошо работающей гортани. Сначала она должна

быть расслаблена, затем — подбородок и челюсти.

Если гортань не расслаблена и не открыта,

надо попытаться найти способ достичь этого. Вот

почему я попросил третьего ученика встать на

голову. Если он начнет говорить, кричать или

петь в таком положении, появится шанс, что гор-

тань откроется. Я знал актрису, которая страдала

от тяжелого голосового кризиса. Врачи не могли

помочь ей. Однажды в присутствии публики я не-

сколько раз ударил ее по шее. И она неожиданно

запела.

Учитывая все сказанное, процесс можно пред-

ставить следующим образом:

контакт — наблюдение — стимул — реакция.

В голосовом процессе все части тела должны виб-

рировать. Это очень важно, и я еще раз повторяю:

сначала мы учимся говорить телом, потом — голосом.

Взять что-то со стола — это уже заключительный

этап сложного процесса, происходящего в теле.

Наблюдение — стимул — реакции (ответ)

Голос — это что-то материальное. Его можно

использовать для чего угодно. Все телесные по-

197

рывы могут быть выражены голосом. Подумайте

об ассоциативных возможностях голоса в связи

со следующими словами:

— нож,

— мягкий,

— змея,

— собака.

Тело — это центр реакций. Необходимо на-

учиться отвечать телом на все, даже участвуя

в ежедневных разговорах. Необходимо постепен-

но изгнать из тела физические стереотипы: скре-

щенные руки мешают реакциям.

Все это — голос и телесная выразительность —

должно быть индивидуально изучено каждым из

нас. Поэтому регулярный ежедневный контроль те-

ла и голоса является главной задачей. Педагог

обязан вмешаться, лишь когда возникают труднос-

ти. Он никогда не должен прерывать индивидуаль-

ный процесс, пока есть шансы достичь результата,

и, конечно, не может пытаться менять его. Естест-

венный физиологический процесс — дыхание, го-

лос, движение — не должен ограничиваться или

блокироваться из-за навязанных систем и теорий».

Еще несколько замечаний о голосе

«Человеческий голос стремится к звучанию. Те-

ло, особенно уже упомянутые части его, — пер-

вый и самый верный резонатор.

«Ты творец, пока ты в поиске». Это справедливо

для актерской игры. Для каждой ситуации и ее го-

лосовой интерпретации вы можете найти подхо-

198

дящий резонатор. Это касается тренинга, но не

приготовления роли. Упражнения и творчество —

вещи разные, и их нельзя путать.

Самый элементарный недостаток, нуждающий-

ся в исправлении, — это перенапряжение голоса,

возникающее из-за того, что забывают говорить

телом.

В большинстве театральных школ разных стран

занятия над голосом ведутся неправильно. Есте-

ственный процесс затруднен и разрушен. Изуча-

ется противоестественная техника, и хорошие

оригинальные навыки ломаются.

Мой главный принцип: не думайте о голосовом

аппарате, не думайте о словах, но отвечайте —

отвечайте телом.

Тело — первый вибратор и резонатор».

Гротовский: «Сегодня мы покажем упражнения,

которые могут оказаться для вас непосильными.

Внимательно смотрите на Чесляка. Только наблюде-

ния помогут вам быстро освоить эти упражнения».

Упражнения Чесляка

— Концентрация.

— Скручивание и повороты тела в положении

стоя.

— Стойка на плечах.

— Скручивание и вращение тела в положении

лежа.

— Прыжки: целые серии, выполняемые без

пауз, все более и более трудные.

199

Примечание. Учеников просят проделать

эти упражнения так, как они могут.

Многие из этих упражнений основаны на прин-

ципах йоги. Но здесь наблюдается не простое

сходство. Самое существенное — это глубокая

и постоянная сосредоточенность Чесляка. Все его

движения имеют четкую направленность, которой

следует каждая его конечность и даже каждый му-

скул. Существенное различие между этими упраж-

нениями и йогой заключается в том, что Чесляк

динамичен и направляет все наружу. Такого рода

экстериоризация меняет интраверсивный харак-

тер йоги.

После прыжков — обязательная пауза для от-

дыха. Это групповые упражнения. Теперь Чесляк

начинает работать с каждым учеником индивиду-

ально.

Кошка

Кошачьи импровизации. Чесляк показывает:

кошка потягивается после сна.

Цель этого упражнения, как и многих других, —

сделать гибким позвоночник. Гротовский и Чес-

ляк настаивают, что упражнение следует выпол-

нять босиком. Важно ощущать контакте полом.

Стойка на плечах (опора на одну согнутую руку)

Сначала следует объяснение, как надо падать.

Это требует знания специальной техники, которая

обеспечивает безболезненное падение из любо-

го положения.

200

АКТЕРСКИЙ ТРЕНИНГ (1966)

После показа эти же упражнения просят вы-

полнить учеников.

Наибольшая трудность заключается в нахож-

дении точки равновесия и контроле над ней. Гро-

товский вмешивается и показывает, что делать

это следует не торопясь и не прикладывая слиш-

ком больших усилий. Каждый должен испытать

это сам.

Примечание. При выполнении этого уп-

ражнения обнаруживается недостаточность

физического тренинга у наших актеров, ста-

новится ясно, что такому тренингу надо уде-

лять много внимания и времени. Мало

уметь упасть с лестницы и не получить трав-

му. Это всего лишь акробатика, и это может

каждый мало-мальски смелый человек. На-

стоящая проблема в том, чтобы уверенно

владеть техникой движений, которая позво-

лит контролировать малейшее движение

в деталях. Ужасно смотреть на актера, пада-

ющего на колени с гримасой боли на лице.

Чесляк показывает целую гамму движений.

И каждое из них сопровождается максимальной

концентрацией и полным контролем над телом

и дыханием.

Стойка на локтях

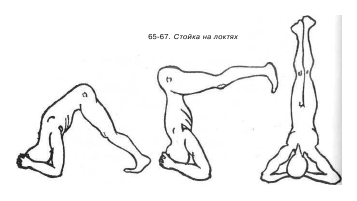
Это вариант стойки на голове, но опора здесь

не на ладони, а на локти. Сцепленные руки нахо-

дятся за головой. Упражнение необходимо для

развития равновесия.

201



Следующее упражнение

Встаньте на колени, ноги слегка раздвинуты,

импульс из поясницы выгибает грудь. Тело начи-

нает медленно отклоняться назад до тех пор, пока

голова не коснется пола; поясница идет вперед,

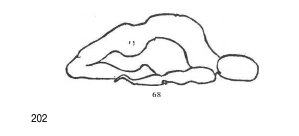
удерживая равновесие. Движение поясницы впе-

ред возвращает тело в исходную позицию. Грудь

выгнута все время, даже в конце, иначе выпол-

нять упражнение бессмысленно. Это еще одно уп-

ражнение для гибкости позвоночника (68).



Стойка на плечах

Встаньте на колени так, как если бы нужно бы-

ло сделать стойку на голове. Образуйте треуголь-

ник из предплечий, ладони — за головой. В конце

плечи становятся опорными точками.

Здесь также крайне важно не торопиться. Это

упражнение будет успешным, если медленно оты-

скивается точка равновесия.

«Не торопитесь», — снова повторяет Гротовский.

Медленное движение

— Начало из положения стоя.

— Из стойки на голове перейти в стойку с опо-

рой на плечи (см. предыдущее упражнение).

— Пока ноги еще в воздухе, перенесите тя-

жесть тела с плеч на шею, руки на земле для опоры.

— Перекатитесь на спину — так же медлен-

но — с прямыми ногами.

— Вернитесь в исходное положение стоя.

Это упражнение исполняется с определенной

долей воображения. Представьте, что вы находи-

тесь в постоянном контакте с кем-то, чтобы при-

дать упражнению определенное направление.

Сила этого упражнения заключается в контро-

ле над мускулами ног. Кончики пальцев ног все-

гда вытянуты в фиксированном направлении. Ког-

да одна нога достигает конечной точки движения

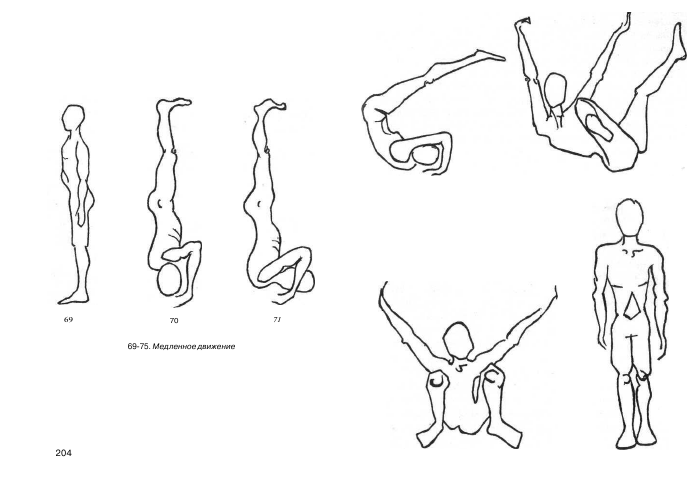
на полу, ее положение занимает рука, принимая

на себя функцию ноги. Здесь важна координация.

Перед тем как нога закончит движение, рука на-

чинает движение в том же направлении.

202 203



Упражнения для пальцев рук

Чесляк показывает пример игры руками. Вос-

хитительно! Это игра в бабочку и пушинку. Прежде

всего необходимо полностью расслабить руку.

В расслабленном состоянии рука вибрирует при

помощи мышц верхней части. В этот момент ак-

тивны только эти мышцы.

При выполнении упражнения одна рука нахо-

дится в непрерывном действии.

Таким образом, левая рука — защитная, пра-

вая — активная, захватывающая.

Упражнения на координацию различных час-

тей произвольного цикла

Последовательность такова:

— обнимать,

— брать,

— принимать кого-либо за ... ,

— обладать,

— защищать.

Все эти элементы необходимо соединить в ско-

ординированное движение. Важно, что позвоноч-

ник постоянно задействован в выполнении уп-

ражнения. Позвоночник — это центр выразитель-

ности. Ведущий импульс идет из поясницы. Каж-

дый живой импульс рождается именно здесь, да-

же если он невидим со стороны.

Следуя за Чесляком, ученики повторяют этот

процесс, сначала — по одному, потом по двое.

В последнем случае уже возникает набор ассо-

циаций:

— обнимать,

— брать,

— оттолкнуть.

Мы уже обращали внимание на главный прин-

цип Гротовского: сначала — тело, потом — голос.

Он снова подчеркнул, что и в этом упражнении

важно, что его начинает тело, а подхватывает дви-

жение руки. Руки — это своего рода заместители

голоса. Они подчеркивают стремление тела, им-

пульс идет из позвоночника. Таким образом, уп-

ражнение начинается внутри тела, в позвоночнике

и пояснице. Этот процесс должен быть видимым.

Последняя часть упражнения заключается в от-

талкивании. Это результат целого процесса, и со-

вершается он руками. Но движение должно быть

конкретным. Импульс должен предшествовать

движениям и явно исходить из туловища. Он рож-

дается и развивается в пояснице. Руки не вступа-

ют в действие до конца процесса. Поэтому актеру

надо понимать: суть упражнения в том, что само

отталкивание сначала происходит внутри и лишь

затем проявляется видимо, то есть становится ре-

альностью. Упражнение тоже выполняется мед-

ленно, неторопливо. Его направление задается

положением груди.

После выполнения упражнения Гротовский да-

ет некоторые дополнительные пояснения

«В этом упражнении мы показали несколько

деталей, которые помогут вам анализировать

движение. Надеюсь, вам уже ясно, как важно ни-

206 207

когда ничего не делать такого, что не гармонирует

с вашим жизненным импульсом, не делать ничего

такого, за что вы не отвечаете.

Земля привязывает нас. Когда мы подпрыгива-

ем, она уже ждет нас.

Все, за что мы беремся, надо делать без спешки,

но смело; другими словами, не как лунатик, но осо-

знанно и динамично, понимая, что действие — это

результат определенного импульса. Мы должны по-

степенно учиться лично отвечать за то, что делаем.

Надо заниматься исследованием. Все эти упражне-

ния можно обогатить новыми элементами и личным

опытом, если посвятить себя поиску.

Этот поиск должен быть направлен к адапта-

ции тела к жесту и наоборот. Тело должно приспо-

собиться к каждому движению».

Гротовский настаивает на том, что все его уп-

ражнения выполняются с минимумом одежды.

Почти обнаженным. Ничто не должно стеснять

движения. Прежде всего — никакой обуви, она не

дает ступням жить, двигаться. Ступни соприкос-

нутся с полом, и этот контакт оживит их.

И еще раз Гротовский обращается к золотому

правилу: «Все наше тело должно приспособиться

к движению, даже самому маленькому. Каждый раз-

вивается своим путем. Никакие стереотипные уп-

ражнения не могут быть навязаны. Если мы подни-

маем с земли кусок льда, все тело должно отклик-

нуться на это движение и на этот холод. Не только

кончики пальцев, но вся рука, все тело должно пере-

жить холод этого маленького кусочка льда».

208

АКТЕРСКИЙ ТРЕНИНГ (1966)

Следует новая серия упражнений. Они выпол-

няются Чесляком и демонстрируют, как тело при-

спосабливается к каждому движению

Все упражнения, которые выполнялись по от-

дельности и в деталях на предыдущих уроках, те-

перь слиты в одно скоординированное движе-

ние, в полный цикл. Тело целиком приспосабли-

вается к каждому движению, к мельчайшим де-

талям. Чесляк отрабатывает цикл, импровизи-

руя, он все время сосредоточен и не утрачивает

контроля над мышцами. Это продолжается около

15 минут.

Когда вы освоите все упражнения настолько,

чтобы выполнять этот цикл без особых техничес-

ких трудностей, вы можете комбинировать упраж-

нения с импровизацией. Упражнения — это лишь

предлог или, говоря словами Гротовского, «дета-

ли». Чесляк во время показа вводит эти детали

в свою импровизацию без всякой подготовки.

Предварительная подготовка запрещена.

Необходима лишь подлинность, она обязатель-

на. Импровизация должна быть незапланирован-

ной, иначе пропадет вся естественность. Но им-

провизация сразу теряет смысл, если детали ис-

полняются небезупречно.

Связь между упражнением и спектаклем

Упражнения служат трамплином для действия

пьесы. На сцене надо сохранять индивидуаль-

ность. Упражнения, приспособленные к ситуаци-

ям пьесы, должны нести печать индивидуальнос-

209

ти; координация различных элементов также ин-

дивидуальна.

То, что идет изнутри, наполовину сымпровизи-

ровано. То, что снаружи, — дело техники.

Кстати, во всех упражнениях, показанных Чес-

ляком, не было и намека на симметрию.

Если что-то симметрично, то нет органики!

Симметрия — это концепция гимнастики, но не

физической подготовки для работы в театре. Те-

атр требует органичности движения.

Значение движения определяется личной ин-

терпретацией. Для зрителя движение актера на

сцене может иметь совершенно другое значение,

чем само по себе движение актера.

Неверно думать, что упражнения, показанные

Чесляком, — физические упражнения — пригод-

ны лишь для атлетов, для людей с сильным, гиб-

ким телом.

Каждый может создать собственную серию

движений, определенный запас, и брать из него

по мере надобности. Но важно уметь производить

отбор. Запас должен содержать не только движе-

ния, но и сочетающие элементы этих движений.

После одного из занятий Гротовский дает зада-

ние сымпровизировать, пользуясь упражнениями

и их деталями, показанными Чесляком на этом

занятии.

В начале третьего урока учеников разделили

на две группы и попросили показать свои импро-

визации по отдельности.

210

АКТЕРСКИЙ ТРЕНИНГ (1966)

Немедленно бросается в глаза, насколько уче-

никам не хватает слитности в выполнении упраж-

нений. А суть этой импровизации заключается

именно в том, чтобы достичь непрерываемой

слитности между разными частями упражнения.

Когда обе группы закончили показ, Гротовский

делает несколько замечаний по выполнению и по

технике окончания упражнения. Главная причина

неудач — отсутствие слитности, как уже отмеча-

лось, и потеря равновесия в различных положе-

ниях. В основном в этом виновата спешка.

Каждый ученик должен сам преодолеть свои

трудности. Гротовский и Чесляк работают с каж-

дым учеником, после чего тот повторяет сложные

части упражнения до тех пор, пока не выполнит их

безукоризненно.

Исправляя ошибку, ищите ее корень, но на са-

мой ошибке подолгу не задерживайтесь.

Чесляк еще раз показывает упражнение, оста-

навливаясь там, где большинство испытывает за-

труднения. Становится ясной причина основной

ошибки: нехватка контроля и слишком большая

спешка.

Гротовский великолепен, когда вовлекает уче-

ника в поиск ошибок и ненужных движений. Они

вместе работают над улучшением исполнения.

Чесляк обращает внимание на девушку, которая,

оказавшись на полу после кувырка, не понимает,

зачем сделала его. Это ошибка. У нее не было ни-

каких ассоциаций. Она повторяет упражнение,

и Чесляк выясняет, что все кроется в техническом

211

препятствии. Один заранее приготовленный жест

блокировал слитность упражнения. Подготовлен-

ных жестов необходимо избегать. Жест должен

связываться со спонтанно возникающей ассоциа-

цией в самый момент своего зарождения.

Ошибку, связанную со слабостью мышц прес-

са, можно устранить легким изменением в уп-

ражнении, например, незаметной поддержкой

руками. Это делается для улучшения техническо-

го исполнения. На следующей стадии техничес-

кие ошибки будут мешать ассоциациям, а этого

быть не должно. Чесляк иллюстрирует это при-

мером.

Даже когда вы лежите на полу, делая упражне-

ние, постоянно помните, зачем вы это делаете.

Здесь нужны ассоциации с чем-нибудь.

Выполняя упражнение на координацию, вы

должны постоянно искать лучший способ соеди-

нить упражнения, не пытаясь найти новые ассо-

циации. Только полностью контролируя различ-

ные упражнения, можно исполнить весь цикл на

основе одной, уже найденной ассоциации. Парти-

тура отдельных упражнений не фиксируется. Каж-

дый экспериментирует самостоятельно, чтобы оп-

ределить верную позицию и метод исполнения.

Это основа воспитания актеров.

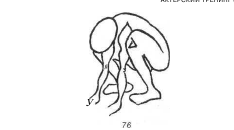
Расслабление уставшего позвоночника

Идеальная поза — сесть на корточки, ладо-

ни опираются на пол, голова почти касается

земли (76).

212



Упражнения для рук и пальцев

У большинства актеров и актрис руки негибкие,

хотя именно руки обладают огромной выразитель-

ностью. Вот почему надо развивать их гибкость

и эластичность. Для этого есть много нужных уп-

ражнений. Чесляк показывает целую серию.

Гротовский приступает к голосовым упражне-

ниям. Они предназначены для тех учеников, кото-

рые не могли начать заниматься раньше.

Четыре ученика, прошедшие весь цикл тренин-

га, делают его снова, на этот раз без остановок:

- стимулируют голос,

вызывают эхо — говорят со стеной, потол-

ком, полом и т.д.

Здесь Гротовский дает некоторые пояснения:

«Если вы ждете ответа от стены в виде эха, то все

наше тело должно реагировать на возможный от-

вет. Если вы отвечаете мне, то сначала делайте это

телом. Оно живое. Теперь проделайте то же самое

со стеной. Упражнения с эхом помогают вывести

голос наружу, извлечь его. Актер должен реагиро-

вать на внешнее пространство, атакуя его и нахо-

213

дясь в постоянном контакте с другими людьми. Он

не должен слушать самого себя, это ведет к интро-

версии голоса. Но часто актер не может устоять

против искушения слушать себя, и в таком случае

он должен слушать эхо своего голоса».

Гротовский сосредоточивается на двух учениках

Для определения голосовых типов этих учени-

ков он предлагает им начать с разговорной игры.

Сначала они осматривают друг друга и выясняют,

какими частями тела будут вести разговор.

Затем Гротовский дает упражнение, которое

готовит все части тела для контакта с партнером.

Это упражнение активизирует следующие части

тела:

— ступни,

— колени,

— бедра,

— низ живота и живот,

— грудь,

— руки.

Тело разговаривает. После этих подготовитель-

ных упражнений присоединяется голос.

Гротовский начинает работу с каждым по оче-

реди

Короткими ударами пальцев он стимулирует

энергетические центры, расположенные по всему

телу. Важнейшие из них:

— между лопатками,

— нижняя часть спины,

214

голова — макушка и затылок,

грудь с боков.

Актер должен уметь владеть этими центрами

и активизировать их работу специальными уп-

ражнениями. Это должно делаться голосом и из-

нутри. Совершенно неправильно использовать

удары по собственному телу. Чтобы почувствовать

свои центры, нужно позволить телу совершить

ряд трансформаций. Неверно говорить в момент

неестественного положения тела. Такие неестест-

веиные позы можно использовать лишь предна-

меренно, и тогда они вполне безопасны для голо-

са. На самом деле они могут быть даже полезны,

как в примере с упражнением на открывание гор-

тани. Ученик, стоя на голове, должен некоторое

время говорить, петь и кричать.

Голосовые упражнения

Упражнения на стимулирование голосовых

центров.

Упражнения для голоса, основанные на

произнесении «ХИИ»:

от низкой к очень высокой тональности,

от очень тихого к очень громкому звучанию,

от очень долгого к очень краткому звучанию.

То же упражнение, но с произнесением «ХА».

После этого следует вариант упражнения

"Тигр", описанного выше.

При исполнении этих упражнений важно никог-

да не допускать никаких пауз. Очень важно, чтобы

ученики пользовались для голосовых упражнений

215

только текстом, который они прекрасно знают на-

изусть. Если они начнут задумываться и импрови-

зировать, нарушится слитность. Полезно знать на-

изусть несколько песен.

Исполняя такие разные упражнения, нужно

полностью освободиться от текста. Его поиск за-

пускает мыслительный процесс, а именно этого

необходимо избегать.

После голосовых упражнений Гротовский раз-

решает всем сделать упражнение на релаксацию.

Отдых длится около 20 минут, в течение которых

нельзя ни говорить, ни шептаться. Холодное пи-

тье, предупреждает Гротовский, сейчас может

оказать голосу плохую услугу.

Гротовский отвечает на некоторые вопросы

аудитории

1) «Почему ученикам нельзя разговаривать

или перешептываться после выполнения упраж-

нений?»

Гротовский: «Для большинства учеников подоб-

ные упражнения внове. Голосовой аппарат не

приспособлен к такой технике. Он начинает про-

изводить звуки, которые раньше не произносил.

Молчание — лучший способ защиты голосового

аппарата, на который влияют эти упражнения».

2) «Играет ли текст какую-то роль в этих упраж-

нениях? Может ли быть на его месте любой другой?»

Гротовский: «Я не думаю, что сам текст принци-

пиально важен. Он может быть случайным, он да-

216

АКТЕРСКИЙ ТРЕНИНГ (1966)

же должен быть случайным. Гораздо важнее при-

дать ему с помощью тела и голоса ту степень важ-

ности, которой он лишен сам по себе. Вы должны

привлечь внимание к тексту упражнениями, дви-

жениями и голосовой техникой. Во время спек-

такля это означает внимание публики».

Упражнения на активизацию различных телесных

резонаторов

Гротовский вызывает любого желающего

и просит потрогать различные резонаторы, чтобы

убедиться в их существовании: во время произне-

сения речи эти части тела вибрируют, если резо-

наторами правильно пользуются.

Если актер освоил все голосовые техники, он

может найти резонаторы в самых немыслимых ча-

стях тела.

Для быстрого контакта с публикой и для осво-

бождения речи надо уметь активировать важней-

шие резонаторы.

Ассоциативные упражнения

Ученик должен исполнить песню, вызывая

в воображении ассоциации со следующими обра-

зами:

— тигр,

— змея,

— извивающаяся змея,

— нож — резать,

— топор — рубить.

Потом надо «пропеть» лист бумаги, который Гро-

товский держит на расстоянии метра от ученика.

217

Спеть, установив контакт с каким-либо местом

на потолке. Голос действует как рука, которая

должна достать до нужного места.

После этих упражнений Гротовский доказы-

вает существование вибрации в различных ре-

зонаторах

Например, он просит разместить резонатор

в затылке. И зажигает спичку рядом с этим мес-

том. Пламя действительно колышется, вибрирует.

Таким же образом Гротовский заставляет с по-

мощью одной лишь вибрации разбиться стекло во

время упражнения, выполняемого его актерами.

Все это доказывает, что голос — материальная

сила.

Совершенно ясно, что для выполнения таких

упражнений техника Гротовского должна быть ос-

воена безупречно.

Этими результатами подтверждаются дальней-

шие научные исследования Гротовского, касаю-

щиеся голоса и движения. Стоит заметить, что он

сам всегда подчеркивает значение дисциплины

как основного принципа, который может привес-

ти к описанным результатам.

Вопросы

1) «Можно ли стимулировать себя чем-нибудь

извне? Иными словами, можно ли ударами или

щипками стимулировать голосовые центры?»

Гротовский: «Невозможно и даже опасно! Вы

утратите всякую естественность. Пока вы будете

стараться дотянуться до этих мест, тело примет не-

естественное положение, и голосовые органы не

смогут нормально выполнять свои функции.

Я достаточно экспериментировал с этим мето-

дом, чтобы говорить о психологических последст-

виях подобной ошибочной практики. Когда вы на-

чинаете сами стимулировать и активировать собст-

венные голосовые центры, появляется опасность

из-за возможных случайных результатов счесть

метод эффективным. А он очень опасен для голоса

и для всего голосового аппарата. Я даже думаю,

что могу говорить о своего рода нарциссизме».

2) «Вы нам дали технику, а какова философия

вашего искусства?»

Гротовский: «Философия приходит после техни-

ки. Вот скажите мне: вы до дома идете ногами или

идеями?

Многие актеры во время репетиций любят по-

грузиться в высокопарные научные дискуссии об

искусстве. Таким образом они скрывают тот факт,

что им нечем заняться или что они не готовы на-

прягаться. Если вы как следует выложитесь на ре-

петиции, то не захотите философствовать. В дис-

куссии вы прячетесь за фальшивой маской».

После этого перерыва Гротовский продолжает

занятия.

В следующих упражнениях упор сделан на ас-

социации и на то, как голос приспосабливается

к ним.

Гротовский подчеркивает, что симметрия в дви-

жении недопустима, потому что актеров готовят

для театра, а не для гимнастики.

218 219

Ассоциации

1) Представьте корову на лугу. Примите ее по-

зу. Животом вниз. Приспособьте голос. Поговори-

те с землей, как могла бы поговорить корова. Пе-

ренесите голос в брюшную полость, но ответа, эха

ждите от пола.

2) Представьте поющего тигра. Спойте пес-

ню и прорычите ноты, не забывая о мелодии.

Несмотря на ассоциации, не забывайте, что

первым реагирует тело. Ища нужное положение

и определяя направление, тело облегчает зада-

чу голоса.

Маска

Гротовский: «Спойте ваше имя... Джозеф. Про-

пойте: «Джозеф». Вызовите к жизни этого Джозе-

фа. Кто он, этот незнакомец? Продолжайте петь

ваше имя, спрашивая: «Джозеф, кто ты?» Найдите

маску лица Джозефа. Это его настоящая маска?

Да, теперь это настоящий Джозеф, это его маска,

которая поет».

Мы заметили, что голос ученика изменялся, уг-

лублялся и становился неузнаваемым.

После короткого перерыва ученикам предло-

жено пойти дальше. Гротовский просит задумать

животное, исходя из личной симпатии именно

к этому животному. Быстро сконцентрировав-

шись, актер должен издать звуки, на которые спо-

собно такое животное. Но весь процесс сначала

совершается в теле. Другими словами, тело орга-

220

нически приспосабливается к импульсам, кото-

рые предшествуют звукам. Сначала животное на-

до выразить телом.

Анализ упражнений

1) Понемногу начинайте нащупывать образ

животного телом — не торопитесь.

2) Если вы уверены, что нашли верные им-

пульсы своего животного, начинайте использо-

вать голос. Дайте возможность выйти голосу жи-

вотного через текст или песню.

3) Сыграйте любовный акт двух животных. Ис-

пользуйте голос.

Здесь тело — еще более принципиальный фак-

тор.

Вторая часть упражнения начинается с голоса.

Это значит, что вы должны уловить и прорабаты-

вать в себе импульс до тех пор, пока он не станет

настолько сильным, что вы будете вынуждены

дать им голос.

В следующем упражнении каждый ученик дол-

жен сравнить себя с растением или деревом. Этот

процесс неизбежно начинается с земли. Как рас-

тет растение?

— Растение говорит.

— Растение поет.

— Молчание растения.

«Молчание дерева... Это молчание можно

услышать, — говорит Гротовский. — Ветер в дере-

вьях, он становится сильнее, это уже буря, весь

лес движется».

221Неожиданно Гротовский прерывает все это

и переключается на другой аспект.

— Дерево, поющее на солнце.

— На дереве поют птицы.

Все эти ситуации выражены через движение

и текст!

Гротовский подчеркивает возможные опаснос-

ти, которые могут скрываться за этим типом уп-

ражнений

«В этих упражнениях очень легко смошенни-

чать и пропустить естественные импульсы, просто

изобразив внешнюю форму растения. Можно, ко-

нечно, начать с композиции, но это будет уже сов-

сем другое упражнение. Здесь нельзя думать.

Нужно следовать первому импульсу, даже если

ваш результат не будет похож на результат ваших

коллег. Никогда не смотрите на других и, прежде

всего, не копируйте их результаты. Люди вокруг

для вас не существуют.

То, что вы делаете, принадлежит вам и никого

не касается».

Б конце Гротовский дает краткий обзор наибо-

лее важных элементов и правил своего метода

«Запомните: тело должно срабатывать первым.

Потом приходит голос.

Если вы что-то начали, отдавайтесь этому цели-

ком. Надо выкладываться на 100 процентов,

всем — телом, душой, всей индивидуальностью,

личными ассоциациями. Может случиться, что на

222

репетиции актер достигнет кульминации, высшей

точки, к которой он так стремился. Он сохраняет

те же жесты и позы, но может никогда более не

достичь такой же внутренней кульминации.

Высшую точку, кульминацию, нельзя отрепети-

ровать. Вы должны подготовить процесс, который

приведет к этой точке. Кульминации не достиг-

нешь без практики. Кульминация не может быть

воспроизведена.

Что бы вы ни делали, надо помнить: нет пра-

вил, нет стереотипов. Главное заключается в том,

что все должно происходить из тела и через тело.

В первую очередь, на все, что происходит вокруг

вас, должна быть физическая реакция. Прежде

чем отреагировать голосом, вы должны отреаги-

ровать телом. Если вы думаете, то думайте телом.

Но лучше не думать, а действовать, рисковать.

Когда я говорю, что не надо думать, я имею в виду

голову. Конечно, вы должны мыслить, но телом,

логично, точно и ответственно. Вы должны думать

всем телом, телесными действиями. Думайте не

о результате и, конечно, не о том, каким прекрас-

ным он может быть. Если он возникает спонтанно

и органично, как живые импульсы, он всегда бу-

дет прекрасен, гораздо прекраснее, чем любые

рассчитанные результаты.

Моя терминология вышла из моего личного

опыта и работы. Каждый должен найти свои выра-

жения, свои формулировки, свой способ для оп-

ределения собственных чувств».