**Эльвира** Сарабьян

АКТЕРСКИЙ ТРЕНИНГ ПО СИСТЕМЕ СТАНИСЛАВСКОГО. РЕЧЬ. СЛОВА. ГОЛОС.

Максимальная достоверность и убедительность

Оглавление

[Введение 5](#bookmark6)

[Слово — это действие 5](#bookmark8)

[Два в одном 7](#bookmark9)

[Что такое речь? 8](#bookmark10)

[Хорошо забытое новое 9](#bookmark11)

[Как рождается голос 10](#bookmark12)

[Эмоции — перводвигатель речи 12](#bookmark13)

Освобождение от зажимов 16

[Снятие мышечного напряжения 17](#bookmark18)

[Расслабление мышц 22](#bookmark29)

[Положение тела в пространстве 29](#bookmark42)

[Вокальное дыхание 34](#bookmark55)

[Освобождение гортани 36](#bookmark56)

[Развитие дыхания 38](#bookmark63)

[Как правильно брать дыхание 39](#bookmark64)

[Резонаторы 46](#bookmark78)

[Грудной резонатор 47](#bookmark79)

[Головные резонаторы 47](#bookmark80)

[Артикуляция и дикция 56](#bookmark98)

[Артикуляция — соединение мысли и звука 57](#bookmark99)

Как выглядит ваш артикуляционный аппарат? ... 59

Оглавление

[Как заниматься артикуляционным тренингом ... 60](#bookmark101)

[Дикция 66](#bookmark136)

[Аритмия 68](#bookmark137)

[Гласные и согласные 74](#bookmark150)

[Как работать со скороговорками 83](#bookmark168)

[«Кинопленка» текста. Вйдения 91](#bookmark170)

[Логика сценической речи 110](#bookmark187)

[Как разбирать текст по тактам 112](#bookmark189)

[Знаки препинания в тексте 113](#bookmark190)

[Паузы логические и психологические 115](#bookmark191)

[Планы и перспективы в речи 126](#bookmark206)

[Ударение 127](#bookmark207)

[Ударение в ряду прилагательных 129](#bookmark208)

[Создание перспективы с помощью ударений ... 132](#bookmark209)

[Инструмент, который надо беречь 150](#bookmark231)

[Следите за здоровьем всего организма 151](#bookmark232)

[Владейте собой! 152](#bookmark233)

[Не переутомляйтесь! 152](#bookmark234)

[Болеете? — Молчите! 153](#bookmark235)

[Не кричите! 154](#bookmark236)

[Всегда готовьтесь к выступлению 154](#bookmark237)

[Будьте в тонусе! 154](#bookmark238)

[Соблюдайте режим! 155](#bookmark239)

[Питайтесь правильно! 155](#bookmark240)

[Следите за погодой! 156](#bookmark241)

[Совет для женщин 156](#bookmark242)

[Закаляйтесь! 157](#bookmark243)

[Несколько слов в заключение 158](#bookmark244)

[Список литературы 159](#bookmark245)

**введение**

упражнения этой книги основаны на методике «тренинга и муштры» К. С. Станиславского. При регулярном занятии речевым тренингом вы сможете освободить свой голос от зажимов, заставить его зазву­чать в полную силу. Но главное — вы обретете ни с чем не сравнимое чувство того, что голос вам подвластен пол­ностью. Но для этого, конечно, необходимы две вещи: регулярность занятий и большое внимание к себе.

СЛОВО - ЭТО ДЕЙСТВИЕ

Говорят, что слово — самая большая сила, которой об­ладает человек. Словом можно убить, но словом же мож­но и возродить к жизни. Константин Сергеевич Стани­славский до конца своей жизни искал естественные за­коны, которые придают человеческому слову такую силу. Его система речевого тренинга — не что иное, как следо­вание этим законам.

Каждый человек хотя бы несколько раз в жизни чув­ствует эту силу слова — собственного, обращенного к дру­гому человеку, или же услышанного от кого-то. Конечно, не любое сказанное нами (или нам) слово доходит до рас­судка, и уж точно не всякое — волнует сердце. Но то, что касается нас лично, мы услышим в любом случае. Так происходит между двумя людьми, которые хотят о чем- либо договориться. Мы говорим — двумя, потому что даже в большой компании слово всегда обращено к од­ному человеку, пусть и в общем разговоре.

Но вот число слушающих растет. Учитель на уроке, лектор в аудитории, адвокат в суде, актер на сцене. Когда вы обращаетесь больше, чем к одному человеку — это уже публичное выступление. Но всегда ли вас слушают? А всегда ли вы уходите в уверенности, что вас не то что услышали — хотя бы поняли, о чем вы говорили? Если ответ «да» — можете не читать эту книгу, тренинг вам ни к чему. Видимо, вы и без тренинга великолепно владеете своей речью. Но если вы купили эту книгу, значит, ответ все-таки «нет». Как же получается, что тет-а-тет все мы можем быть убедительными, все мы можем донести свою мысль до другого, а на публике наша речь разваливается, становится торопливой, путаной, бубнящей?

Слово — это действие. А точнее, Воз-Действие. Говоря что-либо кому-либо, мы, так или иначе, стараемся спо- двигнуть нашего собеседника на какое-то действие. (Эмо­циональный отклик или хотя бы формальный ответ — это ведь тоже действие!) Когда же слушающий превращается из собеседника в публику, тут-то и начинаются сложно­сти. Чтобы воздействовать на публику, надо быть очень сильно заинтересованным в том, чтобы каждый человек из публики понял ваши слова и дал понять это вам. Надо буквально влезть в душу каждого из множества людей — а как это сделать, если и с одним-то человеком это полу­чается далеко не всегда? Для этого уже недостаточно про­стого произнесения слов, здесь нужно какое-то особое действие.

«Заражай, заражай объект! «Влазь в его душу», и сам сильнее заразишься! А сам заразишься, и других силь­нее заражать будешь. Тогда и речь твоя станет забори­стее. А почему? Все она, голубушка природа наша ак­терская! Все оно, батюшка наш, чудотворец, - подсо­знание наше!!! Они мертвого заставят действовать! А активность в творчестве - что пар в машине! Актив­ность, подлинное, продуктивное, целесообразное дей­ствие - самое главное в творчестве, стало быть, и в речи! Говорить - значит действовать. Эту-то актив­ность дает нам задача внедрять в других свои видения. Неважно, увидит другой или нет. Об этом позаботятся матушка-природа и батюшка-подсознание. Ваше дело хотеть внедрять, а хотения порождают действия. Одно дело выйти перед почтеннейшей публикой: «тра-та-та» да «тра-та-та», поболтал и ушел. Совсем другое дело выступить и действовать!

ДВА В ОДНОМ

Чем отличается сцена от повседневной жизни? (Под сценой мы подразумеваем не только театральные подмо­стки, но любое публичное выступление.) В повседневно­сти мы знаем себя как нормального человека, который просто живет — и тем и ценен. На публике этот человек, конечно же, остается прежним — но внутри. Со стороны видна только та роль, которую мы взялись разыгрывать на публике. И неважно, что это за роль: учителя, главы семейства, начальника корпорации, удачливого адвоката или талантливого актера. Главное, что перед зрителями мы находимся «два в одном»: наше обычное «я» — внутри нас, и наша роль — снаружи. То, что в задушевном разго­воре говорит «я», совсем не подходит к тому, что должен сказать персонаж нашей роли. Но ведь роль — это все- таки тоже мы, и в этой роли мы должны говорить с людь­ми так, чтобы они нас слушали, как того хочет наше «я».

Как же этого добиться? Как органично совместить внут­реннее «я» с публичным персонажем? Только посредст­вом речи — и больше никак. Разрешить эту трудную за­дачу поможет наш тренинг.

ЧТО ТАКОЕ РЕЧЬ?

Однако не стоит думать, что научиться владеть речью можно при помощи механического выполнения упраж­нений. Существует множество примеров, когда люди с великолепно поставленным голосом, превосходной ар­тикуляцией, безупречной дикцией навевают на публику... сон. Слушать их просто скучно — потому что за их слова­ми не бьется мысль, не пламенеет чувство.

А есть люди, которых очень трудно, и даже неприятно слушать — из-за гнусавости, заикания, плохой дикции и прочих дефектов, — но все же слушать их почему-то хочется. И все их недостатки отходят куда-то очень дале­ко, а звучание физического голоса становится неважным, потому что в них говорит их сердце. Вспомните библей­ского пророка Моисея, который — и это подчеркнуто в Библии несколько раз — был «гугнив», то есть косно­язычен. Однако этот косноязычный человек сумел угово­рить целый народ покинуть египетское рабство и пус­титься в долгое путешествие к обетованной земле, о ко­торой никто ничего не знал.

Так что же такое речь, если не красивый голос, верные интонации и правильно построенные фразы? Станислав­ский думал над этим всю жизнь. Ответ был — природа. Та изначальная человеческая природа, обогащенная да­ром слова. Природа, отличающая человека от бессловес­ной твари. Вся система Станиславского есть возвращение к этой природе. «Нам гораздо легче на сцене вывихивать свою природу, чем жить правильной человеческой жиз­нью», — с горечью говорил Константин Сергеевич. Имея в виду, что, коль скоро публичное выступление воспри­нимается как что-то искусственное, навязанное извне, то и вести себя на сцене надо искусственно.

Да, наша публичная роль и мы — совсем не одно и то же. Но в том и состоит мастерство говорящего, что сло­ва, которые принадлежат кому-то другому, становятся вдруг твоими, трогающими твое собственное сердце, раз­жигающими твою собственную душу.

верить чужому вымыслу и искренно зажить им - это, по-вашему, пустяки? Но знаете ли вы, что такое творчест­во на чужую тему нередко труднее, чем создание собст­венного вымысла?.. Мы пересоздаем произведения дра­матургов, мы вскрываем в них то, что скрыто под слова­ми; мы вкладываем в чужой текст свой подтекст, уста­навливаем свое отношение к людям и условиям их жиз­ни; мы пропускаем через себя весь материал, получен­ный от автора и режиссера; мы вновь перерабатываем его в себе, оживляем и дополняем своим воображени­ем. Мы сродняемся с ним, вживаемся в него психически и физически; мы зарождаем в себе «истину страстей»; мы создаем в конечном результате нашего творчества подлинно продуктивное действие, тесно связанное с со­кровенным замыслом пьесы; мы творим живые, типиче­ские образы в страстях и чувствах изображаемого лица.

ХОРОШО ЗАБЫТОЕ НОВОЕ

Как же сродниться с чужими словами, как сделать их своими? Для начала надо понять, что такое — свои слова. Станиславский предлагал своим актерам не заучивать текст роли, а говорить за персонажа своими словами, так, как если бы это актер оказался в той ситуации, в которой, по условиям пьесы, находится персонаж. Рассказывать что-либо своими словами — с этого и начинается тренинг. М. О. Кнебель, ученица Станиславского, вспоминала:

своих занятиях в Студии он придавал этому поло­жению чрезвычайно важное значение. Для того что­бы ученик осознал, чего надо добиваться в процессе работы, Станиславский предлагал до начала работы над литературным рассказом проделать упражнение, которое даст возможность ученику понять, на каком органическом процессе строится любой рассказ в жизни. Константин Сергеевич предлагал расска­зать какой-нибудь случай из своей жизни. Для этого ученик должен как можно полнее, подробнее и ярче восстановить в своей памяти этот случай и потом рас­сказать его слушателю. Творческое воображение уче­ника заставит его нафантазировать обстоятельства, при которых ему сегодня, здесь, сейчас захочется рассказать именно данному партнеру именно данный случай из своей жизни.

Для того чтобы текст роли сделать своим, надо вспо­мнить, что такое — «свои слова». Точно так же и для того чтобы на сцене заговорить или запеть своим голосом, надо вспомнить, что же это такое — свой голос. И не толь­ко голос. Актер начинает заново знакомиться со всем своим существом. По словам Станиславского, он учится всему сначала: ходить, смотреть, действовать... И — гово­рить. Каждое действие на сцене, включая речь — это хо­рошо забытое новое, то, что мы знали изначально (пото­му что это заложено в нас природой), но забыли напрочь, и теперь открываем это заново.

КАК РОЖДАЕТСЯ ГОЛОС

Как в толпе людей можно распознать вокалиста? Очень просто: по наверченному на горло в несколько слоев шар­фу. С шарфом или теплым шейным платком серьезные вокалисты не расстаются даже в жаркую погоду — берегут горло, точнее, связки. Считается, что именно связки — главный инструмент любого певца (и актера). Однако как это ни странно, связки принимают в процессе пения ми­нимальное участие. Нет, конечно, здоровые связки необ­ходимы каждому, кто на сцене поет или говорит. Но даже самые здоровые связки бесполезны, если актер не умеет правильно дышать, не владеет артикуляцией, если поза его напряжена, плечи ссутулены, позвоночник искрив­лен.

При правильном звукоизвлечении работает все тело, а не одни только связки. Как уже было сказано, их уча­стие в речевом процессе минимально. Связки это всего лишь часть голосового аппарата — сложнейшего инстру­мента, который действует не сам по себе, а только в сово­купности со всем организмом. Голосовой аппарат чело­века состоит из рото-носовой полости с придаточными полостями, или пазухами; глотки, гортани (в которой и помещаются связки); трахеи, бронхов, легких; грудной клетки с дыхательными мышцами и диафрагмой. К голо­совому аппарату относятся также мышцы брюшной по­лости.

Но наличие голосового аппарата — далеко не все, что требуется для того, чтобы полилась песня или было про­изнесено слово. Чтобы это понять, достаточно проана­лизировать такую привычную вещь, как приветствие. Кто-то говорит вам «Привет!», или «Здравствуйте!», или «Доброе утро!» — и вы в ответ на этот стимул выдаете ре­акцию — ответ. Если этот человек — просто знакомый, сосед, коллега, то есть тот, с кем вы видитесь почти еже­дневно, и он вам безразличен, стимул будет минималь­ным. Вы машинально поздороваетесь в ответ, при этом дыхание ваше почти не изменится, интонация будет ней­тральной — бесцветной. Если же вы любите или ненави­дите этого человека, встреча с ним пробудит чувства, что непременно отразится на голосе. Через нервные оконча­ния вы почувствуете возбуждение в районе солнечного сплетения, ритм дыхания изменится и передаст энергию голосовым связкам. Ваш голос сразу же изменится. Таким образом, нервная система так же участвует в звукообра­зовании, как и весь голосовой аппарат.

ЭМОЦИИ - ПЕРВОДВИГАТЕЛЬ РЕЧИ

Когда мы находимся в спокойном, ровном состоянии, наша речь тоже течет спокойно и ровно. Можно сказать, что наша речь — бесцветна, она никак не окрашена. Но стоит в душе родиться эмоции, как речь сразу же ме­няется. Смещается диапазон — звучат верхние, крикли­вые нотки (вспомните выражение: говорить на повышен­ных тонах); или же угрожающе перекатываются ноты нижние. Когда человек радостен, голос его звучит звонко и весело, когда печален — интонация унылая и глухая. Ничто так не влияет на голос человека, как его эмоцио- нально-психическое состояние. Эмоции — первый дви­гатель речевого процесса. Нет такой эмоции, которую нельзя было бы выразить при помощи голоса. Да, иногда нам трудно подобрать слова, чтобы описать свое чувство (слова и не всегда нужны). Но звук голоса точно передаст наше состояние собеседнику. Раздражены ли мы, убиты ли горем, обрадованы или влюблены — каждое из этих состояний непременно отразится на звучании голоса. Ка­кие бы слова мы ни говорили. Вот что пишет К. С. Ста­ниславский в своих воспоминаниях:

одного из товарищей актеров был слабый голос, пло­хо слышный в театре. Ни пение, ни другие искусствен­ные средства для развития его не помогали. Однажды, во время прогулки на Кавказе, на нас напали громад­ные овчарки и стали хватать нас за икры. Мой това- ршц, с испуга, закричал так громко, что его было слышно за версту; у него оказался сильный голос, но владеть им умеет не он, а сама искусница природа.

Это же подтверждается опытом известного американ­ского преподавателя сценической речи Сесили Берри:

^олос весьма чувствителен к разного рода беспокой­ным состояниям психики. В повседневной жизни, если вы нервничаете или не в силах справиться с си­туацией — это неминуемо отражается на вашем голо­се. Обычное чувство страха приводит в движение все защитные системы вашего организма, и в результате возникает напряжение, особенно в верхней части тела, шее и плечах.

Выполняя упражнения этого раздела, вы сами убеди­тесь в справедливости этих слов. Для выполнения всех упражнений вам понадобится диктофон. Включите его до начала тренинга, а выключите — после того, как вы­полните все упражнения. Верните запись к началу и по­слушайте, как меняется звучание вашего голоса в зави­симости от заданной эмоции. Даже если вы не смогли настроиться на нужную эмоцию, голос все равно отклик­нется на вашу мысленную установку.

^Упражнение 1

Встаньте прямо, закройте глаза. Глубоко вздохните и испустите вздох облегчения со звуком «А-ах!». Поду­майте, при каких обстоятельствах, и в каком состоянии вы могли бы издать такой звук. Как правило, вздох облег­чения человек издает после напряженной работы или ожидания чего-либо радостного или трагичного. Попро­буйте разные варианты, оправдайте свой вздох облегче­ния.

Упражнение 2

Позовите на помощь. Крикните «Помогите!» или «Ка­раул!». Как бы вы кричали в разных ситуациях:

* если вас грабят, угрожая оружием;
* если вы поранились;
* если у вас не получается задание на экзамене;
* если вы рассыпали денежную мелочь;
* если вы случайно что-то подожгли и пытаетесь поту­шить огонь, пока не начался пожар. Придумайте свои собственные условные обстоятель­ства, при которых вы могли бы позвать на помощь.

^Упражнение 3

Прочитайте стихотворение А. С. Пушкина в разных состояниях:

* 1. Представьте себе, что вы очень сильно на кого-то раздражены и даже разгневаны.

Б) Вспомните ситуацию, когда у вас на душе было лег­ко и радостно. Погрузитесь в это состояние чистой радо­сти.

* 1. Прочитайте стихотворение так, будто вы навеселе и рассказываете очень смешной анекдот.

Г) Прочитайте это стихотворение так, будто хотите ко- го-то соблазнить.

Д) Представьте, что вы рассказываете кому-то свою самую сокровенную тайну.

Е) Представьте, что, читая это стихотворение, вы о ком-то сплетничаете.

У лукоморья дуб зеленый; Златая цепь на дубе том: И днем и ночью кот ученый Все ходит по цепи кругом;

Идет направо - песнь заводит, Налево - сказку говорит. Там чудеса: там леший бродит, Русалка на ветвях сидит; Там на неведомых дорожках Следы невиданных зверей; Избушка там на курьих ножках Стоит без окон, без дверей; Там лес и дол видений полны; Там о заре прихлынут волны На брег песчаный и пустой, И тридцать витязей прекрасных Чредой из вод выходят ясных, И с ними дядька их морской; Там королевич мимоходом Пленяет грозного царя; Там в облаках перед народом Через леса, через моря Колдун несет богатыря; В темнице там царевна тужит, А бурый волк ей верно служит; Там ступа с Бабою-Ягой Идет, бредет сама собой; Там царь Кощей над златом чахнет; Там русский дух... там Русью пахнет! И там я был, и мед я пил; У моря видел дуб зеленый; Под ним сидел, и кот ученый Свои мне сказки говорил. Одну я помню: сказку эту Поведаю теперь я свету...

от зажимов

15ь\ не можете себе представить, каким злом для творческого процесса являются мышечная су­дорога и телесные зажимы. Когда они создаются в го­лосовом органе, люди с прекрасным от рождения зву­ком начинают сипеть, хрипеть или доходят до потери способности говорить. Когда зажим утверждается в ногах, актер ходит точно паралитик; когда зажим в руках - руки коченеют, превращаются в палки и под­нимаются точно шлагбаумы. Такие же зажимы, со все­ми их последствиями, бывают в спинном хребте, в шее, в плечах. Они в каждом случае по-своему уродуют ар­тиста и мешают ему играть. Но хуже всего, когда зажим утверждается в лице и искривляет его, парализует или заставляет каменеть мимику. Тогда глаза выпучивают­ся, судорога мышц придает неприятное выражение лицу, не соответствующее тому чувству, какое пережи­вает артист. Зажим может появиться в диафрагме и в других мышцах, участвующих в процессе дыхания, на­рушить правильность этого процесса и вызвать одыш­ку. Все эти условия не могут не отзываться вредно на переживании, на внешнем воплощении этого пере­живания и на общем самочувствии артиста.

Первый шаг к овладению голосом — освобождение от физиологических и психологических зажимов. Чтобы научиться осознавать ежесекундное положение психики и тела, вникнуть во все тонкости психических процессов и работу мышц, надо научиться наблюдать себя со сторо­ны. Эти навыки приобретаются при помощи регулярного тренинга, и не стоит ожидать от себя такого осознавания в начале работы. Освобождение от зажимов начинается со снятия мышечного напряжения. А чтобы это напряже­ние снять, его надо сначала обнаружить. Общая задача тренинга освобождения заключается в том, чтобы по­средством чередования напряжения и релаксации развить физическое самоосознание тела, когда снимается напря­жение в теле, высвобождается энергия.

СНЯТИЕ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Мышечное напряжение возникает в результате посто­янного контроля эмоций. Жизнь так устроена, что мы должны все время сдерживать свои мысли и чувства. Из- за этого контроля психическая энергия, не нашедшая выхода в словах или действиях, задерживается в разных отделах тела, создавая напряжение в мышцах. Освобож­дение тела начинается с внимания к нему.

акое же внимание нам нужно для отыскивания в се­бе зажимов в процессе ослабления мышц, о котором мы много говорили в свое время. А что такое мышеч­ный зажим, как не застрявшая по пути двигательная энергия?

У нервных людей мышечные напряжения неизбежны во все моменты жизни. У актера, поскольку он человек, они всегда будут создаваться при публичном выступле­нии. Поэтому Станиславский предлагал занятия любым тренингом начинать именно со снятия напряжения в мышцах. Это не так просто, потому что мышечное на­пряжение имеет одну особенность — оно не исчезает, а «гуляет» по разным группам мышц.

Уменьшишь напряжение в спине - оно появится в плече, удалишь его оттуда - глядь, оно перекинулось на диафрагму. И так все время будут появляться там или здесь мышечные зажимы. Поэтому нужно постоян­но и неустанно вести борьбу с этим недостатком, нико­гда не прекращать ее. Уничтожить зло нельзя, но бо­роться с ним необходимо. Борьба заключается в том, чтобы развить в себе наблюдателя или контролера.

Роль контролера трудная: он должен неустанно, как в жизни, так и на сцене, следить за тем, чтобы нигде не появлялось излишнего напряжения, мышечных зажи­мов, судорог. При наличии зажимов контролер должен их устранять. Этот процесс самопроверки и снятия излиш­него напряжения должен быть доведен до механической бессознательной приученности. Мало того — его надо превратить в нормальную привычку, в естественную по­требность и не только для спокойных моментов роли, но, главным образом, в минуты высшего нервного и физиче­ского подъема.

/Сонечно, при выработке механической привычки вначале приходится много думать о контролере и на­правлять его действие, а это отвлекает от творчества. Но впоследствии освобождение мышц или по крайней мере стремление к нему в минуты волнения становится нормальным явлением. Эта привычка должна выраба­тываться ежедневно, систематически, не только во вре­мя класса и домашних упражнений, но и в самой ре­альной жизни, вне сцены, то есть в то время, когда че­ловек ложится, встает, обедает, гуляет, работает, отды­хает, словом, во все моменты его существования. Мы­шечного контролера необходимо внедрить в свою фи­зическую природу, сделать его своей второй натурой. Только в таком случае мышечный контролер будет по­могать нам в момент творчества. Если же мы будем ра­ботать над освобождением мышц лишь в отведенные для этого часы или минуты, то не добьемся желаемого результата, потому что такие, ограниченные временем, упражнения не выработают привычки, не доведут ее до пределов бессознательной, механической приучен- ности.

В качестве тренинга на снятие напряжения мы пред­лагаем вам следующий гимнастический комплекс. Его рекомендуется выполнять каждый день.

Упражнение 1

Исходное положение — стоя, руки опущены. Подни­мите правое плечо, дотроньтесь плечом до мочки уха. Го­лову наклонять нельзя. Зафиксируйте положение. Опус­тите плечо, просто бросьте его вниз. То же самое повто­рите с левым плечом. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не появится ощущение тяжести в плечах.

Упражнение 2

Исходное положение — стоя. Поднимите руки перед собой. Сожмите обе ладони в кулаки — как можно силь­нее. Напрягите руки, вытянув их вперед как можно даль­ше. Резко сбросьте напряжение, разжав кулаки и уронив руки. В пальцах должны появиться теплота и покалыва­ние.

Ут

Ыражнение 3

Исходное положение: сидя. Спина прямая. Подними­те ноги перед собой, так, чтобы они были параллельны

полу. Держите до тех пор, пока хватает сил. Затем сбрось­те напряжение, уронив ноги на пол. Это упражнение по­зволяет снять мышечное напряжение в бедрах.

Упражнение 4

Исходное положение: сидя. Спина прямая, стопы ров­но стоят на полу (ноги должны быть босыми). Представь­те себе, что у вас под ногами — не пол, а мягкая и рыхлая земля. Ваша задача — зарыться в эту землю ступнями. «Зарывайтесь» как можно глубже. Работают только ноги, живот, спина, плечи, руки — все расслаблено. Как только устанете — прекратите упражнение, расслабьте ноги.

Упражнение 5

Исходное положение: сидя. Стопы ровно стоят на полу (это упражнение надо выполнять босиком или же в чеш­ках). Поднимите вверх пятки — только пятки, передняя часть стопы остается на полу. Почувствуйте, как напряг­лись икры. Держите это напряжение как можно дольше, затем сбросьте его, поставив пятки на пол. Теперь подни­мите носки; пятки остаются на полу. Напряглась вся ступ­ня и передняя мышца ног. Подержите напряжение неко­торое время, затем сбросьте его.

%

пражнение 6

Исходное положение: стоя. Стопы чуть вывернуты носками внутрь, расстояние между ними — 45—50 см. Со­гните колени, поставьте кулаки на поясницу и как можно сильнее прогнитесь назад. В этом состоянии постарай­тесь максимально расслабиться. Посчитайте вдохи и вы­дохи (дыхание брюшное). Стойте так, пока не появится дрожь в ногах. Вернитесь в исходное положение, рас­слабьтесь.

Упражнение *7*

Исходное положение: стоя. Стопы повернуты внутрь, расстояние между ногами — 25—30 см. Наклонитесь впе­ред и коснитесь руками пола, но только коснитесь — опи­раться на руки нельзя. Встаньте на цыпочки. Удерживай­те это положение до тех пор, пока ноги не начнут дрожать. Медленно поднимитесь, вернитесь в исходное положе­ние, расслабьтесь.

Упражнение 8

Исходное положение: лежа на спине. Согните ноги в коленях и чуть расставьте их. Обхватите руками лодыж­ки и подтяните себя к ним. Прогните спину. Вы должны касаться пола только макушкой головы, плечами и сто­пами. Сохраняйте это положение до тех пор, пока не по­чувствуете дрожь в тазобедренной области. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.

Упражнение 9

Из положения стоя наклонитесь назад, прогнувшись, и обопритесь руками на стоящий позади стол. Колени разведите. Удерживайте позу в течение 2—3 минут. Это упражнение снимает мышечные зажимы в паховой об­ласти.

Упражнение 10

Для этого упражнения вам понадобится спортивный мат. Можно использовать несколько одеял, положенных друг на друга. Встаньте перед матом, закройте глаза. Пред­ставьте себе, что у вас одномоментно исчезли все кости. Тело обмякло и свалилось на пол. После падения перевер­нитесь на спину и полежите так несколько минут.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ

Упражнение 1

Встаньте. Стоять вы должны так, как вам привычнее, однако опираться ни на что нельзя. Поищите такое поло­жение, в котором вам удобно. Представьте себе, что вам нужно отстоять длинную очередь, поэтому положение вашего тела должно быть одновременно и свободно, но в то же время твердо. Ноги поставьте на ширину плеч. Вес тела должен быть распределен равномерно на обе ноги. Центр тяжести — где-то на уровне пупка.

Теперь мысленно представьте себе, что ваши ноги не оканчиваются стопами, а продолжаются, уходя в зем­лю. Ваши ноги — стволы, а где-то глубоко под землей есть корни. Теперь представьте, как ваши невидимые «корни» впитывают в себя подземную влагу, и эта влага из корней проникает в ваши ноги-стволы, как она наполняет живой энергией все клеточки ног, как они разглаживаются, на­прягаются, подтягиваются, тянутся наверх. Но влага под­нимается выше и выше, ваши бедренные и ягодичные мышцы тоже подтягиваются, живот приподнимается, втягивается, грудь вздымается, плечи расправляются. Влага проникает в ваши ветви-руки, руки, до того безжиз­ненные и вялые, наполняются силой, энергией, жизнью. Под действием этой влаги-энергии «ветви» поднимаются вверх. Руки поднимайте от локтевых суставов, позволяя предплечьям и кистям свободно висеть. Затем влага про­никает в предплечья, и предплечья идут вверх. Теперь влага достигает кистей, доходит до кончиков пальцев, и кисти взмывают вверх, пальцы выпрямляются. Нако­нец, влага-энергия проникает в вершину-голову. Голова поднимается, тянется макушкой вверх. Почувствуйте, как все ваше существо, подобно дереву, тянется вверх, к солнцу, к небу. Тянитесь изо всех сил. (На цыпочки вставать нельзя.) Почувствуйте напряжение во всех отде­лах тела. Зафиксируйте это состояние. Теперь представь­те, как влага уходит из кончиков пальцев, энергия спус­кается вниз, за ней спускаются и ослабевают все члены. Сначала безвольно повисают кисти, затем предплечья, затем руки, плечи опускаются, голова повисает, все туло­вище как бы оседает. Ваша цель — достичь такого состоя­ния, при котором тело вот-вот рухнет на землю в бесси­лии. Как только это состояние будет достигнуто, вновь проделайте упражнение. Повторяйте так несколько раз.

Упражнение 2

Исходное положение — как в упражнении 1. Скон­центрируйте внимание на макушке головы. Представьте себе, что у вас на макушке находится крюк. И кто-то вас за этот крюк подвесил. Почувствуйте, как тело буквально повисает над землей. Представляйте себе это до тех пор, пока на самом деле не будете ощущать себя в подвешен­ном состоянии. Теперь сфокусируйте внимание на коп­чике. От копчика начинайте мысленно считать позвонки, надстраивая их над копчиком один за другим. Представь­те себе, что позвоночник — продолжение того каната, на который подцепили крюк на вашей макушке. Этот канат выпрямлен под тяжестью тела. Зафиксируйте это состояние. Дышите свободно. А теперь представьте, что канат отцепили от крюка. Если упражнение сделано пра­вильно, то в этот момент вы должны упасть. (Не забудь­те подстелить что-нибудь мягкое, вроде гимнастическо­го мата!)

Упражнение 3

Это упражнение выполняется в положении лежа на спине. Руки вытянуты вдоль туловища, ладонями вниз. Закройте глаза. Дышите свободно, ритмично, естествен­но. Мысленно «прогуляйтесь» от пяток до затылка. По­чувствуйте все точки соприкосновения тела с полом. За­держивайте внимание на каждой точке до тех пор, пока не почувствуете в этом месте тепло. Когда дойдете до за­тылка, идите в обратном направлении, только в этот раз ощущать вы должны все поверхности, соприкасающиеся с воздухом. Держите внимание на каждом отделе, пока он не наполнится теплом.

После этого обратите свое внимание внутрь тела. Ка­кие ощущения у вас внутри ног, паховой области, живота, груди, горла, головы, рук? Зафиксируйте эти ощущения. В конце упражнения все ваше тело должно дышать теп­лом. Если вам холодно, остались холодными руки или ноги — упражнение выполнено неправильно, где-то есть зажим. Несколько раз глубоко вздохните, закиньте руки за голову, потянитесь и откройте глаза. Упражнение долж­но занимать не менее 10 минут.

Это очень хорошая практика расслабления, которую рекомендуется использовать не только в качестве упраж­нения на освобождение, но и для того, чтобы лучше за­сыпать и высыпаться. Единственное условие — лежать надо не на подушке, а на абсолютно ровной, твердой по­верхности. Лучше всего — на полу, покрытом тонким по­крывалом.

Упражнение 4

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытяните перед собой так, чтобы они были параллельны друг другу и полу. Кисти отогните вверх, ладонями впе­ред, как будто хотите что-то или кого-то остановить. Пальцы растопырьте. Сжимайте пальцы в кулаки изо всех сил. Напряжение в кулаках должно быть максимальным. Зафиксируйте это напряжение. Медленно сосчитайте до трех. Теперь напрягите предплечье — тоже максималь­но. Зафиксируйте, сосчитайте до трех. Напряжение в ку­лаках сохраняется. После трех счетов на предплечье на­прягите плечи, приподняв их. Зафиксируйте, сосчитайте до трех. Снова сосчитайте до трех, и на третий счет резко сбросьте напряжение в руках, энергично кинув их вниз. Руки должны повиснуть плетями, плечи — опуститься.

Повторите так 10—12 раз.

Упражнение 5

Это упражнение выполняется в положении лежа на спине. Поверхность должна быть ровной и твердой. Лучше всего — на полу. Согните ноги в коленях и поставь­те их так, чтобы между коленями было расстояние 20— 30 см. Сосредоточьтесь на спине. Вы должны чувствовать каждую точку, которой спина соприкасается с полом. Плечи не должны быть приподняты. Добейтесь того, что­бы плечи лежали на полу. Позвоночник должен быть пря­мой, без изгибов. Надо касаться пола всем позвоночни­ком.

Свободно вдыхайте и выдыхайте, фокусируя внимание на разных отделах спины. Концентрируйтесь на них до тех пор, пока спина не наполнится теплом и свобо­дой.

Положите руки на нижние ребра. Глубоко вдохните носом, а затем не спеша выдохните весь воздух. Задержи­те дыхание на пару секунд. Сосредоточьтесь на ощуще­ниях в ладонях. Начинайте медленно вдыхать, чувствуя, как расширяются ребра в области спины и по бокам. Ни в коем случае не поднимайте верхнюю часть грудной клет­ки. Повторяйте так в течение 10—15 минут.

Упражнение 6

Исходное положение — как в предыдущем упражне­нии. Положите ладони на нижние ребра. Медленно и глу­боко вдохните, чтобы ребра как можно больше расшири­лись. Задержите дыхание. Напрягите брюшную мышцу как можно сильнее. Сосчитайте до 10, и на счет «10» шум­но выдохните, резко сбросив напряжение в мышцах. Не­сколько секунд полежите расслабленно, дыхание — есте­ственное, свободное. Затем снова повторите упражнение. С каждым разом постепенно увеличивайте время задерж­ки дыхания (на 1—2 счета). Когда счет дойдет до 20, умень­шайте задержку в обратном порядке — до 10 счетов. Счи­тать нужно медленно (один счет — не менее 1 секунды).

Упражнение *7*

Исходное положение — сидя или стоя. Спину держать как можно более прямо. (Вспомните о «канате» из упраж­нения 2.) Наклоните голову вперед, подбородок прижат к груди. Медленно поднимайте голову, ощущая, как на­прягаются задние мышцы шеи. Плавно поднимайте го­лову и так же плавно опустите ее назад. Расслабьтесь, сосчитайте до 10. Затем вернитесь в исходное положение. Наклоните голову влево и медленно поднимайте ее, пе­реводя подъем головы в наклон в правую сторону. Ста­райтесь фиксировать сознанием напряжение и расслаб­ление в разных частях шеи. Повторяйте это упражнение по 10—12 наклонов вперед-назад и по сторонам.

Упражнение 8

Исходное положение — как в предыдущем упражне­нии. Плечи опущены. На вдохе начинайте медленно под­нимать плечи. Вдох должен идти в живот, так, чтобы ниж­ние ребра раздвинулись. Верхняя часть грудной клетки тоже будет подниматься, но только за счет поднятия плеч. Почувствуйте напряжение в плечах, мышцах живота, гру­ди. Зафиксируйте это состояние. Сосчитайте до трех, и на счет «3» резко выдохните, опустив плечи и сбросив на­пряжение. Несколько секунд отдохните, подышите есте­ственно и свободно. Повторите упражнение. Доведите задержку дыхания до 10 счетов, затем считайте в обрат­ном порядке, до 3 счетов.

Упражнение 9

Исходное положение — как в предыдущем упражне­нии. Руки положите на нижние ребра. На 10 счетов сде­лайте медленный вдох, и на столько же счетов — выдох. Дыхание должно производиться без паузы на вдохе и вы­дохе. Сделайте 10—12 вдохов-выдохов. Немного отдохни­те (руки остаются на ребрах). Теперь резко вдохните в жи­вот. Напрягите брюшные мышцы. Начинайте очень мед­ленно выдыхать, но живот при этом не сдувается, ребра находятся в прежнем раздвинутом состоянии. С первого раза это может не получиться. Попрактикуйтесь. Когда воздух весь выйдет, быстро сбросьте напряжение, полно­стью расслабьтесь. Можете скинуть руки с ребер, позво­лив им бессильно болтаться по сторонам. В таком рас­слабленном положении оставайтесь несколько секунд. Затем снова повторите упражнение.

Упражнение 10

Исходное положение — стоя. Ноги на ширине плеч. Согните правую ногу в колене и поднимите ее перед со­бой под углом 90 градусов. Теперь разверните ногу впра­во, так, чтобы она была в одной плоскости с туловищем. Зафиксируйте это положение. Почувствуйте напряжение в мышцах бедер, ягодиц, в пояснице и левой ноге. Сосчи­тайте до 10 и сбросьте напряжение. Нога идет в исходное положение. То же самое повторите с левой ногой. Всего — по 10—12 раз на каждую ногу.

Упражнение 11

Исходное положение — лежа на спине. Руки положите так, как вам удобно. Сосредоточьтесь мысленным взором на поверхности стоп. Представьте себе, что вас овевает теплый, мягкий ветер. Стопы наполняются теплом. Это тепло поднимается по голени к икрам, коленям, бедрам. Тепло наполняет паховую область, поясницу, живот. Тепло поднимается выше, в грудь, далее — в шею. Тепло запол­няет ваши руки, тепло касается вашего лица. Ваши щеки, губы, нос, лоб наполнены теплом. Голова окутана теплом. На это должно уйти не менее 5 минут. Зафиксируйте это состояние, наслаждайтесь теплом. Теперь представьте себе, что ваша голова наполнена воздухом, что это не голова, а воздушный шар. Воздухом наполняется шея, руки, грудь, живот, поясница, паховая область, бедра, колени, икры, лодыжки, стопы. Ваше тело — только тонкая оболочка, наполненная воздухом. Теперь представьте себе, что эта оболочка растворяется в воздухе. Воздух внутри вас слива­ется с воздухом снаружи. Вы растворены в воздухе, вы па­рите в пространстве. Почувствуйте, как вы изменчивы, как все ваше существо плывет вместе с воздушными массами. Если бы подул ветер, вы могли бы улететь!

Выходить из упражнения нужно в обратном порядке. Сначала сосредоточьтесь на поверхности стоп. Ощутите оболочку-кожу стоп, соприкасающуюся с воздухом. Да­лее «воссоздайте» все части тела снизу вверх, до макушки головы. Вы — снова оболочка, наполненная воздухом. Этот воздух постепенно сгущается и превращается в теп­ло жизни. Несколько раз глубоко и свободно вздохните.

Упражнение 12

Упражнение заключается в том, чтобы лечь на спину на гладкой жесткой поверхности (например, на полу) и подмечать те группы мышц, которые без нужды напряга­ются. При этом для более ясного осознания своих внутрен­них ощущений можно определять словами места зажима и говорить себе: «Зажим в плече, в шее, в лопатке, в пояс­нице». Замеченные напряжения надо тотчас же ослаблять, одно за другим, ища при этом все новые и новые.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ

Дыхание и движение звука по голосовому аппарату напрямую зависят от положения тела в пространстве. Если спина не совсем прямая, ребра не смогут раздви­нуться должным образом, и резонирование звука в ниж­ней части грудной клетки будет затруднено. Также это создаст проблемы с дыханием. Неровность позвоночника означает, что грудная клетка впалая. Попробуйте чуть ссутулиться — и вы увидите, что ребра раздвинуть невоз­можно, и звук получается необъемный, некачественный. Даже если позвоночник находится в прямом положении, но при этом плечи подняты и выдвинуты вперед, голова в противовес плечам откидывается назад, или же вдавли­вается в плечи. В этом случае резонирующее пространст­во в шее закрывается, и усиление голоса в таком положе­нии невозможно. Выработка осанки — обязательная часть голосового тренинга.

Упражнение 1

Прислонитесь спиной кровной стене (без плинтусов). Вы должны касаться стены пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Плечи опущены. Макушкой го­ловы тянитесь вверх — «растите». Упражнение выполня­ется в течение 5—10 минут. Запомните это ощущение и, оторвавшись от стены, попробуйте сохранить его как можно дольше. Упражнение рекомендуется повторять 3 раза в день, после завтрака, обеда и ужина. Оно выра­батывает правильную осанку и способствует лучшему перевариванию пищи.

Упл

Упражнение 2

Для этого упражнения вам понадобится что-то не очень тяжелое и устойчивое, например, рулон туалетной бума­ги. Сформируйте правильную осанку (например, присло­нившись к стене, как в упражнении 1). Поставьте на го­лову рулон туалетной бумаги. Сначала медленно, потом быстрее ходите по комнате, удерживая рулон на голове. Затем выполните ряд простых движений: сядьте, возьми­те книгу, положите книгу, нарежьте воображаемый хлеб, посмотрите в окно, поговорите по телефону, потанцуй­те. Придумывайте все новые и новые движения. Ваша задача — как можно дольше продержать на голове рулон. Усложнить упражнение можно, положив на рулон книгу, или поставив внутрь узкий стакан, наполненный водой.

Упражнение 3

Исходное положение — стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Руки должны повиснуть плетьми. Сво­бодными плетями-руками делайте круговые взмахи впе­ред и назад — по 10 раз. Затем поднимите руки над голо­вой, соедините их и «нарисуйте» в воздухе круг. Круг дол­жен располагаться в плоскости, параллельной полу. Можете подключить к движению рук туловище. Бедра при этом остаются на месте.

Упражнение 4

Исходное положение — стоя. Правую руку закиньте на спину, левую отведите назад и попытайтесь соединить их за спиной. То же самое повторите и с левой рукой. Тя­ните руки навстречу друг другу, но будьте аккуратны. Это упражнение выполняйте ежедневно, пока руки не соеди­нятся за спиной в замок. Когда вам удастся это сделать, выполняйте наклоны вперед.

Упражнение 5

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Руки отведите за спину и соедините их в замок. Подни­майте соединенные за спиной руки и одновременно на­клоняйтесь вперед. Позвоночник в пояснице не выги­бать. Повторите упражнение 5—10 раз. Вернитесь в исход­ное положение. Вытяните руку вперед под прямым углом, наклонитесь так, чтобы позвоночник и рука составляли одну прямую линию. Тянитесь за рукой, рисуя вокруг себя окружность. Правой рукой — в правую сторону, ле­вой — в левую.

Упражнение 6

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выдвигайте голову вперед, назад, вправо, влево. Голову наклонять нельзя, она должна оставаться в одном и том же положении. Затем выдвигайте грудь — вперед и назад. После этого выдвигаются бедра — вперед, назад, влево, вправо. Когда выдвигается какая-нибудь одна часть тела, все остальные части остаются на месте. Например, когда выдвигается грудь, то голова, плечи и бедра должны быть недвижимы.

Ущ

Ыражнение *7*

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Начинайте вращать грудной клеткой по кругу. Подключите к этому движению круговое дви­жение тазом — в противоположную сторону Когда это начнет получаться, добавьте круговое движение головой. Все круги располагаются в одной плоскости. Меняйте направления движений по ходу упражнения.

Упражнение 8

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль туловища. Наклонитесь впе­ред, сохраняя спину прямой. Позвоночник должен быть параллельно полу. Правой рукой обхватите лодыжку левой ноги, а левую руку поднимите и потяните вверх. Получит­ся перекручивание тела вдоль позвоночника. Зафикси­руйте момент максимального перекручивания, сделайте три глубоких вдоха и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, поменяв руки: левая рука держит­ся за лодыжку правой ноги, правая рука идет вверх.

Упражнение 9

Исходное положение: лежа на животе. Руки согнуты, ладони обращены вниз. Опираясь на ладони и предпле­чья, начинайте поднимать голову. Движение идет от ма­кушки головы, затем поднимается шея, за ней — грудная клетка. Ноги и таз остаются на полу. Ваша задача — как можно сильнее прогнуть спину. Оставайтесь в таком по­ложении 2—3 минуты. Вернитесь в исходное положение в обратном порядке: опускается грудь, шея, голова. Это упражнение укрепляет позвоночник, мышцы спины и шеи. Кроме того, оно благотворно действует на кишеч­ник.

Уп,

Ыражнение 10

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и слегка раздвинуты. Запрокиньте руки назад.

Опираясь на руки и ноги, поднимайте корпус и таз над полом, выгибая спину как можно больше. Зафиксируйте это положение, сделайте три вдоха и вернитесь в исход­ное положение. Повторите упражнение. На этот раз, ко­гда поднимете спину, выпрямите правую ногу, подними­те ее вверх и зафиксируйте положение. Затем из этого положения поднимите левую ногу, затем поднимайте по­очередно руки. После того, как проделаете все это, вра­щайте тазом в вертикальной плоскости влево и вправо. Затем все то же самое повторите в плоскости, параллель­ной полу.

2 Э. Сарабьян

вокальное дыхание

Когда мы говорим «вокальное дыхание», то имеем в виду то дыхание, которое максимально открывает и уси­ливает звук, вне зависимости от того, говорим мы или поем. Вокальное дыхание — это дыхание нижней частью грудной клетки, где расположены желудок и диафрагма. Его еще называют «брюшным» или «диафрагмальным». Когда вы дышите таким дыханием, все ваше тело стано­вится частью вашего голоса. Именно брюшное дыхание дает голосу силу, свободу и энергию. Чтобы сказать или спеть фразу «на дыхании», нужен довольно большой объ­ем воздуха, который может обеспечить только брюшное дыхание. Дыхание бывает трех типов. Самое поверхност­ное — ключичное дыхание. Говорить на ключичном ды­хании невозможно, этот тип дыхания используется в си­туациях опасности, когда человек затаивается и старается быть «тише воды, ниже травы». При этом дыхании под­нимаются плечи и двигаются ключицы. Воздух лишь за­трагивает верхушки легких; грудная клетка при этом со­вершенно неподвижна.

Грудное дыхание коротко, его едва хватает на два-три слова. Грудь при этом раздвигается, легкие наполняются воздухом, но диафрагма не натягивается, и у звука нет опоры. Грудное дыхание — спортивное; его используют спортсмены во время физических нагрузок, когда нужно коротко, ритмично вдыхать и выдыхать. Считается, что грудное дыхание от природы свойственно женщинам, а прирожденное диафрагмальное дыхание встречается только у мужчин. Но это заблуждение. Есть немало жен­щин, от рождения умеющих дышать диафрагмой.

Для профессионального владения голосом годится только диафрагмальное дыхание. Человек, не умеющий дышать диафрагмой, не умеет и говорить. Диафрагма — самая большая мышца в организме. Когда вы берете до­статочно глубокое дыхание (дышите животом), легкие наполняются воздухом, а грудная клетка раздвигается в сторону. Диафрагма, имеющая форму купола, под дав­лением раздувшихся легких опускается и натягивается, создавая опору для звукового столба. Диафрагмальное дыхание предполагает глубокий вдох. Вокальное дыхание должно быть не только глубоким, но и активным, целе­направленным, собранным в плотный «луч». При актив­ном вдохе выдох должен быть незаметен, дыхание долж­но расходоваться очень экономно. Контроль задыханием требует постоянного внимания. Нужно стараться выды­хать спокойной, не сильной, но тем не менее собранной струей, с достаточным напором, чтобы звук был ровным и гибким. Если воздух расходуется постепенно, голос об­ретает энергию, необходимую для того, чтобы голос «ле­тел».

Вокальное дыхание называют иногда «парадоксаль­ным». Это связано с тем, что фактически дыхание рас­ходуется, воздух выходит, а объем грудной клетки оста­ется прежним, диафрагма до конца выдоха сохраняет натянутое положение. Известный петербургский препо­даватель вокала В. В. Федонюк советует своим ученикам петь «на вдохе» — то есть, выдыхая, представлять себе, что вы вдыхаете. Эта психологическая установка на вдох обеспечивает практически бесконечное дыхание, кото­рого хватит даже на очень длинную вокальную или раз­говорную фразу. Регулировать певческий выдох помога­ют мышцы живота и диафрагма. Грудная клетка, сохра­няя объем, придает голосу объемность и силу. Неопытные певцы или актеры при хорошем, активном вдохе в диа­фрагму не умеют правильно выдыхать, и воздух выходит при первых словах музыкальной или речевой фразы. При этом звук получается рыхлым, «лающим», с приды­ханием. Когда дыхание выходит сразу же, пение или речь очень утомляют. Пение «на вдохе», с постепенным и очень экономным расходом дыхания, наоборот, при­дает энергии. После такого пения или говорения чело­век чувствует себя отлично отдохнувшим, полным энер­гии и сил.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ГОРТАНИ

При пении или разговоре гортань должна быть абсо­лютно свободна. Любой зажим в гортани приведет к тому, что звук просто не полетит, уткнется в препятствие и уй­дет назад, в затылок. Правильное положение гортани при голосоведении называют еще «вокальным зевком».

^ыл и еще один секрет, который мне посчастливилось узнать.

Дело в том, что на уроке пения меня заинтересова­ли частые выкрики преподавательницы при высоких нотах учеников.

- «Зевок!» - напоминала она им.

Оказывается, что для удаления зажима на высокой ноте надо ставить гортань и зев совершенно так же, как

это делается во время зевания. При этом горло естест­венно расправляется, отчего уничтожается нежела­тельный зажим.

Если гортань напряжена, звуковой канал сужается и как бы застывает в этом суженном положении. Мышцы гортани уже не могут регулировать отверстия, через ко­торые проходит звук. В результате голос получается сдав­ленным, монотонным, невыразительным. Гортань очень легко привести в свободное состояние. Для этого суще­ствует несколько легких приемов (в том числе и «зевок»). Но в первую очередь, вам надо выработать мышечную память, которая при любом зажиме быстро восстановит правильное положение гортани. В этом вам помогут уп­ражнения на освобождение гортани.

Упражнение 1

Откройте рот так, чтобы вам было комфортно. Чтобы найти удобное, естественное состояние, закройте глаза и представьте себе, что вы спите с открытым ртом. Со­мкните губы, а нижнюю челюсть оставьте в прежнем от­кинутом состоянии. Возьмите дыхание и потяните звук «м-м-м-м». Звуковой поток должен щекотать губы. Если это ощущение появилось, гортань освобождена. Если нет — повторите упражнение.

Упражнение 2

Представьте себе, что вы очень голодны, но не можете утолить свой голод, так как пища еще готовится. Но со стороны кухни вы уже слышите соблазнительный запах. Потяните носом, постарайтесь уловить этот запах гото­вящегося блюда. Вдыхайте его как можно глубже, старай­тесь заполнить этим запахом всю гортань.

Упражнение 3

Представьте себе свадьбу, вы — жених (невеста). По традиции, новобрачным подносят каравай, от кото­рого каждый из молодоженов должен откусить по кусоч­ку. Кто откусит больше, тот будет главенствовать в семье. Откройте рот и постарайтесь откусить как можно больше от каравая!

Упл

Упражнение 4

Представьте себе, что у вас во рту — горячая картошка. Рот закрыт. Перекатывайте эту воображаемую картошку у себя во рту.

Упражнение 5

Губы сомкните (не очень плотно), слегка откиньте нижнюю челюсть. Язык спокойно лежит, кончик его упи­рается в нижние зубы. Возьмите дыхание и негромко про­изнесите звук «ы», слегка потянув его.

РАЗВИТИЕ ДЫХАНИЯ

Самое сложное в тренинге дыхания — контролировать и регулировать выдох. Научиться дышать диафрагмой, освобождать гортань — все это совсем не трудно. Но со­хранять положение диафрагмы (а именно это и позволя­ет регулировать и распределять выдыхаемый воздух) дей­ствительно нелегко. Один известный педагог сказал, что пение — это мастерство выдоха. Мастерство, которым, увы, владеют не все профессионалы. Но не одна диафраг­ма ответственна за распределение выдоха. Часто бывает так, что из-за плохой артикуляции воздух просачивается как бы мимо звука, и тогда в голосе слышен характерный призвук придыхания.

//-ока Аркадий Николаевич упивался звуками, я вни­мательно следил за его губами. Они напоминали мне тщательно пришлифованные клапаны духового музы­кального инструмента. При их открытии или закрытии воздух не просачивается в щели. Благодаря этой мате­матической точности звук получает исключительную четкость и чистоту. В таком совершенном речевом ап­парате, какой выработал себе Торцов, артикуляция губ производится с невероятной легкостью, быстротой и точностью.

У меня не то. Как клапаны дешевого инструмента плохой фабрики, мои губы недостаточно плотно сжи­маются. Они пропускают воздух; они отскакивают, у них плохая пришлифовка. Благодаря этому соглас­ные не получают необходимой четкости и чистоты.

В занятиях дыхательным тренингом не стоит пытаться проговаривать всю фразу целиком на одном дыхании. Сначала надо научиться не сбрасывать дыхание после двух-трех произнесенных слов, а распределять его хотя бы до первой логической паузы, и в паузе брать быстрое, незаметное дыхание. Наши тренинговые упражнения бу­дут шаг за шагом вести вас к овладению правильным во­кальным дыханием.

КАК ПРАВИЛЬНО БРАТЬ ДЫХАНИЕ

Осанка должна быть прямая, плечи — развернуты и опу­щены, голова в нормальном положении: не закинута назад и не опущена вперед. Лучшее положение головы — когда тело «подвешено» за макушку (см. упражнение 2 раздела «Расслабление мышц»). Центр тяжести должен находиться посередине тела, то есть в районе солнечного сплетения.

Заниматься дыхательными упражнениями на полный желудок нельзя. Лучше всего это делать в полуголодном состоянии.

Вдох должен быть бесшумным, без всяких лишних призвуков. Если глубокий вдох через нос не получается, на первом этапе можно брать дыхание одновременно но­сом и ртом.

Нельзя «добирать» дыхание. Если вы вдохнули мало — израсходуйте сначала этот вдох, затем только берите сле­дующий. На выдохе — не выжимайте воздух, коротко и быстро сбросьте предыдущее дыхание, затем также ко­ротко и быстро сделайте новый вдох.

Упражнение 1

Исходное положение — стоя. Поза свободная, удоб­ная. Немного вытяните позвоночник, ощущая себя в под­вешенном состоянии (см. упражнение 2 раздела «Рас­слабление мышц»). Плечи опущены, мышцы расслабле­ны. Сосредоточьте внимание на солнечном сплетении. Погрузитесь мысленно в дыхание. Дышите свободно, ес­тественно. Наблюдайте свое дыхание, где оно рождается, как получается вдох и выдох, какие паузы между ними. То же самое повторите в положении сидя и лежа.

Упражнение 2

Исходное положение — стоя. Поза свободная, позво­ночник прямой, мышцы живота расслаблены. Сосредо­точьте свое внутреннее внимание на центре тела (там, где находится солнечное сплетение). Вы очень скоро пойме­те, что это же — и центр дыхания. Дышите свободно, ес­тественно. Понаблюдайте за тем, как ваше дыхание при­водит в движение все тело, начиная с мышц живота и нижних ребер. Наблюдайте за своим дыханием в тече­ние 3—4 минут. Затем вдохните, выдохните и сделайте паузу. Наблюдайте за своим внутренним состоянием: как стучит сердце, как бьется пульс, как ощущают себя все внутренние органы. Когда вам неотступно захочется сно­ва вдохнуть — вдохните. Подышите в естественном ритме некоторое время, и снова сделайте паузу на выдохе, на­блюдая за собой.

Упражнение 3

Исходное положение — как в предыдущем упражне­нии. Положите руки на нижние ребра. Обратитесь мыс­ленным взором в центр тела, в солнечное сплетение. Пару минут подышите естественно-свободно. Затем вдохните, задержите вдох. Мысленно наблюдайте за собой, за теми процессами, которые происходят в организме. Как толь­ко появится потребность в выдохе — выдыхайте, и снова задержите дыхание. Снова наблюдайте за собой. Особое внимание обращайте на положение рук, на то, как оно меняется при вдохе и выдохе. Продолжайте упражнение в том же ритме: вдох-задержка-выдох-задержка. Вдохи не должны быть глубокими, а выдохи — длинными. Ды­шите так, как дышите в обычной жизни. Единственное условие: вдыхать в живот.

Упражнение 4

Исходное положение — стоя, ладони лежат на нижних ребрах. Очень быстро, очень резко и очень глубоко вдох­ните через нос в живот. Следите, чтобы при этом не под­нимались плечи. Задержите дыхание на 3 секунды, а за­тем резко выдохните через рот. Как вдох, так и выдох, должны быть активными, энергичными. Дышите так в течение 10—15 минут. Это упражнение не только акти­визирует дыхание, но и оздоравливает весь голосовой аппарат. Это своего рода «воздушный массаж». При по­мощи этого упражнения очень хорошо разогревается гор­тань и связки. Рекомендуется его выполнять перед нача­лом всякого речевого или вокального тренинга.

Упражнение 5

Исходное положение — стоя. Руки опущены вдоль тела. Медленно, но энергично сделайте вдох носом в жи­вот. Представьте себе, что вас клонит в сон, и вы вот-вот зевнете. Однако вы не можете себе этого позволить, по­тому что находитесь в публичном месте (на собрании, на спектакле, и сидите в первом ряду). Ваши губы сомкну­ты, но вы все равно зеваете — с закрытым ртом. На выдо­хе откройте рот и скажите А-АХ на зевке. Выпустите весь воздух, затем снова вдохните. Повторяйте это упражне­ние в течение 5—10 минут.

Упражнение 6

Возьмите быстрое, короткое, но вместе с тем глубокое дыхание через нос в живот. Положение гортани — как при зевке. Выдыхая через рот, повторяйте:

Да-да-да-да Дэ-дэ-дэ-дэ Ди-ди-ди-ди До-до-до-до

Ду-у-у

Выдоха вам должно хватить на то, чтобы повторить все эти слоги и протянуть «дууу». Сначала это может не по­лучаться. При выполнении этого упражнения следите за тем, чтобы грудь и плечи не поднимались, а живот не опускался на протяжении всего выдоха. Можно кон­тролировать положение живота руками, держа их на ниж­них ребрах. Звук должен быть не громким и не тихим — средним. Однако подача звука должна быть активной.

Постарайтесь ощутить воздушный столб, опирающийся на диафрагму Поймать и зафиксировать ощущение этого столба — задача данного упражнения.

Упражнение *7*

Исходное положение — лежа на спине. Положите одну руку на нижние ребра, другую — на пупок. Активно и глу­боко вдохните. Вдох должен быть быстрым и коротким. За­держите дыхание, почувствуйте напряжение в брюшной мышце. Начинайте выдыхать, повторяя те же самые слоги:

Да-да-да-да Дэ-дэ-дэ-дэ Ди-ди-ди-ди До-до-до-до

Ду-у-у

Следите за тем, чтобы положение гортани было «на зевке». Можете перед этим несколько раз зевнуть по- настоящему, чтобы зафиксировать это положение. Выды­хая, следите за тем, чтобы напряжение в брюшной мыш­це сохранялось, и диафрагма до конца выдоха оставалась натянутой. Это достигается чисто мышечным усилием. Выполняйте это упражнение в течение 10—15 минут.

Упражнение 8

Исходное положение — стоя, спина прямая. Чтобы вам было легче сохранить прямую осанку, можете присло­ниться к стене, а еще лучше — к двери. Важно, чтобы вни­зу не было плинтуса или бордюра. Вы должны касаться стены не только спиной, но и пятками, и затылком. Пле­чи опущены. Возьмите носом короткое, активное и глу­бокое дыхание в живот. Начинайте выдыхать со звуками, которые издают разные животные:

Корова мычит: МУУУУУ!

Баран блеет: БЕЕЕЕ!

Лягушка квакает: КВАААА!

Каждый звук повторяйте в течение 1—2 минут.

Теперь повторите все то же самое, только наоборот: вдыхайте ртом, а выдыхайте носом. Губы должны быть сомкнуты, все звуки произносятся с закрытым ртом. Не забывайте про положение гортани «на зевке». В этом упражнении голос должен литься свободно и сильно. Не сдерживайте звук, старайтесь подражать животным по-настоящему. Когда мычит корова, блеет баран или квакает лягушка, их голоса разносятся далеко. Исполь­зуйте всю силу вашего воздушного столба.

Упражнение 9

Исходное положение — стоя, спина прямая, плечи опущены. Вдохните носом активно, быстро и глубоко. Положение гортани — «на зевке». Выдыхайте через нос, рот закрыт. С выдохом тяните звук «М». Получится свое­образное мычание. Звук должен быть активным, должен щекотать губы. Тянуть его нужно достаточно долго. При этом следите, чтобы живот не уходил внутрь, диафрагма остается натянутой до окончания выдоха. Точно так же повторяйте с закрытым ртом звуки «Н», «В», «3». После того, как потянете все эти звуки (по 1—2 минуты на каж­дый звук), проделайте то же самое упражнение, только в конце выдоха резко откройте рот.

Упражнение 10

Для этого упражнения вам понадобится свеча. Помес­тите ее на уровне ваших губ. Зажгите. Исходное положе­ние — стоя. Спина прямая, плечи опущены, руки лежат на нижних ребрах. Возьмите активный, короткий, глубо­кий вдох. Начинайте выдыхать через рот со звуком «с-с- с-с-с». Следите за тем, чтобы диафрагма была в одном и том же положении, живот не уходил. Ваша задача — растянуть выдох на как можно большее время. Свеча должна находиться достаточно близко от ваших губ. Ста­райтесь, чтобы пламя не шелохнулось, пока вы выдыхае­те со звуком «с-с-с-с-с».

Упражнение 11

Для этого упражнения вам также понадобится зажжен­ная свеча. Поместите ее на уровне губ. Коротко, активно и глубоко вдохните через нос. Положение гортани — «на зев­ке». Задержите дыхание, сконцентрируйтесь, и резко выдох­ните на свечу со звуком «ХХАА!». Ваша задача — задуть све­чу. Это будет сделать непросто. Вам нужно почувствовать, что вы можете контролировать силу воздушного потока.

Ут

Упражнение 13

Исходное положение — сидя или стоя. Рот открыт. Представьте себе, что у вас во рту — горячая картошка. Вы не можете ее выплюнуть, но стараетесь охладить ды­ханием. Вдыхайте и выдыхайте ртом, «охлаждая» эту кар­тошку. Не забывайте следить за тем, куда идет вдох (пра­вильный вдох должен идти в живот).

Упражнение 14

Исходное положение — сидя или стоя. Подышите так, как дышит собака в жаркую погоду. Вывалите язык и на­чинайте очень быстро вдыхать и выдыхать ртом. Вспо­мните, как дышит собака, как поднимаются и опадают ее ребра. Попытайтесь повторить то же самое.

*^Резонаторы*

(^сли вы когда-либо слышали свой соб­ственный голос, записанный на пленку, то наверняка по­ражались тем, каким он оказался слабым, глухим, незна­комым. Быть может, вы, как большинство людей, в таких случаях решали, что звук при записи искажается; а быть может, задумывались над тем, что над вашим голосом нужно еще очень и очень долго работать. Магнитофонная пленка, действительно, несколько искажала голос, но со­временные цифровые технологии позволяют передавать все звуковые вибрации в практически неизменном виде. В чем же дело? Почему наш голос, такой глубокий, такой сильный, такой объемистый и звонкий — когда мы слы­шим его изнутри, на выходе оказывается слабым и по­верхностным? Все дело в том, что при прохождении через ткани голосового аппарата звук теряет до 80% силы. Эти 80% растрачиваются на сотрясение, или вибрацию, этих тканей, то есть голос попросту «гасится». Что же делать? Избавиться от окружающих голосовой поток тканей мы не можем, остается для усиления голоса использовать их ресурсы! Кроме мягких тканей, поглощающих звук, го­лосовой аппарат имеет полости с твердыми стенками (кости или хрящи), отталкиваясь от которых, звук не толь­ко не ослабеет по пути к выходу, но усилится в несколько раз! Эти полости называются резонаторами. Для певца, актера и другого профессионала голосового жанра очень важно знать эти резонаторы, уметь видеть их внутренним взором, ощущать вибрирование звука в полостях, через которые проходит голосовой поток.

ГРУДНОЙ РЕЗОНАТОР

Если вам кажется, что ваш голос слишком тонкий, значит, ваш грудной резонатор в голосообразовании не задействован. Грудной резонатор — это самая большая резонаторная полость во всем голосовом аппарате. Виб­рации в грудном резонаторе придают голосу полноту и объемность звучания, а также особую теплоту и мяг­кость. Однако использование одного грудного резонато­ра грозит тем, что звук будет глухим, а интонация — низ­кой. Тем не менее, очень часто актеры или певцы зло­употребляют грудным резонированием, отчего звук получается тяжелым и качающимся, голос приобретает ненужный тремор. Слушать такой голос довольно трудно, к нему надо каждый раз привыкать заново. Грудное резо­нирование возможно только при совершенно свободной грудной клетке. Работают только мышцы брюшного пресса, грудь должна быть свободна и неподвижна. Если грудь начала вздыматься, значит, дыхание перешло из диафрагмального в грудное.

ГОЛОВНЫЕ РЕЗОНАТОРЫ

Головные, или верхние, резонаторы — это все полости, которые находятся выше голосовых связок: верхний от­дел гортани, глотка, ротовая и носовая полости, прида­точные пазухи, теменные кости. Если внутри грудного резонатора звук зависит от того, насколько свободна и расслаблена грудная клетка, то внутри резонаторной полости «кипит работа»: именно здесь звук обретает энер­гию и силу полетности. Для того чтобы головные резона­торы работали правильно, нужно, чтобы звуковой поток не выходил изо рта горизонтальной струей, а был направ­лен вверх, в резонирующие полости головы. Только вер­тикальная подача звука придаст голосу полетность, при которой даже самый тихий звук всегда будет слышен в последнем ряду самой большой аудитории. Если звук отражается в верхних зубах и других резонаторах «маски», он будет и сильным, и звонким при любой громкости. К. С. Станиславский предложил уникальный прием овла­дения головным резонатором — «тихое мычание», или «едва слышный стон». Этот прием, по существу, есть ды­хание, посылающее звук вертикально вверх.

евцы говорили мне: «Звук, который "кладется на зубы" или посылается "в кость", то есть в череп, приоб­ретает металл и силу». Звуки же, которые попадают в мягкие части нёба или в голосовую щель, резониру­ют, как в вате.

Кроме того, из разговора с одним певцом я узнал другую важную тайну постановки голоса. При выдыха­нии во время пения надо ощущать две струи воздуха, выходящие одновременно изо рта и из носа. При этом кажется, что при выходе наружу они соединяются в одну общую звуковую волну перед самым лицом поющего.

Другой певец сказал мне: «Я ставлю звук при пении совершенно так же, как это делают больные или спя­щие при стоне, с закрытым ртом. Направив таким об­разом звук в маску и в носовые раковины, я открываю рот и продолжаю мычать, как раньше. Но на этот раз прежний стон превращается в звук, свободно выходя­щий наружу и резонирующий в носовых раковинах или в других верхних резонаторах маски».

Все эти приемы были проверены мною на собствен­ном опыте с целью найти тот характер звука, который мне мерещился.

Во время этих поисков я совершенно случайно за­метил, что когда стараешься вывести звук в самую мас­ку, то наклоняешь голову и опускаешь подбородок вниз. Такое положение помогает пропускать ноту как можно дальше вперед. Многие из певцов признали этот прием и одобрили его.

«Маска» — итал. maschera — это понятие связано с ре­зонированием голоса певца в носовой и придаточных по­лостях, то есть в верхней части лица, которая обычно при­крывается на костюмированных шествиях, маскарадах.

Однако при попытке послать звук в маску есть риск загнать его в нос. Из всех резонаторов носовой — самый сильный, а среди головных — доминирующий. Носовой призвук лишает голос выразительности и объемности. Но даже если посыл звука верный, и звуковой поток упи­рается не в нос, а в верхние зубы, существует опасность отрыва головного резонатора от грудного. Если задняя стенка нёба и языка напряжены, нижний регистр звуко­вого столба перекрывается, отрезается от общего звуча­ния. В этом случае звучит только голова, и голос приоб­ретает металлический оттенок. Многие актеры и певцы привыкают к этому «металлу» в голосе, так что это уже стало почти нормой. Однако такой голос холоден и то­нок, возможности его ограничены. Наша система тре­нинга по Станиславскому содержит упражнения, направ­ленные именно на соединение двух регистровых зон, двух резонаторов — грудного и головного. Упражнения вы­строены таким образом, что выполнение их позволяет выравнивать регистры — нижние и верхние, грудные и головные. Воздушный поток, направляемый снизу вверх, уносит звук кверху. Нижние тона при этом отража­ются в груди и спине, средние доходят до твердого затыл­ка, твердого нёба и зубов; высокие ноты резонируют в костях черепа, лобной пазухе, носовой полости. Все тело начинает звучать, превращаясь в один голосовой ин­струмент.

ш айна большого красивого голоса заключается не в механическом и физическом явлении звучания голо­совых связок, происходящем от давления на них воз­духа, а в том, чтобы уловить этот спетый тон в голове и во рту и с помощью всех данных для этого природой резонансовых и вибрирующих аппаратов сконцентри­ровать его и оформить.

Упражнение 1

Исходное положение — стоя, руки опущены вдоль тела. Запрокиньте голову назад, откройте рот и немного вытянитесь вверх. Положение гортани — «на зевке». Одну руку положите на живот, другую — на грудь. Возьмите глубокое дыхание через рот и потяните звук «АААА». По­пробуйте звук на разной высоте — в нижнем, среднем и высоком регистрах. При любой высоте в груди должна ощущаться вибрация. Если на какой-то ноте грудная клетка не вибрирует, значит, либо в гортани появился за­жим и ушел «зевок», либо вы сбросили дыхание.

Упк

Упражнение 2

Запрокиньте голову назад, откройте рот. Одну руку по­ложите на грудь, другую — на живот. Активно, быстро, глубоко вдохните. Произносите отрывисто:

Да-да-да-да Дэ-дэ-дэ-дэ Ди-ди-ди-ди До-до-до-до

ДУ

Теперь то же самое повторите, потянув звуки:

Дааа

Дэээ

Диии

Доооо

ДУУУ

Упражнение 3

Запрокиньте голову назад, откройте рот. Одну руку по­ложите на грудь, другой коснитесь переносицы. Возьми­те глубокий вдох и, поднимая голову, потяните звук «ХААА — ММММ». При этом слог ХААА произносите, когда голова еще запрокинута, а «ММММ» — когда го­лова вернется в обычное положение. Почувствуйте, как вибрация переходит от груди к переносице. Однако зву­ковая вибрация не должна совсем уходить из груди — она должна распределиться между грудным и головным резо­натором.

Упражнение 4

Запрокиньте голову назад, откройте рот. Обе руки по­ложите на грудь. Возьмите глубокое дыхание и как можно ниже произнесите «ХАААААА». Начинать лучше со сред­него регистра, затем постепенно опуститься так низко, как это возможно. Легонько постучите по груди, чтобы звук стал вибрирующим. Повторяйте так до тех пор, пока не запомните это ощущение грудной вибрации. Немного передохните, затем начните упражнение снова, но на этот раз попытайтесь добиться вибрирующего звука без стуча- ния по груди, просто основываясь на воспоминании о звуке. Это упражнение очень хорошо развивает грудной резонатор.

Упражнение 5

Исходное положение — стоя. Спина прямая, плечи опущены. Наклоните голову, подбородком коснитесь груди. Возьмите глубокое дыхание и потяните звук «ИИИИИ». Медленно поднимайте голову и переводите ее назад, в запрокинутое состояние. Можете касаться од­ной рукой груди, а другой рукой — макушки головы. Ваша задача — почувствовать переход от одного резонатора к другому.

Упражнение 6

Исходное положение — стоя. Спина прямая, плечи опущены, руки лежат на нижних ребрах. Кончиком язы­ка пощупайте зону у корней верхних зубов. Туда вы буде­те направлять звук. Возьмите активное, глубокое дыхание одновременно через рот и нос. На выдохе четко и громко говорите:

Да-да-да-да Дэ-дэ-дэ-дэ Ди-ди-ди-ди До-до-до-до

ДУ

Произносить слоги следует небыстро. Если вам не хва­тило дыхания — быстро, бесшумно возьмите новый вдох в середине фразы. Главное — следите за тем, чтобы все звуки были направлены в зону у корней верхних зубов.

Упражнение *7*

Исходное положение — лежа на спине. Одну руку по­ложите на ребра, другую — на живот. Возьмите быстрое, глубокое дыхание носом. Руками вы должны ощущать,

как раздвигаются ребра и выпячивается живот. На выдо­хе произносите слоги:

Да-да-да-да Дэ-дэ-дэ-дэ Ди-ди-ди-ди До-до-до-до

ДУ

Постарайтесь почувствовать, в чем разница между произнесением слогов в положении стоя и лежа. Как рас­пределяется резонаторная вибрация? Какие зоны больше задействованы в положении стоя и лежа?

Упражнение 8

Исходное положение — стоя. Возьмите глубокое ды­хание ртом. Выдыхайте через нос с одновременным зву­ком «ММММ». Выдох должен быть очень быстрым, при этом диафрагму держать не надо, живот и грудь должны «опасть» очень быстро. Звук «ММММ» направляйте в верхние зубы, при этом в губах должно появиться ощу­щение щекотания.

Упражнение 9

Вдохните глубоко, активно, быстро. Дыхание возьми­те одновременно носом и ртом. Гортань — в положении «на зевке». На выдохе потяните звук «ММММ». Так «мы­ча», опустите голову. Вибрация уйдет в головной резонанс. Прикоснитесь к носу, лбу, макушке головы, чтобы почувст­вовать эту головную вибрацию. Продолжая «мычать», под­нимайте медленно голову, стараясь сохранить вибрацию в головном резонаторе. Для этого направляйте звук в корни верхних зубов. Показатель правильной работы резонато­ра — когда вибрирует лоб. Добейтесь этого ощущения.

Упражнение 10

Возьмите глубокое дыхание одновременно носом и ртом. На выдохе протяните звук «ММММ». Губы долж­ны быть сомкнуты едва-едва, только чтобы получилось «мычание». Горло широкое, положение гортани — «на зев­ке». Звук должен хорошо резонировать в груди (чтобы почувствовать грудной резонатор, можно откинуть голову назад, затем вернуться в нормальное положение). Звуко­вой поток направляйте в верхние зубы. Когда заработают все резонаторы, меняйте звуки. Произносите «ННННН», «33333», «ВВВВВВ».

%

пражнение 11

Возьмите глубокое, активное дыхание ртом. Не забы­вайте контролировать диафрагму при помощи рук. Как в предыдущем упражнении, потяните звук «ММММ», только закончите его гласной: «ММММА». Сразу же сбросьте дыхание, пусть звук оборвется резко. То же самое повторите с остальными звуками: «ННННА», «ЗЗЗЗА», «ВВВВА». Усложните упражнение: попробуйте произне­сти звуки по слогам: «МА-МА-МА-МА», «НА-НА-НА- НА», «ЗА-ЗА-ЗА-ЗА», «ВА-ВА-ВА-ВА».

%

пражнение 12

Исходное положение: лежа на спине. Выполните какое- нибудь упражнение на расслабление (см. раздел «Расслаб­ление мышц»). Ваша задача — полностью расслабиться. Возьмите активное, глубокое дыхание носом. Протяните звук «ММММ», направляя его в голову. Представьте себе, что звук отталкивается от черепной кости и летит обрат­но, заполняя собой все тело. Почувствуйте вибрацию зву­ка не только в голове и груди, но и во всех частях тела.

Представляйте эту вибрацию, старайтесь заполнить ею каждую клетку тела. Ваше тело — один звучащий инстру­мент. «Мычите» до тех пор, пока это ощущение не станет явным.

Упражнение *13*

Для этого упражнения вам понадобится тахта или ку­шетка без спинки. Поверхность должна быть ровной и не слишком мягкой. Вы должны лечь на спину так, чтобы можно было свесить голову вниз. Немного подышите жи­вотом, расслабьтесь. Затем возьмите активное дыхание носом. Протяните звук «ХАМММ». На звуке медленно поднимайте голову. Попытайтесь уловить переход вибра­ции от одного резонатора к другому. Это упражнение не рекомендуется выполнять больше трех раз за один цикл. В том случае, если почувствуете дурноту или голо­вокружение — переведите дух. Чтобы кровь отлила от го­ловы, полежите немного на высокой подушке.

Упражнение *14*

Исходное положение — стоя или сидя. Возьмите глу­бокое дыхание, на выдохе потяните звук «ММММ». По­стучите подушечками пальцев по губам, крыльям носа, переносице, лбу, щекам, подбородку, голове. Затем «про­стучите» кулачками грудную клетку, воротниковую зону, позвоночник (где можете достать), брюшину и пах. На­блюдайте, как изменяется вибрация и характер звука при стучании по разным частям тела.

/артикуляция и дикция

Я

LJы никогда не задумывались над тем, почему почти все взрослые люди на фотографиях выгля­дят типично и стандартно, в то время как фотографии детей всегда неординарны и выразительны? Нет, дело не в мастерстве фотографа и не в технических качествах фотоаппарата. Лицо взрослого человека — это, как пра­вило, застывшая маска безразличия, страдания или бла­годушия. Дети не таковы. Они не принадлежат всецело какому-то одному состоянию. У них на лице отражается именно то настроение, которое владеет ими здесь и сей­час. Ребенок открыт миру и не считает нужным скрывать от окружающих свое эмоциональное состояние. У всех детей мимика очень подвижна — вот почему детские фо­тографии можно разглядывать бесконечно. К сожалению, взрослея, люди утрачивают мимическую подвижность, поэтому почти у всех людей есть проблемы с артикуляци­ей, и как следствие — с дикцией.

Известный американский педагог Кристин Линклэй- тер в своей книге «Освобождение голоса» пишет:

з всех частей тела лицо может быть как наиболь­шим, так и наименьшим выразителем эмоций. Неко­торые лица застывают в бесчувственные, бесстраст­ные маски, под которыми их владельцам легче скрыть свои эмоции. Кто-то носит маску миротворца, при этом мышцы, поднимающие углы рта в улыбку, как бы застывают в этом положении. Другие же, впав в уныние, напротив, не способны поднять углы рта. Вполне естественно, что по мимике лица, так или иначе, мы можем судить о личности. В юности можно предотвратить преждевременное ожесточение лица, позволяя мышцам непосредственно реагировать на изменения настроений. Это послужит гимнасти­кой для мышц, без которой они, подобно другим мышцам тела, потеряют свою эластичность. Итак, чтобы лицо не ожесточалось, люди должны быть от­крытыми, не бояться откровенного выражения своих эмоций, верить, что именно в этом их сила.

певцу, и драматическому артисту необходимо вла­деть мелодией в речи, крепкой, живой артикуляцией, четкой, определенной конфигурацией рта, то есть из­менением его внешнего рисунка в зависимости от про­изношения ясных, определенных гласных, от которых, в свою очередь, зависит правильное течение, резона- ция и ритмо-красочность всего голоса. Уметь окраши­вать звук соответственно внешней эмоции - величай­шее, воздействующее, вспомогательное орудие актера для полного яркого выявления созданного внутри об­раза и перебрасывание его за рампу к зрителю во всех его мельчайших деталях.

АРТИКУЛЯЦИЯ - СОЕДИНЕНИЕ МЫСЛИ И ЗВУКА

Слово «артикуляция» в переводе на русский язык зву­чит как «соединение». Не правда ли, это значение не от­вечает тому смыслу, который мы привыкли вкладывать в это слово? Однако задумайтесь над переводом: ведь ар­тикуляция — это действительно соединение интеллекту­ального и физического, артикуляция соединяет мысль и звук, помогает рождаться слову Мы же под артикуля­цией привыкли подразумевать лишь четкие, понятные мимические жесты (вроде тех, что используются в языке глухонемых). Но кто сказал, что мысленный жест может быть нечетким? Давно известно: кто ясно мыслит, тот ясно излагает.

Поэтому артикуляция — в первую очередь, интеллек­туально-эмоциональный процесс, и только во вторую — физический. Можно иметь безупречно разработанную мимику и великолепно поставленный голос, однако, если в душе не родится переживание, понимание произноси­мых слов — артикуляции не будет, как не будет и полно­ценного речевого акта.

Итак, основа речи, а значит, и основа артикуляции — ясное мышление, душевное переживание слов. А разра­ботка артикуляционных мышц поможет правильно вы­разить это душевное переживание.

Артикуляционные мышцы, точнее, артикуляционные поверхности, нуждающиеся в разработке, это язык (в уп­ражнениях различаются передняя и задняя части языка), губы, нос, щеки, ротовая полость, челюсти. Ротовая по­лость, кроме того, что она участвует в работе артикуляци­онного аппарата, является еще и крайне важным резона­тором, от архитектуры которого зависит качество звука. Все эти поверхности должны быть свободны от зажимов, должны легко реагировать на малейшее эмоционально- духовное изменение, быть достаточно чувствительными и подвижными, чтобы мгновенно отразить смену инто­национного оттенка. Даже если вы произносите чужой текст, речь должна быть естественной, словно эти слова родились в недрах вашей души, выпестованы вашей не­утомимой мыслью. Помните: важнейшая заповедь арти­ста — чужих слов не бывает.

Хорошо разработанный, свободный артикуляцион­ный аппарат поможет вам ощутить чужие слова как свои — благодаря свободному произнесению. Подвиж­ные губы и язык позволяют освободиться от привычных зажимов и яснее выразить то, что вы на самом деле хоти­те сказать.

КАК ВЫГЛЯДИТ ВАШ АРТИКУЛЯЦИОННЫЙ АППАРАТ?

Возьмите зеркало. Посмотрите на ваш рот, нос, глаза, щеки, лоб. Все эти поверхности — подвижны. Сделайте спокойное лицо. Обратите внимание на то, какая у вас форма губ в этом состоянии. Подвигайте губами: пошле­пайте ими, вытяните в трубочку, поднимите и опустите верхнюю губу, опустите и снова поднимите нижнюю. От­кройте рот, слегка высуньте язык — вывалите его, он дол­жен быть в расслабленном, распластанном состоянии. Поэкспериментируйте с языком: сделайте его широким, большим, вяло лежащим у нижних зубов — и тут же со­берите, заострите, выгните. Свободно уложите его ниж­нюю челюсть, так, чтобы кончик языка касался внутрен­ней поверхности нижних зубов. Корень языка должен быть опущен. Именно это положение языка дает возмож­ность освободить гортань. Если же язык горбится, он за­крывает вход в гортань, и звук получается сдавленным.

Откройте рот пошире, рассмотрите свод, маленький язычок. Сглотните, не закрывая рта, посмотрите, что произошло с гортанью? Запрокиньте голову, осмотрите твердое нёбо. С помощью двух зеркал (а еще лучше — сто­матологического зеркала) загляните в основание верхних зубов. Для чего нужен такой подробный осмотр? Для того чтобы вы, посылая звук «в маску», очень хорошо пред­ставляли анатомию рта, внутренним взором видели то место, куда направляется звук.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ АРТИКУЛЯЦИОННЫМ ТРЕНИНГОМ

Для выполнения всех артикуляционных упражнений вам понадобится зеркало. Зеркало нужно, во-первых, для того, чтобы контролировать, насколько правильно вы выполняете практику, а во-вторых, чтобы проверить, нет ли лишнего движения тех артикуляционных поверхно­стей, которые не задействованы в упражнении. При этом зеркало должно быть не маленьким, а большим — таким, чтобы вы могли видеть в нем все свое тело. Часто бывает так, что усилие, предназначенное для разработки артику­ляционной мышцы, уходит в область шеи, рук, плеч, бе­дер. Тело должно быть свободным, но неподвижным. Если, выполняя упражнение, вы заметите, что начинаете непроизвольно дергать ногой или жестикулировать — сбросьте напряжение и начните тренинг сначала. Следи­те за собой. Разумеется, голова, руки и плечи, корпус участвуют в речевом акте. Но на время артикуляционно­го тренинга все эти части голосового инструмента (кото­рым является все тело) должны быть отключены. Сейчас мы разрабатываем только артикуляционные поверхно­сти, и ваша задача — уделить им сто процентов своего внимания.

Упражнение 1

Сядьте ровно, позвоночник прямо. Сосредоточьте внимание на лице. Поднимите брови как можно выше и удерживайте их в этом положении до полного изнемо­жения мышц. Затем сильно зажмурьте глаза и сразу же расслабьте их. После этого максимально растяните рот (улыбка до ушей) и тут же соберите губы, вытянув их впе­ред, словно хотите кого-то поцеловать.

Упражнение 2

Опустите челюсть как можно ниже. Аккуратно двигай­те ее влево и вправо, задерживая в каждом положении на 2—3 секунды. Затем двигайте вперед и назад. Закончи­те упражнение круговыми движениями челюсти.

Упражнение 3

Откиньте челюсть и раскройте рот как можно больше. Представьте, что вы — лев, которому дрессировщик кла­дет голову в пасть. В этом положении тяните губы на­встречу друг другу (челюсть остается в прежнем положе­нии), стараясь сомкнуть их. Разумеется, сомкнуть губы у вас не получится, ваша задача — растянуть их как мож­но больше.

Упражнение 4

Ут

Представьте себе, что ваш язык — малярный валик. Слегка закрутите кончик языка. Начинайте «красить» этим валиком жесткое нёбо. Старайтесь «прокрасить» его полностью, максимально доставая валиком-языком до краев.

Упражнение 5

Вам очень хочется спать. Вы громко зеваете со звуками:

ААХ ЭЭХ ЫЫХ

ООХ УУХ

*Упк*

1пражнение 6

Запрокиньте голову назад и представьте себе, что вы полощете горло. Издавайте характерные звуки «гррррр».

Упражнение *7*

Откиньте нижнюю челюсть. Положение должно быть свободным, естественным, без напряжения. Подставьте под челюсть кулаки и начинайте — сначала немного, за­тем сильнее — давить кулаками на челюсть, стараясь за­крыть рот. А челюсть должна сопротивляться движению кулаков. Нижняя челюсть давит вниз, кулаки давят на­верх — и положение остается прежним.

Упражнение 8

Надуйте обе щеки как можно сильнее. Затем резко вы­пустите воздух: «пфу!». Повторите так несколько раз. По­сле этого надувайте и втягивайте щеки, не выпуская воз­дух изо рта.

Упражнение 9

Слегка надуйте одну щеку, чтобы получился как бы шарик воздуха. Перекатывайте этот шарик под верхней губой к другой щеке, и под нижней губой — обратно. Ша­рик можно увеличить в размерах, надув щеку сильнее.

Упражнение 10

Втяните щеки в ротовую полость, нижнюю челюсть опустите. Соберите губы так, будто собираетесь изображать рыбку. Покажите, как рыбка хватает ртом пузырьки возду­ха и выпускает их обратно. Смыкайте и размыкайте губы.

*Упл*

Упражнение 11

Представьте, что у вас очень сильно чешутся губы. От­кройте рот и почешите губы зубами — сначала верхнюю губу, затем нижнюю. После этого натягивайте губы на зубы, стараясь закрыть губами внутреннюю поверх­ность зубов.

*Упл*

Упражнение 12

Обнажите верхние зубы, подтянув верхнюю губу. По­старайтесь достать губой до носа. Затем потяните вниз нижнюю губу, обнажая нижние зубы. Теперь доставайте губой до подбородка.

Упражнение 13

Сомкните зубы, губы тоже сомкнуты и расслаблены. Пропустите воздух сквозь губы со звуком «фрррр!». Вспомните, как фыркают лошади — вам надо сымитиро­вать этот звук.

Упражнение 14

Водите языком между верхними зубами, верхней губой и щеками. Представьте себе, что вы чистите языком по­лость рта. Затем проведите языком между нижними зуба­ми и нижней губой. «Почистите» так же нёбо и область под языком.

*Упл*

Упражнение 15

Разминайте язык зубами, слегка покусывая его. Затем высуньте язык и похлопайте по нему губами. После этого вывалите язык, распластав его на нижней губе. Вдыхайте и выдыхайте ртом, остужая язык после массажа.

Упражнение 16

Высуньте язык, заострив кончик. Постарайтесь до­стать кончиком языка сначала до носа, затем до подбо­родка.

*Упк*

Ыражнение 17

Сложите язык трубочкой, выдвиньте его вперед и про­дувайте сквозь эту трубочку воздух.

Упражнение 18

Уложите язык «чашечкой», слегка загнув его концы. Язык в таком положении должен быть расслаблен. Затем выгните его и поставьте «мостиком», уперев в основание нижних зубов.

*Уп>*

Упражнение 19

Рот приоткрыт. Заострите кончик языка. Этим острым кончиком «укалывайте» основания верхних зубов, затем основания нижних зубов, правую щеку, левую щеку.

*Упк*

Упражнение 20

Откройте рот и слегка раздвиньте губы. Касайтесь кон­чиком языка верхней губы, затем нижней губы, затем правого уголка губ, затем левого.

*Упк*

Упражнение 21

Прислоните язык к верхнему небу и сделайте приса­сывающее движение. Затем с силой отцепите язык от нёба.

Должен получиться характерный «цокающий» звук. По- цокайте языком.

Упражнение 22

Высуньте расслабленный язык. Быстро-быстро двигай­те им вверх-вниз, влево-вправо со звуком «бррррлллл».

*Уп,*

Упражнение 23

Возьмите глубокое дыхание, выдыхая, произносите звук «АААА». Высуньте язык и прикусите его, чтобы по­лучился звук «JIJIJIJI». Поиграйте со сменой звуков.

Упражнение 24

Исходное положение — сидя или стоя. Спина прямая, поза свободная, лицо спокойное. Не двигая головой, «на­рисуйте» носом яблоко, ананас, дерево. То же самое по­вторите губами, затем — глазами, бровями. «Рисуйте» разные картины всеми подвижными частями лица.

*Упл*

Упражнение 25

Это упражнение досталось нам от Екатерины Великой. Современники с восторгом отмечали, что у государыни до самой старости было гладкое, спокойное, царственное лицо. Но не потому, что императрица совсем не имела морщин. Причиной этой гладкости было одно упражне­ние, которое Екатерина придумала для себя сама. Вот что пишет историк Пыляев: «Императрица имела особенный дар приспособлять к обстоятельствам выражение лица своего; часто после вспышки гнева в кабинете подходила она к зеркалу и руками, так сказать, сглаживала, приби­рала черты свои и являлась в залу со светлым, царствен­но-приветливым лицом». Мы предлагаем и вам научить­ся «прибирать» и сглаживать черты лица.

3 Э. Сарабьян

Встаньте перед зеркалом. Расслабьте лицо. Растопырь­те пальцы и обеими пятернями начинайте гладить от кра­ев лица к носу, как бы собирая его в одну точку. Одновре­менно сжимайте, собирайте к носу лоб, брови, щеки, подбородок. Глаза придется закрыть, но чтобы посмот­реть, что получилось, оставьте небольшие щелочки. За­фиксируйте положение. А теперь обратным движением — от носа к краям — начинайте разглаживать, расправлять лицо. Такое упражнение не только прекрасно разрабаты­вает артикуляционные поверхности, но и действует как лицевой массаж. При его регулярном выполнении кожа лица становится упругой и гладкой.

дикция

Хорошая, четкая дикция напрямую зависит от того, насколько развит и насколько хорошо работает ваш ар­тикуляционный аппарат. Вялость артикуляционного ап­парата — основная причина плохой дикции.

Рот говорящего или поющего человека должен быть абсолютно свободен от зажимов. Зажатая нижняя че­люсть не даст открыться рту, а значит, звук будет сдавлен­ным, прижатым. Зажим в нижней челюсти создает из­лишнее напряжение для языка, от которого зависит ар­тикуляция гласных звуков. Положение языка влияет на дикцию самым непосредственным образом. Нижняя челюсть, таким образом, должна быть свободна.

Губы способствуют окончательному образованию гласных и формируют многие согласные звуки. Легкая улыбка, обнажающая зубы (которые являются резонато­рами) обеспечивает хорошую дикцию, при которой голос летит далеко, и каждый его звук отчетливо слышен каж­дому присутствующему в аудитории.

Дикция 67

что же касается последних рядов партера, то для них существует особая манера говорить на сцене с хорошо поставленным голосом, выработанными гласными и осо­бенно согласными. С такой дикцией вы можете гово­рить тихо, как в комнате, и вас услышат лучше, чем ваш крик, особенно если вы заинтересуете зрителя содер­жанием произносимого и заставите его самого вникать в ваши слова. При актерском крике интимные слова, требующие тихого голоса, теряют свой внутренний смысл и не располагают зрителей вникать в бессмыс­лицу.

Чтобы говорящий был понят и принят теми, кто его слушает, его речь должна быть точной. Звучание голоса отражает не только наши собственные мысли и чувства (а также те мысли и чувства, которые испытывают герои исполняемых нами ролей), но и то, как мы чувствуем и понимаем родной язык.

ЛЬь\ не чувствуем своего языка, фраз, слогов, букв и потому легко коверкаем их: вместо буквы Ш произ­носим ПФА, вместо Л говорим УА. Согласная С звучит у нас, как ЦС, а Г превращается у некоторых в ГХА. При­бавьте к этому окание, акание, шепелявость, карта­вость, гнусавость, взвизгивание, писки, скрипы и вся­кое косноязычие. Слова с подмененными буквами представляются мне теперь человеком с ухом вместо рта, с глазом вместо уха, с пальцем вместо носа.

Слово со скомканным началом подобно человеку с расплющенной головой. Слово с недоговоренным концом напоминает мне человека с ампутированными ногами.

Выпадение отдельных букв и слогов - то же, что провалившийся нос, выбитый глаз или зуб, отрезанное ухо и другие подобного рода уродства.

Когда у некоторых людей от вялости или небрежно­сти слова слипаются в одну бесформенную массу, я вспо­минаю мух, попавших в мед; мне представляется осен­няя слякоть и распутица, когда все сливается в тумане.

АРИТМИЯ

Аритмия речи — это нарушение внутреннего ритма произносимых слов. Причиной аритмии почти всегда бы­вает нервное расстройство, временное или постоянное. Аритмия в речи возникает от подспудного беспокойства, страхов, фобий. Самое ярко выраженное проявление аритмии, которое классифицируется уже как заболева­ние — заикание. Человека, страдающего аритмией, слу­шать очень тяжело. Для актера это существенный недо­статок, который надо исправлять.

Аритмия в речи, при которой слово или фраза начи­нается медленно, а в середине вдруг ускоряется, для того чтоб в конце неожиданно точно шмыгнуть в под­воротню, напоминает мне пьяного, а скороговорка - пляску святого Витта.

Исправить аритмию довольно легко. Для этого надо просто приучать себя говорить в ритме. Если трудно со­блюдать ритм в обычной речи или при чтении прозы, можно для начала взять речь ритмизованную, рифмован­ную, то есть стихи. Работа с метрономом существенно облегчит задачу, но если метронома нет, можно выпол­нять любое ритмичное физическое действие, которое бу­дет задавать ритм вашей речи.

никните глубже в то, что я говорю, и оцените до кон­ца наше открытие. Оно исключительной важности. Речь идет о непосредственном, нередко механическом воздействии через внешний темпо-ритм на наше ка­призное, своевольное непослушное и пугливое чувст­во; на то самое чувство, которому нельзя ничего при­казать, которое пугается малейшего насилия и прячет­ся в глубокие тайники, где оно становится недосягае­мым; то самое чувство, на которое до сих пор мы могли воздействовать лишь косвенным путем, через манки.

И вдруг теперь к нему найден прямой, непосредствен­ный подход!!! Ведь это же великое открытие!

*Упражнение 1*

Прочитайте про себя стихотворение в прозе. Найдите его ритм. Простучите этот ритм ладошками или палочка­ми. Прочитайте стихотворение вслух, отбивая ритм. За­тем прочитайте без отстукивания. Если не получилось, и вы сбились с ритма — снова подключите ладошки.

И.Тургенев РОЗА

Последние дни августа... Осень уже наступала.

Солнце садилось. Внезапный порывистый ливень, без грому и без молний, только что промчался над на­шей широкой равниной.

Сад перед домом горел и дымился, весь залитый пожаром зари и потопом дождя.

Она сидела за столом в гостиной и с упорной задум­чивостью глядела в сад сквозь полураскрытую дверь.

Я знал, что свершалось тогда в ее душе; я знал, что после недолгой, хоть и мучительной, борьбы она в этот самый миг отдавалась чувству, с которым уже не могла более сладить.

Вдруг она поднялась, проворно вышла в сад и скры­лась.

Пробил час... пробил другой; она не возвращалась.

Тогда я встал и, выйдя из дому, отправился по аллее, по которой - я в том не сомневался - пошла и она.

Всё потемнело вокруг; ночь уже надвинулась. Но на сыром песку дорожки, ярко алея даже сквозь разлитую мглу, виднелся кругловатый предмет.

Я наклонился... То была молодая, чуть распустив­шаяся роза. Два часа тому назад я видел эту самую розу на ее груди.

Я бережно поднял упавший в грязь цветок и, вер­нувшись в гостиную, положил его на стол, перед ее креслом.

Вот и она вернулась наконец - и, легкими шагами пройдя всю комнату, села за стол.

Ее лицо и побледнело и ожило; быстро, с веселым смущеньем бегали по сторонам опущенные, как бы уменьшенные глаза.

Она увидала розу, схватила ее, взглянула на ее из­мятые, запачканные лепестки, взглянула на меня - и глаза ее, внезапно остановившись, засияли слезами.

* О чем вы плачете? - спросил я.
* Да вот об этой розе. Посмотрите, что с ней ста­лось.

Тут я вздумал выказать глубокомыслие.

* Ваши слезы смоют эту грязь, - промолвил я с зна­чительным выраженьем.
* Слезы не моют, слезы жгут, - отвечала она и, обернувшись к камину, бросила цветок в умиравшее пламя.
* Огонь сожжет еще лучше слез, - воскликнула она не без удали, - и прекрасные глаза, еще блестевшие от слез, засмеялись дерзостно и счастливо.

Я понял, что и она была сожжена.

Упражнение 2

Проговорите это в ритме вальса:

Я не пойду на работу сегодня: ()() у меня выход­ной ()().

Жирным шрифтом выделены первые доли, пустыми скобками — паузы размером в долю.

Составьте несколько простых фраз, напишите их, от­метьте первые доли и паузы, и прочитайте эти фразы в ритме вальса.

Упражнение 3

В том же вальсирующем ритме прочитайте верлибр:

Поэт стоит в очереди за вермишелью. Здесь же и его почитательницы.

Поэту немного стыдно. Он стоял на эстраде, словно Маленький принц, который никогда не ест.

(Арво Мете)

*Упражнение 4*

Выберите свой собственный ритм и прочитайте отры­вок в этом ритме.

И. Шмелев **СОЛНЦЕ МЕРТВЫХ**

За глиняной стенкой, в тревожном сне, слышу я тя­желую поступь и треск колючего сушняка...

Это опять Тамарка напирает на мой забор, красави- ца-симменталка, белая, в рыжих пятнах, - опора се­мьи, что живет повыше меня, на горке. Каждый день бутылки три молока - пенного, теплого, пахнущего живой коровой! Когда молоко вскипает, начинают иг­рать на нем золотые блестки жира и появляется пеноч­ка...

Не надо думать о таких пустяках - чего они лезут в голову!

Итак, новое утро...

Да, сон я видел... странный какой-то сон, чего не бы­вает в жизни.

Все эти месяцы снятся мне пышные сны. С чего? Явь моя так убога... Дворцы, сады... Тысячи комнат - не комнат, а зал роскошный из сказок Шехерезады с люстрами в голубых огнях - огнях нездешних, с се­ребряными столами, на которых груды цветов - не­здешних. Я хожу и хожу по залам, ищу...

Кого я с великой мукой ищу - не знаю. В тоске, в тревоге я выглядываю в огромные окна: за ними сады, с лужайками, с зеленеющими долинками, как на старинных картинах. Солнце как будто светит, но это не наше солнце... - подводный какой-то свет, бледной жести. И всюду - цветут деревья, нездешние: высокие- высокие сирени, бледные колокольчики на них, розы поблекшие... Странных людей я вижу. С лицами нежи­выми ходят, ходят они по залам в одеждах бледных - с икон как будто, заглядывают со мною в окна. Что-то мне говорит - я чую это щемящей болью, - что они прошли через страшное, сделали с ними что-то, и они - вне жизни. Уже - нездешние... И невыносимая скорбь ходит со мной в этих до жути роскошных залах...

Я рад проснуться.

*Упражнение 5*

Задайте себе ритм каким-либо физическим действием, требующим усилий и монотонного ритма. Например, сделайте вид, что вы выбиваете ковер или стираете белье руками. Запомните ритм, и, соблюдая его, прочитайте отрывок:

П. И. Мельников-Печерский В ЛЕСАХ

Вечер крещенского сочельника ясный был и мороз­ный. За околицей Осиповки молодые бабы и девки сбирали в кринки чистый «крещенский снежок» холсты белить да от сорока недугов лечить. Поглядывая на ярко блиставшие звезды, молодицы заключали, что новый год белых ярок породит, а девушки меж себя толковали: «Звезды к гороху горят, да к ягодам; вдо­воль уродится, то-то загуляем в лесах да в горохах!»

Стары старухи и пожилые бабы домовничали; с мо­литвой клали они мелом кресты над дверьми и над ок­нами ради отогнания нечистого и такую думу держали: «Батюшка Микола милостивый, как бы кутрею-то отте- плело, да туман бы пал на святую Ердань, хлебушка бы тогда вдоволь нам уродилось!» Мужики вкруг лоша­дей возились: известно, кто в крещенский сочельник у коня копыта почистит, у того конь весь год не будет хромать и не случится с ним иной болести. Но, веря своей примете, мужики не доверяли бабьим обрядам и, ворча себе под нос, копались середь дворов в наво­зе, глядя, не осталось ли там огня после того, как с ве­чера старухи пуки лучины тут жгли, чтоб на том свете родителям было теплее. В избах у красного угла толпи­лись ребятишки. Притаив дыханье, глаз не спускали они с чашки, наполненной водою и поставленной у божницы: как наступит Христово крещенье, сама со­бой вода колыхнется и небо растворится; глянь в рас­крытое на един миг небо и помолись богу: чего у него ни попросишь, все подаст.

Упражнение 6

Говорите сами с собой или с кем-либо в ритме физи­ческого действия.

Упражнение *7*

Прочитайте басню в ритме физического действия (лю­бого).

И. Крылов ОРАКУЛ

В каком-то капище был деревянный бог,

И стал он говорить пророчески ответы

И мудрые давать советы.

За то, от головы до ног,

Обвешан и сребром и златом,

Стоял в наряде пребогатом,

Завален жертвами, мольбами заглушён

И фимиамом задушен.

В Оракула все верят слепо;

Как вдруг, - о чудо, о позор! -

Заговорил Оракул вздор:

Стал отвечать нескладно и нелепо;

И кто к нему зачем ни подойдет,

Оракул наш что молвит, то соврет;

Ну так, что всякий дивовался,

Куда пророческий в нем дар девался!

А дело в том,

Что идол был пустой и саживались в нем Жрецы вещать мирянам. И так,

Пока был умный жрец, кумир не путал врак;

А как засел в него дурак,

То идол стал болван болваном.

Я слышал - правда ль? - будто встарь

Судей таких видали,

Которые весьма умны бывали,

Пока у них был умный секретарь.

Упражнение 8

В ритме физического действия прочитайте текст, над которым вы работаете в данное время (лекция, урок, роль ит. д.).

ГЛАСНЫЕ И СОГЛАСНЫЕ

«Гласные — река, а согласные — берега», постоянно повторял Станиславский, цитируя известный труд кн. Вол­конского «Выразительный человек». Звучность, теку­честь, мелодичность речи обеспечивают гласные звуки, а согласные являются теми ячейками, которые придают гласным форму и смысл. Непрерывность и ровность зву­чания голоса достигается работой над гласными звуками. Четкость артикуляции, хорошую дикцию обеспечивают согласные звуки. Источник и гласных, и согласных — ды­хание. Гласные звуки дают выход потоку воздуха, а соглас­ные звуки задерживают этот поток на губах или на языке. Когда звуковой поток резко и окончательно останавли­ваются, звучит взрывной согласный, если же остановка частичная — согласный фрикативный. Звонкие соглас­ные включают в работу голосовые связки, при произне­сении глухих согласных связки не работают. Ставить го­лос необходимо не только на гласных, но и на согласных звуках. Но сначала нужно познакомиться со своим арти­куляционным аппаратом, чтобы очень хорошо представ­лять себе, из каких движений губ, языка, челюсти рожда­ются гласные и согласные звуки.

/£е чувствуете ли вы, что через голосовые волны выхо­дят наружу или опускаются внутрь частички нашей собственной души? Все это не пустые, а духовно-со- держательные звуки гласных, которые дают мне право говорить, что внутри, в их сердцевине, есть кусочек че­ловеческой души.

В этих [звуках] ясно различаешь тянущуюся ноту гортанного происхождения, которая поет почти также, как гласные. Разница лишь в том, что звук не выходит наружу сразу и беспрепятственно и задерживается за­жимом в разных местах, от которых и получает соот­ветствующую окраску. Когда же этот зажим, задержи­вающий гортанные звуковые накопления, лопается, то звук вылетает наружу. Так, например, при Б накопляе­мое гортанное гудение задерживается сжатием обеих губ, которые дают [звуку] характерную для него окра­ску. После разжатия зажима происходит лопание, и звук свободно вылетает наружу. Недаром эту и ей по­добные буквы некоторые называют «лопающимися». При произнесении буквы В происходит то же самое от зажима нижней губы о верхние зубы.

При букве Г повторяется то же явление благодаря зажиму задней части языка о нёбо.

При букве Д кончик языка упирается о концы верх­них передних зубов, что и создает зажим.

При произнесении всех упомянутых согласных про­рыв происходит сразу, резко, а накопленный гортан­ный звук вылетает наружу сразу и быстро.

При произнесении согласных Л, М, Н тот же процесс выполняется мягко, деликатно и с некоторой задерж­кой при открытии зажимов губ (буква М), кончика языка о концы верхних передних зубов (буква Н) или конца языка, оттянутого немного назад, к деснам верх­ней челюсти (буква Л). Такая задержка создает усилен­ное гудение. Недаром же все эти согласные (Л, М, Н) называются сонорными.

Но есть согласные, которые не только звучат от на­копления гортанного гудения, но одновременно с этим они жужжат (буква Ж) или зыкают (буква 3). Эти со­гласные тоже вылупляются и вылетают наружу при ло- пании зажимов средины изнанки языка о передние зубы (буква Ж) или конца языка о концы передних зу­бов, как верхних, так и нижних, почти соединенных вместе (буква 3).

Есть и еще новый вид согласных, которые не лопа­ются и не звучат, но тем не менее тянутся, издавая ка­кие-то шумы и колебания воздуха. Я говорю о буквах Р, С,Ф,Х, Ц, Ч,Ш,Щ.

Эти шумы прибавляются к звучанию гласных, [при­давая] им окраску.

Кроме того, как известно, существуют ударные со­гласные К, П, Т. Они лишены звучания и падают резко, ударяя точно молотом о наковальню. При этом они вы­талкивают стоящие за ними на очереди звуки.

Когда буквы соединяются вместе и создают слоги или целые слова, фразы, их звуковая форма, естест­венно, становится вместительнее, а потому в нее мож­но вложить больше содержания.

Очень часто гласные и согласные звуки имеют разные источники. Гласные истекают из одного места голосово­го аппарата, а согласные — из другого. Это неправильно. Звучание гласных должно накопляться и резонировать там же, где рождаются согласные звуки. Только в этом случае они будут сливаться с гласными, резонируя в од­них и тех же местах. Станиславский особо указывал на то, что всякая чрезмерность и подчеркнутость в работе над дикцией противопоказана. Нельзя отрывать артикуля­цию от дыхания и работы резонаторов. Основой для пра­вильного сценического звучания являются вокальное дыхание, подача звука вертикально вверх и точная арти­куляция. Вялый овал рта, напряженный или чересчур расслабленный язык, зажатая челюсть приведут к тому, что гласные звуки будут однообразны, неоформленны. «О» станет звучать как «У», «И» — как «Е» и т. д. Необхо­димо внимательно слушать и контролировать работу всех частей голосового аппарата, следить за точным дикцион- ным произношением того или иного звука.

Упражнение 1

Исходное положение — стоя. Спина прямая, взгляд перед собой. Возьмите активное, глубокое дыхание но­сом. Потяните звук «ааааа». Почувствуйте объем, кото­рый он дает. Сбросьте дыхание и снова вдохните. Опять потяните звук «аааа», только на этот раз вращайте голо­вой — сначала медленно, затем быстрее. Почувствуйте, как изменяется звучание голоса при вращении голо­вой.

Упражнение 2

Исходное положение прежнее. Возьмите дыхание и потяните звук «ааааа». Быстро приседайте и вставайте (позвоночник идеально прямой). Как звучит эта гласная внизу, и как — наверху? Вариант упражнения: приседай­те медленно, а когда будете вставать — резко подскаки­вайте, буквально выстреливайте вверх, как выстреливает пробка из бутылки шампанского. Повторите упражнение несколько раз, запомните свои голосовые ощущения.

Упражнение 3

Исходное положение — стоя. Позвоночник прямой. Вытяните руки перед собой и наклонитесь вперед. Кос­нитесь руками пола и обопритесь на них. Центр тяжести тела перенесите ближе к рукам. Возможно, вам придется встать на цыпочки. Голова свободно свисает вниз. Возь­мите дыхание и потяните звуки:

ИИ-АА-ИИ-АА-ИИ-АА ИИ-ЯЯ-ИИ-ЯЯ-ИИ-ЯЯ

Запомните голосовые ощущения.

Упражнение 4

Исходное положение — стоя, руки опущены вдоль тела. Запрокиньте голову назад, откройте рот и немного вытянитесь вверх. Положение гортани — «на зевке». Возьмите глубокое дыхание через рот и потяните звук «АААА». Медленно поднимайте голову, переводя «АААА» в «ИИИИ» и обратно. У вас должно получиться:

АААА- И И И И И - ААААА- И И И И И - ААААА- И И И И И

Звучание должно прекратиться, когда вы коснетесь подбородком груди, так что рассчитайте дыхание так, чтобы его хватило на все упражнение. Снова возьмите дыхание, и, поднимая голову и переводя ее назад, тяните звуки, только на этот раз начинайте с «ИИИИ».

Упражнение 5

Подышите немного ртом, установите тот ритм дыха­ния, при котором вы чувствуете себя свободно и ком­фортно. На вдохе и на выдохе произносите еле слышно: ААХ-ХАА. Сила звука должна быть минимальной, такой, чтобы звук только-только отличался от шепота.

Упражнение 6

Продолжая предыдущее упражнение, запрокиньте го­лову назад. Гортань совершенно свободна, положение «на зевке». Представьте себе, что с каждым звуком ААХ- ХАА из вашего рта вылетает облачко краски, как из фла­кона с распылителем. «Прокрасьте» потолок своим дыха­нием. Вращайте головой, чтобы прокрасить все стороны и углы.

Упражнение *7*

Исходное положение стоя. Позвоночник прямой, гор­тань свободная, положение «на зевке». Возьмите глубо­кое, активное дыхание носом и крикните «Эй» сначала громко, затем тише, тише, и, наконец, совсем тихо. Сы­митируйте эффект эха. То же самое повторите на звуках «Ой», «Ай», «Уй», «Ый».

Упражнение 8

Прочитайте следующее стихотворение только гласны­ми звуками, опуская согласные. То есть вместо слов «Буря мглою небо кроет» — вы должны произносить «У! ою ео ое», и т. д. Попробуйте произнести гласные отрывисто, затем нараспев, меняйте темп, ритм, интонации. Поиг­райте с этими гласными.

А. Пушкин ЗИМНИЙ ВЕЧЕР

Буря мглою небо кроет, Вихри снежные крутя; То, как зверь, она завоет, То заплачет, как дитя, То по кровле обветшалой Вдруг соломой зашумит, То, как путник запоздалый, К нам в окошко застучит. Наша ветхая лачужка И печальна и темна. Что же ты, моя старушка, Приумолкла у окна?

Или бури завываньем Ты, мой друг, утомлена, Или дремлешь под жужжаньем Своего веретена? Выпьем, добрая подружка Бедной юности моей, Выпьем с горя; где же кружка? Сердцу будет веселей. Спой мне песню, как синица Тихо за морем жила; Спой мне песню, как девица За водой поутру шла. Буря мглою небо кроет, Вихри снежные крутя; То, как зверь, она завоет, То заплачет, как дитя. Выпьем, добрая подружка Бедной юности моей, Выпьем с горя: где же кружка? Сердцу будет веселей.

%

пражнение 9

Запрокиньте голову назад, откройте рот. Одну руку по­ложите на грудь, другую — на живот. Активно, быстро, глубоко вдохните. Произносите отрывисто:

а-а-а-аэ-э-э-э ы-ы-ы-ы

0-0-0-0 У-У-У-У

Теперь то же самое повторите, потянув звуки:

АААА

ээээ ыыыы 0000 УУУУ

%

пражнение 10

Возьмите активное, глубокое дыхание. Хорошо арти­кулируя губами, произнесите следующие сочетания сло­гов:

Бадабадабада - дабадабадаба - гадагадагада - дагадагадага бадагадабадагадабадагада гадабадага- дабадагадабада.

Говорить надо в среднем тоне и средней громкости. Произносите их сначал нараспев, затем быстрее. Закон­чите самым быстрым темпом, который для вас возможен. Главное — не запутаться в согласных.

%

пражнение 11

Возьмите активное, глубокое дыхание. Хорошо арти­кулируя губами, произнесите:

БУП-БОП-БАП-БЭП-БИП-БЫП

ПТКУ-ПТКО-ПТКА-ПТКЭ-ПТКЫ-ПТКИ

ВЖА-ВЖО-ВЖУ-ВЖЭ-ВЖИ

РЖА- РЖО- РЖУ- РЖЭ- РЖИ

МНУ-МНО-МНА-МНЭ-МНИ-МНЫ

МГУ-МГО-МГА-МГЭ-МГИ-МГЫ

ШРУ-ШРО-ШРА-ШРЭ-ШРИ-ШРЫ

ЩУКЛ-ЩОКЛ-ЩАКЛ-ЩЕКЛ-ЩИКЛ

ФРУ-ФРО-ФРА-ФРЭ-ФРИ-ФРЫ

РЦУ-РЦО-РЦА-РЦЭ-РЦЫ

СУШ-СОШ-САШ-СЭШ-СЫШ-СИШ

БРУ-БРО-БРА-БРЭ-БРЫ-БРИ

БАМ-БУМ- БЕМ-БЫМ-БЭМ-БИМ

БУН-БОН-БАН-БЭН-БИН-БЫН

Придумайте свои собственные сочетания слогов и по­вторяйте их.

Упражнение 12

Возьмите глубокое дыхание носом. Затем полностью выдохните через нос. Выдох должен быть резким, со зву­ком «ФФУУУХ». Снова возьмите дыхание и на выдохе активно произносите:

к-г, к-г, к-г Упражнение 13

*Уп,*

Надуйте щеки, сожмите губы, и, выпуская воздух рез­кими хлопками, произносите:

П-Б, П-Б, П-Б

Ыражнение 14

Прочитайте отрывок, утрированно подчеркивая окон­

чания слов.

А. К. Толстой КНЯЗЬ СЕРЕБРЯНЫЙ

Лета от сотворения мира семь тысяч семьдесят третьего, или, по нынешнему счислению, 1565 года, в жаркий летний день, 23 июня, молодой боярин князь Никита Романович Серебряный подъехал верхом к де­ревне Медведевке, верст за тридцать от Москвы.

За ним ехала толпа ратников и холопей.

Князь провел целых пять лет в Литве. Его посылал царь Иван Васильевич к королю Жигимонту подписать мир на многие лета после бывшей тогда войны. Но на этот раз царский выбор вышел неудачен. Правда, Ни­кита Романович упорно отстаивал выгоды своей зем­ли, и, казалось бы, нельзя и желать лучшего посредни­ка, но Серебряный не был рожден для переговоров. Отвергая тонкости посольской науки, он хотел вестидело начистоту и, к крайней досаде сопровождавших его дьяков, не позволял им никаких изворотов. Коро­левские советники, уже готовые на уступки, скоро вос­пользовались простодушием князя, выведали от него наши слабые стороны и увеличили свои требования. Тогда он не вытерпел: среди полного сейма ударил ку­лаком по столу и разорвал докончальную грамоту, приготовленную к подписанию. «Вы-де и с королем ва­шим вьюны да оглядчики! Я с вами говорю по совести, а вы все норовите, как бы меня лукавством обойти! Так-де чинить не повадно!» Этот горячий поступок раз­рушил в один миг успех прежних переговоров, и не миновать бы Серебряному опалы, если бы, к счастью его, не пришло в тот же день от Москвы повеление не заключать мира, а возобновить войну. С радостью выехал Серебряный из Вильно, сменил бархатную оде­жду на блестящие бахтерцы и давай бить литовцев где только бог посылал. Показал он свою службу в ратном деле лучше, чем в думном, и прошла про него великая хвала от русских и литовских людей.

*Упражнение 15*

Прочитайте нижеследующие скороговорки шепотом, а затем вслух. В обоих случаях не забывайте брать актив­ное, глубокое дыхание.

Кукушка кукует ку-ку.

Из-под топота копыт пыль по полю летит.

Ты, сверчок, сверчи, сверчи, сверчать сверчаток научи.

Свил паук себе гамак в уголке на потолке, Чтобы мухи просто так покачались в гамаке.

КАК РАБОТАТЬ СО СКОРОГОВОРКАМИ

Станиславский советовал начинать работу со скорого­ворками в медленном темпе:

**(Скороговорку надо вырабатывать через очень мед­ленную, преувеличенно четкую речь. От долгого и многократного повторения одних и тех же слов, — писал он, — речевой аппарат налаживается настоль­ко, что приучается выполнять ту же работу в самом быстром темпе. Это требует постоянных упражнений, и вам необходимо их делать, так как сценическая речь не может обойтись без скороговорок.**

Надо помнить, что каждая скороговорка имеет свой ритм. Этот ритм необходимо уловить еще при чтении ско­роговорки про себя. Мысленно повторите скороговорку, соблюдая ее ритм, а затем уже начинайте пробовать про­читать ее вслух.

еткий ритм речи помогает четкому и ритмичному переживанию и, наоборот, ритм переживания - чет­кой речи.

Для того чтобы вам было легче на первых порах, мо­жете выстукивать ритм скороговорки палочками или ла­дошками.

/Передавайте правильно длительность букв, слогов, слов, остроту ритма при сочетании их звуковых частиц, образуйте из фраз речевые такты, регулируйте ритми­ческое соотношение целых фраз между собой, любите правильные и четкие акцентуации, типичные для пере­живаемых чувств, страсти или для создаваемого об­раза.

(Скороговорки для тренинга

Баркас приехал в порт Мадрас. Матрос принес на борт матрас. В порту Мадрас матрас матроса Порвали в драке альбатросы.

Карл у Клары украл кораллы, Клара у Карла украла кларнет.

Корабли лавировали, лавировали, да не вылавировали.

Королева кавалеру подарила каравеллу.

На мели мы налима лениво ловили,

Меняли налима вы мне на линя.

О любви не меня ли вы мило молили,

И в туманы лимана манили меня?

Саша шапкой шишку сшиб.

Скороговорун скороговорил скоровыговаривал, что всех скороговорок не перескороговоришь не перескоро- выговариваешь, но заскороговорившись, выскорогово- рил — что все скороговорки перескороговоришь, пере- скоровыговариваешь. И прыгают скороговорки, как ка­раси на сковородке.

Сшит колпак, да не по-колпаковски, вылит колокол, да не по-колоколовски. Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать. Надо колокол переколоколовать, перевыколоколовать.

Ужа ужалила ужица. Ужу с ужицей не ужиться. Уж от ужаса стал уже — ужа ужица съест на ужин и скажет: ужа ужалила ужица. Ужу с ужицей не ужиться и т. д.

Боронила борона по боронованному полю.

Бредут бобры в сыры боры. Бобры храбры, а для боб­рят добры.

В семеро саней семеро Семёнов с усами уселись в сани сами.

В шалаше шуршит шелками желтый дервиш из Алжи­ра и, жонглируя ножами, штуку кушает инжира.

Вахмистр с вахмистршей, ротмистр с ротмистршей.

Вашему пономарю нашего пономаря не перепонома- ривать стать: наш пономарь вашего пономаря перепоно- марит, перевыпономарит.

Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Соньку в лоб, все в сугроб.

Все бобры для своих бобрят добры.

Говорили про Прокоповича. Про какого про Проко- повича? Про Прокоповича, про Прокоповича, про Про­коповича, про твоего.

Грабли — грести, метла — мести, весла — везти, поло­зья — ползти.

Два дровосека, два дроворуба говорили про Ларьку, про Варьку, про Ларину жену.

Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.

Дятел дуб долбил, долбил, продалбливал, да не про­долбил и не выдолбил.

Евсей, Евсей, муку просей, а просеешь муку — испеки в печи калачи да мечи на стол горячи.

Жужжит-жужжит жужелица, да не кружится.

Забыл Панкрат Кондратов домкрат. Теперь Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор.

Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов. В грозу в грязи от груза арбузов развалился кузов.

Из-под Костромы, из-под Костромщины шли четыре мужчины. Говорили они про торги, да про покупки, про крупу, да про подкрупки.

Косарь Косьян косой косит косо. Не скосит косарь Косьян покоса.

Краб крабу продал грабли. Продал грабли крабу краб; грабь граблями сено, краб!

Кукушка кукушонку сшила капюшон. Примерил ку­кушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон!

Курфюрст скопроментировал ландскнехта.

Курьера курьер обгоняет в карьер.

Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простоква­ши.

Мы ели, ели ершей у ели. Их еле-еле у ели доели.

На горе Арарат рвала Варвара виноград.

На дворе дрова, за двором дрова, под двором дрова, над двором дрова, дрова вдоль двора, дрова вширь двора,

не вмещает двор дров! Наверно, выдворим дрова с ваше­го двора обратно на дровяной двор.

На дворе трава, на траве дрова, раз дрова, два дрова, три дрова.На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора!

На речной мели мы на налима набрели.

Не ест корова короб корок, ей короб сена дорог.

Не хочет косой косить косой, говорит: коса коса.

Не ждет теперь Попокатепетль дней Тлатикутли.

Около колодца кольцо не найдется.

Орел на горе, перо на орле. Гора под орлом, орел под пером.

Осип охрип, а Архип осип.

От топота копыт пыль по полю летит.

Павел Павлушку пеленовал, пеленовал и распелёно- вывил.

Поезд мчится скрежеща: ж, ч, ш, щ, ж, ч, ш, щ.

Полили ли лилию? Видели ли Лидию? Полили лилию, видели Лидию.

Привез Пров Егорке во двор дров горку.

Протокол про протокол протоколом запротоколиро­вали.

Рано коваль встал, сталь ковал, ковал, сталь перевы­ковывал, да не перековал.

Рапортовал, да не дорапортовал, дорапортовал, да за­рапортовался.

Расскажите про покупки! — Про какие про покуп­ки? — Про покупки, про покупки, про покупочки свои.

Рыла свинья белорыла, тупорыла; полдвора рылом из­рыла, вырыла, подрыла.

Свинья тупорыла-толсторыла двор рылом рыла, все изрыла, срыла, перерыла, везде понарыла, повырыла, подрыла.

Свиристель свиристит свирелью.

Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, все с творогом.

Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.

Тщетно тщится щука ущемить леща.

У ежа ежата, у ужа ужата.

У нас во дворе-подворье погода размокропогодилась.

У Сашки в кармашке шишки и шашки.

У Сени с Саней в сетях сом с усами.

У Феофана Митрофаныча три сына Феофаныча.

Цыплёнок цапли цепко цеплялся за цеп.

Четверть четверика гороха, без червоточинки.

Чешуя у щучки, щетинка у чушки.

Шесть мышат в камышах шуршат.

Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

Шли сорок мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоше, нашли по два гроша.

Яшма в замше замшела.

«гхмнопленка» текста. Видения

Повседневная речь людей с точки зрения искусства не слишком выразительна. Зато она обладает одним не­оспоримым достоинством: это живая человеческая речь, за каждым словом которой стоит мысль или чувство. Пуб­личная речь (и не только сценическая), при всей вырази­тельности текста, нередко звучит вяло и бесцветно, не со­общая слушателям ни мысли, ни эмоции. Слова превра­щаются в пустую форму. Особенно это заметно у плохих актеров, в исполнении которых текст даже самой смеш­ной комедии кажется выцветшим и занудным. Так полу­чается оттого, что актер за словами роли не видит подтек­ста.

такое подтекст? - спрашивал нас Аркадий Нико­лаевич и тут же отвечал:

- Это не явная, но внутренне ощущаемая «жизнь человеческого духа» роли, которая непрерывно течет под словами текста, все время оправдывая и оживляя их. В подтексте заключены многочисленные, разнооб­разные внутренние линии роли и пьесы, сплетенные из магических и других «если б», из разных вымыслов

воображения, из предлагаемых обстоятельств, из внут­ренних действий, из объектов внимания, из маленьких и больших правд и веры в них, из приспособлений и прочих [элементов]. Это то, что заставляет нас произ­носить слова роли.

Все эти линии замысловато сплетены между собою, точно отдельные нити жгута. В таком виде они тянутся сквозь всю пьесу по направлению к конечной сверхза­даче.

Как же можно оживить публичную речь? Только од­ним способом: видеть за словами текста бесконечную «кинопленку» подтекста. Когда за словом стоит конкрет­ный образ, неважно, реальный или придуманный, слово приобретает силу и выразительность, слово оживает. Но что самое важное — слово остается живым, даже если вы играете одну и ту же роль в десятый, сотый раз. Отку­да брать образы для подтекста? Из личных впечатлений, которые остаются в подсознании навсегда.

Воображение сродни воспоминанию. Ученица К. С. Станиславского М. О. Кнебель писала:

**/Представьте себе, что когда-то давно, в юности, вы видели город. Вы бродили по паркам и улицам, осмат­ривали достопримечательности, спускались к реке, стояли у парапетов мостов. Потом вы уехали, и боль­ше вам не удалось ни разу в жизни побывать в тех местах. Но когда при вас произносят название этого города, в вашей душе сейчас же вспыхивает эмоцио­нальное и зрительное воспоминание, связанное для вас на всю жизнь с названием города, с данным соче­танием букв. Вы не охватываете всей картины, ее подробностей, но что-то, особенно вас поразившее, немедленно возникнет перед вашими глазами. Мо­жет быть, это будет уголок двора со скамейкой под старыми липами, может быть, рыночная площадь и обрывки сена на грязном снегу или человек, с кото­рым вы тогда проговорили два часа сряду. Вы сразу вспомните, каким вы сами были в ту пору, — словом, тысяча ощущений во мгновенье ока всколыхнется в вас, потому что когда-то этим эмоциональным ощу­щениям предшествовала яркая развернутая конкрет­ность, потому что вы в самом деле были в этом городе, видели все своими глазами. Нечто подобное должно произойти на сцене с актером, у которого хорошо на­коплены видения образа. Это огромная работа, и чем тщательнее, глубже, добросовестнее нафантазирова­ны актером вйдения образа, тем его воздействие на зрителя будет сильнее. Если же актер не видит того, о чем говорит с партнером на сцене, — «зараже­ния» , как он ни старайся, не будет: не возникнет жи­вой эмоциональной связи между актером и зритель­ным залом. Пока самые лучшие находки режиссера не претворены актером, воздействующим живыми образами на зрительный зал, спектакль мертв; он ни­когда не сможет стать словом о жизни, духовным от­кровением. Вне актера, который сейчас, в данную секунду, «видит» и заражает яркостью своих пред­ставлений зрителя, нет сущности театра, того, что заставляет считать его школой смеха и слез. Видения в роли должны накапливаться актером беспрерывно, затрагивая и те факты в жизни образа, о которых он вовсе не говорит, которые произошли либо до начала событий, развернутых в пьесе, либо между двумя со­бытиями. Конечно, мы, режиссеры, обращаем вни­мание актера на иллюстрированный подтекст тех слов, которые он произносит на сцене, и, если эта нить у актера заметно рвется, не только режиссер го­ворит ему: «Нет, вы не видите!», но и сам актер не­редко останавливает себя теми же словами: «Вру, не вижу того, о чем говорю». Но к предыстории героя или к тому, что произошло между актами, мы отно­симся в достаточной мере легкомысленно. Мы огова­риваем значение всех не показанных в пьесе событий для образа, иногда в ходе репетиций обращаем вни­мание актера на то, что он упускает тот или иной факт биографии героя, но оттого, что эти места не ре­петируются, они становятся для большинства акте­ров темными пятнами в роли.**

Разумеется, никому не под силу задача — раскрыть об­разно каждое слово роли. Да это и не требуется. Вообра­жение устроено так, что ему для работы нужны лишь ос­новные зацепки, своего рода указатели пути. В сценах, которые кажутся вам существенными для пьесы в целом или для вашей роли, надо отыскать ключевые фразы, а в них — главные слова. Вот эти-то слова и надо превращать в образы. Остальная «кинопленка» видений сложится сама собой. Ключевые образы составляют линию виде­ний. Самое главное — чтобы это были не только ваши видения, но и видения вашего персонажа (точнее, в пер­вую очередь — его видения). Именно видения объединя­ют актера и роль, которую он играет.

от почему наша главная забота заключается в том, чтоб во время пребывания на сцене постоянно отра­жать внутренним зрением те видения, которые родст­венны видениям изображаемого лица. Внутренние ви­дения вымыслов воображения, предлагаемых обстоя­тельств, оживляющих роль и оправдывающих ее по­ступки, стремления, мысли и чувства, хорошо удержи­вают и фиксируют внимание артиста на внутренней жизни роли. Надо пользоваться этим в помощь неус­тойчивому вниманию, надо привлекать его к «кино­ленте» роли и вести по этой линии, что все фразы, все сцены, вся пьеса подготовлены также, как эти несколь­ко слов, как это и следует делать при создании иллюст­рированных «если б» и «предлагаемых обстоятельств». В этом случае весь текст роли будет все время сопрово­ждаться видениями нашего внутреннего зрения так, как их представляет себе сам артист. Из них, как я уже объяснял раньше, когда говорил о воображении, со­здается как бы непрерывная кинолента, которая без­остановочно пропускается на экране нашего внутрен­него зрения и руководит нами, пока мы говорим или действуем на сцене. Следите за ней как можно внима­тельнее и то, что будете видеть, описывайте словами роли, так как вы увидите их иллюстрации каждый раз, при каждом повторении роли. Говорите на сцене о ви­дениях, а не [пробалтывайте] слова текста. Для этого при пользовании речью необходимо вникать глубоко во внутреннюю сущность того, о чем говоришь, необ­ходимо чувствовать эту сущность. Но этот процесс тру­ден и не всегда удается, во-первых, потому, что одним из главных элементов подтекста являются воспомина­ния о пережитых эмоциях, очень неустойчивые и ка­призные, трудноуловимые и плохо поддающиеся фик­сированию, а во-вторых, потому, что для непрерывно­го вникания в сущность слов и подтекста нужно хорошо дисциплинированное внимание.

Любой текст, в котором происходят события и дейст­вуют люди, необходимо сначала просмотреть как кино­ленту на воображаемом экране. Эта кинолента каждый раз должна обогащаться все новыми и новыми подробно­стями. Не надо беспокоиться о том, что вы не можете вникнуть в переживания короля Лира или Ромео. Глав­ное — не терять из виду кинопленку видений, и тогда речь сама собой станет живой, яркой и убедительной.

«Забудьте совсем о чувстве и сосредоточьте ваше вни­мание только на видениях. Просматривайте их как можно внимательнее и то, что увидите, услышите и ощутите, описывайте как можно полнее, глубже и ярче.

Этот прием получает значительно большую устой­чивость и силу в моменты активности, действия, когда слова говорятся не для себя и не для зрителей, а для объекта, для внушения ему своих видений. Такая зада­ча требует выполнения действия до самого конца; она [втягивает] в работу волю, а с нею и весь триумвират двигателей психической жизни и все элементы творче­ской души артиста.

Как же не воспользоваться счастливыми свойства­ми зрительной памяти? Закрепляя внутри себя более доступную линию видения, легче все время удержи­вать внимание на верной линии подтекста и сквозного действия. Удерживаясь же на этой линии и постоянно говоря о том, что видишь, тем самым правильно воз­буждаешь повторные чувствования, которые хранятся в эмоциональной памяти и которые так необходимы нам для переживания роли.

Итак, одна из миссий слова на сцене в том, чтобы общаться с партнером созданным внутри иллюстриро­ванным подтекстом роли или самому каждый раз про­сматривать его.

Поэтому, прежде чем говорить дальше, следует во­дворить порядок в словах монолога и правильно со­единить их в группы, в семьи или, как некоторые назы­вают, в речевые такты. Только после этого можно будет разобрать, какое слово к какому относится, и понять, из каких частей складывается фраза или целая мысль.

Чтобы понять, как ваши видения доходят через слова до слушателей, надо самому научиться воспринимать чу­жие видения. При просмотре любого спектакля, любого фильма старайтесь понять — заражает ли актер вас свои­ми видениями? В качестве вводного тренингового упраж­нения просматривайте записи спектаклей и фильмы вы­дающихся режиссеров. Наблюдайте за тем, что происхо­дит внутри вас. Появляется ли на внутреннем экране кинолента чужих видений? Если да — то соответствуют ли они видению персонажа, или это какие-то другие об­разы? Известный советский режиссер и педагог Б. Е. За- хава вспоминал:

могу в связи с этим не вспомнить одну из репети­**ций** «Ревизора» на сцене Вахтанговского театра с участием Б. В. Щукина в роли городничего. «Вот я вам прочту письмо, которое получил я от Андрея Ивановича Чмыхова», — произносил Щукин-город­**ничий в начале первого акта, обращаясь к чиновни­кам. И странное дело: образ Андрея Ивановича Чмы­хова, который, как известно, и в пьесе-то ни разу не появляется, вдруг ярко и отчетливо возникал в во­ображении тех, кто сидел в это время в зрительном зале. Это происходило оттого, что сам Щукин произ­носил эти слова, отлично зная, о ком он говорит: Чмыхов жил в его воображении как вполне реальное лицо и он действительно в этот момент его «видел». «Ну, тут уж пошли дела семейные, — произносил Щукин, заканчивая чтение письма, — «сестра Анна Кирилловна приехала к нам с своим мужем; Иван Кириллович очень потолстел и все играет на скрип­ке...». И хотя эту часть письма Щукин прочитывал небрежной скороговоркой как несущественную, ни­кто в зрительном зале не мог сдержать улыбки, пред­ставляя себе толстого Ивана Кирилловича со скрип­кой в руках... Такова магическая сила актерских видений!**

Любому творческому человеку совершенно необходи­мо выработать привычку постоянно обращаться к своим внутренним видениям. Это и называется образным мыш­лением. Предлагаемые упражнения помогут вам развить воображение и выработают необходимую привычку. На основе этих упражнений придумывайте свои собст­венные задания, берите любимые тексты, составляйте кинопленку видений. Не забывайте записывать их.

Упражнение 1

Прочитайте следующие фразы и попытайтесь себе представить все эти существа и предметы:

Белый медведь Чайная роза Скрипка Страдивари Новогодняя ель

4 Э. Сарабьян

Синий мотылек

Легковой автомобиль

Опишите каждый из объектов. Придумайте короткий сюжет, объединяющий все эти объекты.

Упражнение 2

Попытайтесь мысленно увидеть следующие ситуа­ции:

Вор забрался в пустую квартиру, но неожиданно вернулись хозяева. Вор спрятался за диван, и ждет мо­мента, когда погаснет свет.

Машина на обочине. Одно колесо проколото. У во­дителя есть запаска, но нет домкрата. Он пытается оста­новить одну из проходящих машин, чтобы попросить о помощи, но все проносятся мимо.

Вагон метро. Две скамейки напротив. На одной едва поместились двое толстяков, на другой свободно си­дят четыре худощавые девчушки. Вид толстяков весе­лит их.

Концертный зал. На сцене - рояль с откинутой крышкой. На рояле стоят ноты и стакан с водой. Идет репетиция. Чтобы смягчить горло, певец берет стакан, чуть отхлебывает, не глядя, ставит стакан обратно, и - бух! - стакан проваливается внутрь рояля. Фланелевые молоточки испорчены, рояль теперь не звучит. Другого инструмента нет.

Сумерки в осеннем лесу. Двое горе-грибников бре­дут наугад, потеряв дорогу. Вокруг быстро темнеет. Вдруг отчаявшиеся путники видят перед собой избуш­ку лесника. Есть где переночевать! Но в избушке сыро, холодно и нелюдимо. Правда, есть печь и дрова. Но они отсырели. Оба грибника пытаются разжечь огонь в печи. Спички сгорают одна за другой, а дрова и не думают разгораться. И вот в коробке осталась по­следняя спичка...

Старик пишет письмо давнему другу. Звонит теле­фон. Старик берет трубку, и через мгновение лицо его каменеет. Друг, которому он писал, скончался. Старик вешает трубку, подходит к столу, долго сидит, затем берет ручку и машинально дописывает письмо.

Хозяйка ждет гостей. Все готово. Стол накрыт, рюм­ки и бокалы сияют, разноцветные блюда радуют глаз. Раздается звонок: пришли гости. В разгар вечера вдруг гаснет свет: авария на подстанции. Хозяйка зажигает одну-единственную свечу, которую едва отыскала. Свеча тускло мерцает посреди стола, и оживленный, веселый разговор превращается в тихую, задушевную беседу.

Невеста одевается к приходу жениха. Вокруг нее суетятся подружки: кто-то прикалывает цветы на пла­тье, кто-то поправляет фату, кто-то разглаживает складки. Только невесте не до чего: вчера ей сообщи­ли, что человек, который был ее первой школьной лю­бовью, женился. И хотя она давно не вспоминала о нем, это известие странным образом ее взволновало и рас­строило.

Зал прибытия аэропорта. Вокруг шумит, снует пест­рая толпа; большинство людей азиатской наружности. Посреди зала стоит группа молодых европейцев. Они в растерянности. Они прилетели в далекую страну ра­ботать по контракту, но здесь их никто не встречает. Местного языка они не знают, а их английский здесь понимают плохо. Молодые люди - студенты, денег нет даже на такси. Но они даже понятия не имеют, куда ехать!

Опишите подробно каждую из этих ситуаций, окру­жающую обстановку, людей — участников ситуации. Что предшествовало этой ситуации? Что будет потом? Для каждого из людей придумайте свою личную историю, опишите характер, привычки, внешность этих людей. Как они ведут себя, о чем думают, что собираются пред­принимать?

Упражнение 3

Прочитайте предлагаемый литературный отрывок

и придумайте историю его героев, отвечая на следующие

вопросы:

1. Пол.
2. Возраст.
3. Рост и вес.
4. Цвет волос, глаз, кожи.
5. Телосложение, комплекция, излюбленные позы.
6. Внешность: приятная, опрятная, неопрятная и т. д. Полнота, худоба, форма головы, лица, членов.
7. Дефекты: уродства, родимые пятна и т. д. Болезни.
8. Наследственность.
9. Класс: нижний, средний, высший.
10. Занятия: род работы, время работы, доход, условия труда, есть профсоюз или нет, степень организован­ности труда, способности к этой работе.
11. Образование: сколько классов, какая школа, оценки, любимые предметы, нелюбимые предметы, склонно­сти, увлечения.
12. Домашняя жизнь: образ жизни родителей, заработок, сиротство, родители в разводе, привычки родителей, интеллектуальное развитие родителей, их пороки, пренебрежение, невнимание (к ребенку). Семейное положение персонажа.
13. Религия.
14. Раса, национальность.
15. Групповое положение: лидер среди друзей, в клубе, в спорте.
16. Политические симпатии.
17. Развлечения, хобби: книги, журналы, газеты, которые он читает.
18. Половая жизнь, моральные правила.
19. Личные цели, устремления.
20. Поражения, разочарования, неудачи.
21. Темперамент: холерический, беспечный, пессимисти­ческий, оптимистический.
22. Отношение к жизни: покорное, активное, поражен­ческое.
23. Комплексы: навязчивые идеи, вытесненные образы, предрассудки, фобии.
24. Экстраверт, интроверт, средний тип.
25. Способности: знание языков, особые таланты.
26. Качества: воображение, рассудительность, вкус, урав­новешенность.
27. Уровень умственного развития.

Владимир Тан-Богораз **У ВХОДА В НОВЫЙ СВЕТ**

Толпа эмигрантов теснилась во всю длину прохода, прижимаясь к сетке и напоминая арестантов, ожидаю­щих урочного часа в зале свиданий. Наш пароход счи­тался аристократическим и не брал много этой «челя­ди», как презрительно выразился помощник капитана в разговоре за обеденным столом, но несколько сот че­ловек, которые не хотели ожидать настоящего эмиг­рантского парохода, пробрались и сюда. Люди неопре­деленного типа и народности, в грубой полуматрос­ской одежде, перекликавшиеся между собой на лон­донском жаргоне, не свободном в то же время от ино­странных искажений, стояли бок о бок с работницами из Спитальфильда во фризовых жакетах и больших шляпах с яркими лентами, из-под которых выглядыва­ли светло-рыжие космы плохо причесанных волос.

Итальянские рудокопы в летних куртках, совершенно не подходивших к зимнему американскому холоду, ежились и дрожали, напряженно всматриваясь впе­ред. Почти все это были сицилианцы и апулийцы, убе­жавшие от домашнего голода и солдатской расправы, чтобы искать счастья и работы на американских желез­ных дорогах. Кучка австрийских крестьян, словаков или поляков, смирных и белокурых, похожая на кучку светлошерстых овец, держалась в стороне, в самом дальнем углу парохода. В другом углу на мешках и ящи­ках уселись три семьи евреев, различного происхожде­ния, не имевшие даже общего языка для того, чтобы разговаривать друг с другом, но соединившие вместе целую стаю мелких черномазых ребятишек, напоми­навших грязных и голодных воробьев. Я успел позна­комиться с ними в скучные дни морского переезда. Одна семья принадлежала старому портному, который ехал из Англии по письму старшего сына, нашедшего в Америке хорошую работу. Старик и его жена были родом из Велижа, Витебской губернии, и еще помнили жаргон, но четверо детей, в особенности младшие, мальчик и девочка, говорили только по-английски и с удивлением раскрывали глаза на протяжные звуки гнусавой речи своих галицийских соплеменников. Га- лицийская семья ехала из Перемышля и не говорила ни слова ни на каком языке, кроме жаргона. Pater familias, сухой и еще не старый человек, в длинном сюртуке, но уже без традиционных пейсов, кажется, был на родине мелким торговцем. У него, по-видимо- му, были кое-какие деньги, но он был ужасно испуган незнакомой обстановкой и иноязычной толпой и толь­ко поминутно вздыхал и посматривал вверх на дере­вянные доски верхней обшивки, заслонявшие небо.

Упражнение 4

Внимательно прочитайте описание города, и попы­тайтесь как можно ярче его представить. Представьте себе, что вы с детства жили в этом городе. Что вы могли бы дополнительно сообщить автору помимо того, что он написал об этом городе?

В. Железников ЧУЧЕЛО

Это был городок, каких на нашей земле осталось всего несколько десятков. Ему было больше восьмисот лет. Николай Николаевич хорошо знал, высоко ценил и любил его историю, которая как живая вставала пе­ред ним, когда он бродил по его улочкам, по крутым берегам реки, по живописным окрестностям с древни­ми курганами, заросшими густыми кустарниками жи­молости и березняком.

Городок за свою историю пережил не одно бедст­вие.

Здесь, над самой рекой, на развалинах старого го­родища, стоял когда-то княжеский двор, и русская дружина насмерть дралась с несметными полчищами ханских воинов, вооруженных луками и кривыми саб­лями, которые с криками: «Та Русь! Та Русь!..» - на сво­их низкорослых крепких конях пытались переправить­ся с противоположного берега реки на этот, чтобы раз­громить дружину и прорваться к Москве.

И Отечественная война 1812 года задела городок своим острым углом. Армия Кутузова тогда пересекла его вереницей солдат и беженцев, повозок, лошадей, легкой и тяжелой артиллерии со всевозможными мор­тирами и гаубицами, с запасными лафетами и полевы­ми кузницами, превратив и без того худые местные дороги в сплошное месиво. А потом по этим же доро­гам русские солдаты с неимоверной, почти нечелове­ческой отвагой, не щадя живота своего, днем и ночью, без передыха гнали измученных французов обратно, хотя совсем было непонятно, откуда они взяли силы. После такого длинного отступления, голода и эпиде­мий.

И отсвет завоевания Кавказа русскими коснулся го­родка - где-то здесь в великой печали жил пленный Шамиль и горцы, которые его сопровождали. Они сло­нялись по узким улочкам, и их безумный тоскующий взор напрасно искал на горизонте гряду гор.

А первая империалистическая как буря унесла из го­родка всех мужчин и вернула их наполовину калека­ми - безрукими, безногими, но злыми и бесстрашны­ми. Свобода была дороже им собственной жизни. Они-то и принесли революцию в этот тихий, малень­кий городок.

Потом, много лет спустя, пришли фашисты - и про­катилась волна пожаров, виселиц, расстрелов и жес­токого опустошения.

Но прошло время, окончилась война, и городок вновь возродился. Он стоял теперь, как и прежде, раз­машисто и вольно на нескольких холмах, которые кру­тыми обрывами подступали к широкой излучине реки.

Упражнение 5

Прочитайте отрывок и запишите киноленту ваших ви­дений.

Лев Толстой АННА КАРЕНИНА

Оставшись одна, Дарья Александровна взглядом хозяйки осмотрела свою комнату. Все, что она видела, подъезжая к дому и проходя через него, и теперь в сво­ей комнате, все производило в ней впечатление изоби­лия и щегольства и той новой европейской роскоши, про которые она читала в английских романах, но ни­когда не видала еще в России и в деревне. Все было ново, начиная от французских новых обой до ковра, которым была обтянута вся комната. Постель была пружинная с матрасиком и с особенным изголовьем и канаусовыми наволочками на маленьких подушках. Мраморный умывальник, туалет, кушетка, столы, бы­товые часы на камине, гардины и портьеры - все это было дорогое и новое.

Пришедшая предложить свои услуги франтиха-гор- ничная, в прическе и платье моднее, чем у Долли, была такая же новая и дорогая, как и вся комната. Дарье Александровне были приятны ее учтивость, опрятность и услужливость, но было неловко с ней; было совестно пред ней за свою, как на беду, по ошибке уложенную ей заплатанную кофточку. Ей стыдно было за те самые заплатки и заштопанные места, которыми она так гор­дилась дома. Дома было ясно, что на шесть кофточек нужно было двадцать четыре аршина нансуку по ше­стьдесят пять копеек, что составляло больше пятнадца­ти рублей, кроме отделки и работы, и эти пятнадцать рублей были выгаданы. Но пред горничной было не то что стыдно, а неловко.

Упражнение 6

Это упражнение основано на технике К. С. Стани­славского, известной как тататирование. Оно выполня­ется сидя. Руки надо подложить под себя. В таком сидя­чем положении без рук тело не имеет возможности дви­гаться. Но до этого проработайте по подтексту следующий монолог (для девушки — рассказ Неточки, для мужчи­ны — монолог Сатина из пьесы А. М. Горького «На дне»), создайте для него «кинопленку» видений. Поставьте пе­ред собой текст монолога и прочтите его, заменяя слова слогами «та-та-ти-та-та-ти». Ваша интонация должна идти по линии видений. Старайтесь не пропускать ни од­ного «если бы», ни одной намеченной задачи, ни одной установленной по партитуре роли подробности. Поста­райтесь все это передать одной голосовой интонацией. Обо всем, что будет происходить у вас внутри, выражайте только с помощью звуковой интонации. Ей одной дан простор, поэтому она должна будет проявить себя в пол­ной мере. Пусть интонация ищет новых путей, приемов воплощения, звуковых выражений внутреннего чувство­вания!

Ф. М. Достоевский НЕТОЧКА НЕЗВАНОВА

Проснулась я очень поздно. Вдруг услышала звуки отдаленной музыки. Я наскоро оделась и пошла ощу­пью из комнаты. Звуки становились все слышнее и слышнее. Музыка гремела из смежной залы. Одна

из дверей в залу была завешена огромными двойными портьерами. Я подняла первую из них. Сердце мое би­лось так, что я едва могла стоять на ногах. Осилив свое волнение, я осмелилась наконец отвернуть немного с края второй занавес... Боже мой! Эта огромная мрач­ная зала, в которую я так боялась входить, сверкала теперь тысячью огней. Бездна людей ходили взад и вперед. Я стояла как зачарованная. Мне казалось, что я все это видела когда-то, где-то, во сне... Так вот, вот где был этот рай! - вот куда я хотела идти с бедным от­цом... Стало быть это была не мечта!.. Я искала глазами отца: «Он должен быть здесь, он здесь» - думала я, и сердце мое билось от ожидания... Вдруг началась му­зыка, и я чувствовала, как что-то сдавило мне сердце. Что-то знакомое раздавалось в ушах моих. Наконец скрипка зазвенела сильнее, быстрее и пронзительней раздавались звуки. Все знакомее и знакомее сказыва­лось что-то моему сердцу. Раздался последний, страш­ный, долгий крик, и все во мне потряслось... Сомненья нет! это тот самый, тот крик! Я узнала его, я уже слыша­ла его, он так же, как и тогда, в ту ночь, пронзил мне душу.

«Отец! отец! - он здесь, это он, он зовет меня, это его скрипка!» Я не вытерпела более, откинула занавес и бросилась в залу.

- Папа, папа! это ты! где ты? - закричала я и упала без сил.

М. А. Горький НА ДНЕ

Сатин.

Когда я пьян... мне все нравится. Н-да... Он - мо­лится? Прекрасно! Человек может верить и не верить... это его дело! Человек - свободен... он за все платит сам: за веру, за неверие, за любовь, за ум - человек за все платит сам, и потому он - свободен!.. Человек - вотправда! Что такое человек?.. Это не ты, нея, не они... нет! - это ты, я, они, старик, Наполеон, Магомет... в од­ном! (Очерчивает пальцем в воздухе фигуру человека.) Понимаешь? Это - огромно! В этом - все начала и кон-

цы... Все - в человеке, все для человека! Существует только человек, все же остальное - дело его рук и его мозга! Чело-век! Это - великолепно! Это звучит... гор­до! Че-ло-век! Надо уважать человека! Не жалеть... не унижать его жалостью... уважать надо! Выпьем за человека, Барон! (Встает.) Хорошо это... чувствовать себя человеком!.. Я - арестант, убийца, шулер... ну, да! Когда я иду по улице, люди смотрят на меня как на жу­лика... и сторонятся и оглядываются... и часто говорят мне - «Мерзавец! Шарлатан! Работай!» Работать? Для чего? Чтобы быть сытым? (Хохочет.) Я всегда презирал людей, которые слишком заботятся о том, чтобы быть сытыми... Не в этом дело, Барон! Не в этом дело! Чело­век - выше! Человек - выше сытости!..

Упражнение *7*

«В каждом слове бездна пространства, — писал Н. В. Гоголь, — каждое слово необъятно, как поэт».

Прочитайте эти слова. Какой образ встает за каждым из них?

Утихает

Трясется

Полно

Светится

Гроздь

Коса

Кисть

Гнездо

Растение

Умиление

Грусть

След

Исход

Прилив

Упражнение 8

Прочитайте эту фразу: «Глокая куздра штеко будлану- ла бокра и курдячит бокренка». Что вы видите за ней?

Прочитайте мини-рассказ JL Петрушевской. «Переведи­те» на русский язык все слова, действия, обстоятельства.

Сяпали Калуша с Помиком по напушке и увазили Ляпупу. А Ляпупа трямкала Бутявку.

А Калуша волит:

* Киси-миси, Ляпупа!

А Ляпупа не киси и не миси, а трямкает Бутявку. Полбутявки у Ляпупы в клямсах, полбутявки по бур- дысьям лепещется.

А Помик волит:

* Калуша, Ляпупы, трямкающие бутявок, не волят «киси-миси», а то бутявки из клямс выпучиваются.

А Калуша волит:

* А по клямсам? За некузявость?

И - бздым! - Ляпупу по клямсам.

Ляпупа разбызила клямсы и какзаволит:

* Оее! Оее!

Бутявка из клямс Ляпупы выпучилась, вздребезну- лась, сопритюкнулась и усяпала с напушки.

А Калуша волит:

* Киси-миси, Ляпупа!

А Ляпупа усяпала с напушки и за напушкой волит:

* Киси-миси, Помик. А Калушаточки-то не помико- вичи!

Упражнение 9

Прочитайте список. Это имена египетских фараонов. Вслушайтесь в них. О чем они вам говорят? Как вы думае­те, что могли бы значить эти имена? Представьте себе людей, которым когда-то принадлежали эти имена.

Ментухотеп

Иниотеф

Небхепетра

Аменемхет

Сенусерт

Аменемхет

Неферибр

Упражнение 10

Вспомните сегодняшнее утро. Что произошло с вами? Мысленно восстановите всю цепочку мини-событий, представьте их в красках, звуках, объемах и запахах. Хо­тели бы вы изменить это утро? Что было бы, если бы се­годня был не рабочий день (или же, наоборот — не вы­ходной)? Что, если бы вас разбудил звонок в дверь: к вам неожиданно приехали гости из другого города или даже из другой страны? Кто бы это мог быть? Представьте себе, что вам, как гостеприимному хозяину, придется не толь­ко поселить их у себя, но и развлекать их все это время. Как изменится ваша жизнь в связи с этими обстоятельст­вами? Представьте и другую ситуацию: к вам приехали гости, а у вас билет на утренний поезд. Вы столкнулись в дверях. Надо очень быстро решать эту ситуацию: поезд не будет ждать.

Придумайте несколько разных обстоятельств, которые могли бы в корне изменить течение событий сегодняш­ним утром.

Люгика

сценической речи

*К*

/ VaKHe ассоциации возникают у вас, ко­гда вы слышите слово «лекция»? Скорей всего, что-то нудное, монотонное, усыпляющее и совершенно неинте­ресное. А слово «разговор»? Оно уже не кажется усып­ляющим — наоборот, разговор — это когда обращаются к вам лично, когда дело касается вас. Отчего же так про­исходит? Живая человеческая речь, не рассчитанная на произнесение перед большим количеством людей, очень естественна и разнообразна. А вот публичная речь почему-то теряет свою естественность и разнообразность, и нередко превращается в монотонное «бубнение» себе под нос. И речь идет не только о лекции или выступлении партийного лидера. Монотонность речи встречается и у актеров. В жизни голос, темп и ритм речи все время ме­няются в зависимости от обстоятельств, мыслей, чувств, которые человек испытывает ежесекундно. В условиях публичного выступления тем более надо задумываться о смене тональности, ритма и темпа речи. Каждая фраза, зависящая от изменений предлагаемых обстоятельств, должна меняться по тону, ритму и темпу Живая речь не льется беспрестанно, она имеет свои остановки. Она как бы разделена на такты, где есть разные длительности, разный ритмический рисунок, и, конечно же, паузы. Речь сценическая тем более должна быть разделена на такты.

Ля того чтобы делить речь на такты, нужны останов­ки, или, иначе говоря, логические паузы.

Как вам, вероятно, известно, у них одновременно два противоположных друг другу назначения: соеди­нять слова в группы (или в речевые такты), а группы отъединять друг от друга.

Знаете ли вы, что от той или иной расстановки логи­ческих пауз может зависеть судьба и сама жизнь чело­века? Например: «Простить нельзя сослать в Сибирь». Как понять такой приказ, пока фраза не разделена ло­гическими паузами? Расставьте их, и только после это­го станет ясен истинный смысл слов.

«Простить | - нельзя сослать в Сибирь!» или «Про­стить нельзя | - сослать в Сибирь!» В первом случае - помилование, во втором - ссылка.

В работе над публичным текстом (неважно, роль это или рассказ, урок, лекция), каждая мысль, выраженная в словах, требует обязательной смены тональности, ритма и темпа. Пауза бывает двух типов: логическая и психоло­гическая. Логическая пауза определяется знаками препи­нания, психологическая — атмосферой и настроением. Между этими паузами и произносится текст. Каждый раз после паузы тональность и ритм речи меняется. Между двумя логическими паузами нужно произносить текст, по возможности, нераздельно, слитно, почти как одно слово.

/7ывают, конечно, исключения, которые заставляют делать остановки среди такта. Но на это есть свои пра­вила, которые вам объяснят в свое время.

Берите почаще книгу, карандаш, читайте и разме­чайте прочитанное по речевым тактам. Набейте себе в этом ухо, глаз и руку. Чтение по речевым тактам скры­вает в себе еще одну более важную практическую поль­зу: оно помогает самому процессу переживания.

Разметка речевых тактов и чтение по ним необходи­мы еще потому, что они заставляют анализировать фразы и вникать в их сущность. Не вникнув в нее, не скажешь правильно фразы.

КАК РАЗБИРАТЬ ТЕКСТ ПО ТАКТАМ

В качестве примера, показывающего, как происходит разбор текста по тактам, предлагаем вам выдержку из кни­ги К. Куракиной «Основы техники речи в трудах К. С. Ста­ниславского».

аже простая логическая пауза, определяемая или знаком препинания, или необходимостью выделить слово, указывающее направление мысли, требует по­сле себя обязательного изменения ритма и темпа про­изношения и тона голоса. Это одно из обязательных правил, несоблюдение которого ведет к монотонному произношению на сцене.

Попробуем разобрать все вышеуказанное на самом простом словесном примере. Возьмем первые строки басни И. Крылова «Ворона и Лисица».

Вороне где-то бог послал кусочек сыру; На ель Ворона взгромоздясь, Позавтракать было совсем уж собралась, Да позадумалась, а сыр во рту держала, На ту беду Лиса близехонько бежала.

Не делая подробного действенного разбора всей басни в целом, мы лишь расставим необходимые для взаимного понимания логические акценты и логиче­ские паузы в приведенном выше тексте. Акценты обо­значим знаком ударения, а паузы V. Соотношение более

сильных и более слабых акцентов обозначать не бу­дем, так же как и длительность пауз.

Вороне V где-то бог V послал кусочек сыру;

На ель Ворона V взгромоздясь V

Позавтракать было совсем уж собралась,

Да позадумалась V, а сыр во рту держала.

На ту беду V Лиса V близехонько бежала.

Разберем смысл и значение расстановки акцентов.

1. «Вороне»: о ком идет речь. Кого мы имеем в виду под определением «ворона».
2. «Где-то бог»: каким образом ей случайно удалось получить еду.
3. «Послал кусочек сыру»: что именно она заполучи­ла и ее отношение к лакомству.
4. «На ель ворона, взгромоздясь»: где именно она с удобствами расположилась.
5. «Позавтракать было совсем уж собралась»: ее на­мерение и желание выполнить это намерение.
6. «Да позадумалась»: предвкушая удовольствие, она размечталась.
7. «На ту беду Лиса близехонько бежала»: новый ку­сок - событие, связанное с появлением нового дейст­вующего лица, с предупреждением от автора-рассказ- чика, что «это» появление не несет в себе ничего хоро­шего для размечтавшейся вороны.

ЗНАКИ ПРЕПИНАНИЯ В ТЕКСТЕ

В устной речи мы, конечно же, не задумываемся над знаками препинания, но лишь обозначаем их логически­ми акцентами. Однако в письменном тексте (авторском ли, своем) без знаков препинания не обойтись. Иначе текст будет невозможно читать — ни про себя, ни, тем более, вслух. Знаки препинания — важные указатели при чтении текста. Они могут помочь найти ту единственную интонацию, которая придаст речи естественность и жи­вость.

е/наки препинания требуют для себя обязательных го­лосовых интонаций. Точка, запятая, вопросительный и восклицательный знаки и прочие имеют свои, им присущие, обязательные голосовые фигуры, характер­ные для каждого из них. Без этих интонаций они не вы­полнят своего назначения. В самом деле, отнимите от точки ее финальное, завершающее голосовое пони­жение, и слушающий не поймет, что фраза окончена и продолжения не будет. Отнимите от вопросительно­го знака характерное для него особое звуковое «квака­ние», и слушающий не поймет, что ему задают вопрос, на который ждут ответа.

Изучение знаков препинания, построение интонаци­онного рисунка согласно им, помогает бороться с одной из основных бед публично выступающих людей, а имен­но—с торопливостью. В интонационном свойстве зна­ков препинания и скрыто как раз то, что может удержать актера от излишней торопливости. И еще — привлечь внимание слушающего, вызвать его реакцию.

этих интонациях есть какое-то воздействие на слу­шающих, обязывающее их к чему-то: вопросительная фонетическая фигура - к ответу, восклицательная - к сочувствию и одобрению или к протесту, две точки - к внимательному восприятию дальнейшей речи и т. д. Во всех этих интонациях - большая выразительность.

У слова и у речи есть своя природа, которая требует для каждого знака препинания соответствующей инто­нации. В этом-то свойстве природы знаков препинания и скрыто как раз то, что может успокоить вас и удер­жать от торопливости. Вот почему я останавливаюсь на этом вопросе!

Знание законов речи, внимание к знакам препинания и построение интонационного рисунка каждой фразы текста приводит к тому, что актеры перестают бояться остановок и пауз в тексте.

спомните, что вам инстинктивно хочется сделать при всякой запятой? Прежде всего, конечно, остановку. Но перед ней на последнем слоге последнего слова вам захочется загнуть звук кверху (не ставя ударения, если оно не является логически необходимым). После этого оставьте на некоторое время верхнюю ноту ви­сеть в воздухе.

При этом загибе звук переносится снизу вверх, точ­но предмет с нижней полки на более высокую. Эти по­дымающиеся кверху фонетические линии получают самые разнообразные изгибы и высоты: на терцию, на квинту, на октаву, с коротким резким повышением, с широким плавным и невысоким размахом и пр.

Самое замечательное в природе запятой то, что она обладает чудодейственным свойством. Ее загиб, точно поднятая для предупреждения рука, заставляет слуша­телей терпеливо ждать продолжения недоконченной фразы. Если только вы поверите тому, что после звуко­вого загиба запятой слушающие непременно будут тер­пеливо ждать продолжения и завершения начатой фра­зы, то вам не для чего будет торопиться. Это не только успокоит вас, но и заставит искренно полюбить запятую со всеми присущими ей природными свойствами.

Если б вы знали, какое это наслаждение при длин­ном рассказе или фразе, вроде той, которую вы только что говорили, загнуть фонетическую линию перед за­пятой и уверенно ждать, зная наверное, что никто вас не прервет и не заторопит.

Со всеми другими знаками препинания происходит то же самое. Наподобие запятой, их интонация обязы­вает партнера; так, например, вопрос обязывает слу­шающего к ответу...

ПАУЗЫ ЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

Станиславский утверждал, что интонация возникает из знания законов речи, из стремления точно передать смысл текста. Знаки препинания помогают расставить

смысловые остановки, или логические паузы. Нередко логическая пауза перерастает в паузу психологическую. Чем логическая пауза отличается от психологической? У каждого типа паузы — своя задача, своя цель.

ы поймете мои слова и предостережения только по­сле того, как я объясню вам природу логических и пси­хологических пауз. Вот в чем она заключается: в то вре­мя как логическая пауза механически формирует так­ты, целые фразы и тем помогает выяснять их смысл, психологическая пауза дает жизнь этой мысли, фразе и такту, стараясь передать их подтекст. Если без логи­ческой паузы речь безграмотна, то без психологиче­ской она безжизненна.

Логическая пауза пассивна, формальна, бездейст­венна; психологическая - непременно всегда активна, богата внутренним содержанием.

Логическая пауза служит уму, психологическая - чувству.

Именно в паузах между словами и фразами слушатель может воспринять те внутренние видения, которые про­носятся перед актером на воображаемом экране. Пауза не есть пустота, она говорит порой больше, чем слово.

итрополит Филарет сказал: «Пусть речь твоя будет скупа, а молчание - красноречиво».

Вот это «красноречивое молчание» и есть психологи­ческая пауза. Она является чрезвычайно важным оруди­ем общения. Вы сами почувствовали сегодня, что нельзя не использовать для творческой цели такой паузы, кото­рая сама говорит без слов. Она заменяет их взглядами, мимикой, лучеиспусканием, намеками, едва уловимы­ми движениями и многими другими сознательными и подсознательными средствами общения.

При том, что актер обязательно должен выдерживать интонационный рисунок фразы, этот рисунок нельзя «за­готавливать» заранее и механически фиксировать его в звуковом выражении. То же относится и к паузам: и ло­гическая, и психологическая пауза должны зависеть це­ликом и полностью только от предлагаемых обстоя­тельств, событий, задач. Механическая наработка приве­дет к штампу. Пауза — весьма сильное оружие. Над ней необходимо долго и упорно работать, чтобы пауза была говорящей.

се они умеют досказать то, что недоступно слову, и нередко действуют в молчании гораздо интенсивнее, тоньше и неотразимее, чем сама речь. Их бессловес­ный разговор может быть интересен, содержателен и убедителен не менее, чем словесный.

В паузе нередко передают ту часть подтекста, кото­рая идет не только от сознания, но и от самого подсо­знания, которая не поддается конкретному словесному выражению.

Эти переживания и их выявления, как вам известно, наиболее ценны в нашем искусстве.

Знаете ли вы, как высоко ценится психологическая пауза?

Она не подчиняется никаким законам, а ей подчи­няются все без исключения законы речи.

Там, где, казалось бы, логически и грамматически невозможно сделать остановки, там ее смело вводит психологическая пауза. Например: представьте себе, что наш театр едет за границу. Всех учеников берут в поездку, за исключением двух. - Кто же они? - спра­шиваете вы в волнении у Шустова. - Я и... (психологи­ческая пауза, чтоб смягчить готовящийся удар или, на­против, чтобы усилить негодование)... и... ты! - отвечает вам Шустов.

Всем известно, что союз «и» не допускает после себя никаких остановок. Но психологическая пауза не стес­няется нарушить этот закон и вводит незаконную оста­новку. Тем большее право имеет психологическая пау­за заменить собою логическую, не уничтожая ее.

Последней отведено более или менее определен­ное, очень небольшое время длительности. Если это

время затягивается, то бездейственная логическая пау­за должна скорее перерождаться в активную психоло­гическую. Длительность последней неопределенна. Эта пауза не стесняется временем для своей работы и задерживает речь настолько, насколько это ей нужно для выполнения подлинного продуктивного и целесо­образного действия. Она направлена к сверхзадаче по линии подтекста и сквозного действия и потому не может не быть интересной.

Сколько нужно держать паузу? Это должно зависеть от темпа и ритма действия. Действие в речи не должно прекращаться ни на миг. Пауза есть активное осмысление сказанного, раздумье, подготовка к решению, то есть дей­ствие. Пауза должна продолжать действие, а не останав­ливать его.

ем не менее психологическая пауза очень сильно считается с опасностью затяжки, которая начинается с момента остановки продуктивного действия. Поэто­му, прежде чем это произойдет, психологическая пауза спешит уступить свое место речи и слову.

Беда, если момент будет упущен, ибо в этом случае психологическая пауза выродится в простую останов­ку, которая создает сценическое недоразумение. Такая остановка - дыра на художественном произведении.

Каждый, кто собирается выступать перед публикой, должен подробно разобрать каждый кусок текста по ло­гике мысли и чувства. Надо определить, какая мысль яв­ляется основной, главной, ведущей, при помощи каких аргументов эта мысль доказывает свое главенство. Какие слова являются главными, а какие — второстепенными? Главные слова выделяются при помощи интонационного рисунка и пауз, второстепенные помогают подчеркнуть важность этих слов. Необходимо также помнить, что, го­воря, мы хотим сообщить что-то не только уму, но, пре­жде всего, сердцу. Через логику текста можно прийти к чувству, которое превратит нашу речь из рассудочной в эмоциональную.

Упражнение 1

Руководствуясь знаками препинания, изобразите гра­фически интонационный рисунок в следующих отрыв­ках. Прочитайте текст, следуя этому рисунку.

Пушкин **ЦЫГАНЫ**

Светло. Старик тихонько бродит Вокруг безмолвного шатра. «Вставай, Земфира: солнце всходит, Проснись, мой гость! пора, пора!.. Оставьте, дети, ложе неги!..» И с шумом высыпал народ; Шатры разобраны; телеги Готовы двинуться в поход. Все вместе тронулось - и вот Толпа валит в пустых равнинах. Ослы в перекидных корзинах Детей играющих несут; Мужья и братья, жены, девы И стар и млад вослед идут; Крик, шум, цыганские припевы, Медведя рев, его цепей Нетерпеливое бряцанье, Лохмотьев ярких пестрота, Детей и старцев нагота, Собак и лай и завыванье, Волынки говор, скрып телег, Все скудно, дико, все нестройно, Но все так живо-неспокойно, Так чуждо мертвых наших нег, Так чуждо этой жизни праздной, Как песнь рабов, однообразной!

Шекспир ГАМЛЕТ

Горацио.

Постой! Смотри: опять явился он! Пускай меня виденье уничтожит, Но я, клянусь, его остановлю. Виденье, стой! Когда людскою речью Владеешь ты - заговори со мною. Скажи: иль подвигом благим могу я Тебе покой твой возвратить, Или судьба грозит твоей отчизне, И я могу ее предотвратить? О, говори! В твоей минувшей жизни Ты золото не предал ли земле, За что, как говорят, вы, привиденья, Осуждены скитаться по ночам? О, дай ответ! Постой и говори! Останови его, Марцелло!

(Перевод А. Кронеберга)

Упражнение 2

Прочитайте отрывок. Проставьте логические паузы в каждой фразе. А какие психологические паузы могут здесь быть? Где бы вы их поместили?

В. Одоевский РУССКИЕ НОЧИ

Во все эпохи душа человека стремлением необори­мой силы, невольно, как магнит к северу, обращается к задачам, коих разрешение скрывается во глубине та­инственных стихий, образующих и связующих жизнь духовную и жизнь вещественную; ничто не останавли­вает сего стремления, ни житейские печали и радости, ни мятежная деятельность, ни смиренное созерцание; это стремление столь постоянно, что иногда, кажется, оно происходит независимо от воли человека, подоб­но физическим отправлениям; проходят столетия, все поглощается временем: понятия, нравы, привычки, на­правление, образ действования; вся прошедшая жизнь тонет в недосягаемой глубине, а чудная задача всплы­вает над утопшим миром; после долгой борьбы, со­мнений, насмешек - новое поколение, подобно преж­нему, им осмеянному, испытует глубину тех же таинст­венных стихий; течение веков разнообразит имена их, изменяет и понятие об оных, но не изменяет ни их су­щества, ни их образа действия; вечно юные, вечно мощные, они постоянно пребывают в первозданной своей девственности, и их неразгаданная гармония внятно слышится посреди бурь, столь часто возмущаю­щих сердце человека. Для объяснения великого смыс­ла сих великих деятелей естествоиспытатель вопроша­ет произведения вещественного мира, эти символы вещественной жизни, историк - живые символы, вне­сенные в летописи народов, поэт - живые символы души своей.

Упражнение 3

Прочитайте отрывок, и, руководствуясь знаками пре­пинания, разделите текст на речевые такты.

М. Салтыков-Щедрин В БОЛЬНИЦЕ ДЛЯ УМАЛИШЕННЫХ

Передо мной стоял высокий, ширококостный, но ху­дой и бледный юноша, в котором я с трудом узнал прежнего, столь памятного мне Ваню Поцелуева. Не более как полтора года тому назад я видел его - и какая с тех пор произошла разительная перемена! Тогда это был настоящий пензенский коренник, белый, румяный, выпеченный, с жирною, местами собрав­шеюся в складки грудью, с трепещущими от внутрен­него ликования ляжками, с заплывшими глазами, имевшими исключительное назначение представлять собой орган зрения, с лицом, на котором, казалось, было написано: был, есть и всегда пребуду в здравом уме и твердой памяти. Вне пределов службы у него

было только четыре претензии: 1) чтобы, при сгибании у локтя руки, мышцы верхней ее половины образовы­вали совершенно круглое и твердое, как железо, ядро;

1. чтобы за кулисами театров Буфф и Берга все кокотки понимали его как образованного молодого человека;
2. чтобы татары всех ресторанов, не беспокоя его рас­спросами, прямо сервировали ему тот самый menu, который он имел обыкновение в данное время употреб­лять, и 4) чтобы не манкировать ни одного представле­ния в цирке Гинне. Ко всему прочему он был равноду­шен и даже не добивался чести называться «консерва­тором», к чему в настоящее время стремится всякая сколько-нибудь благовоспитанная лошадь. Он просто «жил» или, лучше сказать, не возбранял, чтоб жизнен­ная сила в нем действовала...

Упражнение 4

Прочитайте вслух этот отрывок следующим образом:

а) монотонно, слитно, не соблюдая пауз;

б) также монотонно, но останавливаясь в конце каж­дого речевого акта;

в) соблюдая интонационный рисунок, делая необхо­димые интонационные загибы и остановки.

Все варианты надо записать на диктофон. Прослушай­те. Какой вариант, по вашему мнению, звучит наиболее естественно?

И. Макаров ОДНОЗВУЧНО ГРЕМИТ КОЛОКОЛЬЧИК

Однозвучно гремит колокольчик, И дорога пылится слегка, И уныло по ровному полю Разливается песнь ямщика.

Столько грусти в той песне унылой, Столько грусти в напеве родном, Что в душе моей хладной, остылой Разгорелося сердце огнем.

И припомнил я ночи иные, И родные поля и леса, И на очи, давно уж сухие, Набежала, как искра, слеза.

Однозвучно гремит колокольчик, И дорога пылится слегка. И замолк мой ямщик, а дорога Предо мной далека, далека...

Упражнение 5

Расставьте психологические паузы в данном отрывке. Совпадают ли они с логическими? Почему вы расставили психологические паузы именно так, а не иначе?

Г Успенский **НРАВЫ РАСТЕРЯЕВОЙ УЛИЦЫ**

Растеряева улица лежит на городской стороне, но общий колорит рабочего города отразился и здесь. Вот, между прочим, в лачуге, ниоткуда не защищенной заборами, проживает представительница собственно растеряевского мастерства, старая солдатка, «куколь- ница». Под ее дряхлыми пальцами цветет отечествен­ная скульптура; в летние, погожие полдни на завалин­ке ее лачуги непременно сушится несколько глиняных офицеров и дам и бесчисленное множество лошадей- свистулек с одними передними ногами. Растеряевские мальчишки запасаются этими свистящими конями и в течение целого года разнообразят смертельно пронзи­тельным свистом свое горестное существование. В та­ких же лачугах живут сверлилыцицы, наждашницы, женщины и девушки, занимающиеся на фабриках. В этой же улице живут гармонщики, токари, наводияы- цики и т. д. На конце улицы, упирающейся в широкое Воронежское шоссе, виднеется квадратное здание из темно-красного кирпича - самоварная фабрика. Все эти мастерства дают Растеряевой улице несколько иную сравнительно с другими захолустьями физионо­мию. В дни отдыха молчаливая физиономия ее ожив­ляется драками и пьяными, разбросанными там и сям. В будничные дни к звонкому пению кур присоединяет­ся стук молотков, то вперемежку, то сразу вдруг обру­шивающихся на отчеканиваемую металлическую мас­су; звуки гармонии, на которой мастер для пробы тро­нул с «перехватом»; жужжание токарного станка - и надо всем этим, по обыкновению, тихая песня.

Упражнение 6

Из этого текста нарочно убраны знаки препинания. Расставьте их в соответствии с вашим пониманием тек­ста. На основе этих знаков создайте интонационный ри­сунок текста.

Шолом Алейхем ТЕВЬЕ-МОЛОЧНИК

Говорят они со мной чего то на тарабарском языке подумал я все какими то обиняками и приходят на ум мертвецы ведьмы шуты нечистая сила дурень набитый думаю чего ты стоишь как пень полезай на облучок пугни конягу кнутом и пошел куда глаза глядят но как на грех у меня против воли срывается полезайте в теле­гу а те как услышали не заставили себя долго упраши­вать я следом за ними на облучок повернул дышло и стал нахлестывать лошаденку раз два три пошел да где там как бы не так с места не трогается хоть режь ее ну думаю теперь ясно что это за женщины такие и дер­нула же меня нелегкая остановиться ни с того ни с сего посреди дороги и завести разговор с женщинами по­нимаете кругом лес тишина ночь надвигается а тут два каких то существа в образе женщин разыгралась у меня фантазия не на шутку вспомнилась история об извоз­чике который однажды ехал один одинешенек лесом и увидел на дороге мешок с овсом извозчик не поле­нился слез схватил мешок на плечи чуть не надорвался кое как взвалил его на телегу и марш вперед отъехал с версту хватился мешка а его и нет ни тебе овса ни меш­ка на возу лежит коза с бородкой извозчик хочет до­тронуться до нее рукой а она ему язык с аршин как вы­сунет как расхохочется и нет ее почему же вы не едете спрашивают мои пассажирки почему не еду сами гово­рю видите почему конь танцевать отказывается охоты нет а вы его говорят они кнутом ведь у вас кнут есть спасибо отвечаю за совет хорошо что напомнили беда только в том что мой молодец таких вещей не боится с кнутом он уже свыкся как я с нищетой

л шаны

и перспективы в речи

*г*

К^у помощью выделения слов и целых предложений создается архитектура текста. Логика мыс­ли при передаче текста не будет иметь должного воздей­ствия на слушателя, если актер не способен найти все многообразие красок, приспособлений, раскрывающих душу произведения. Только выделяя ударные слова и фра­зы, можно передать точный смысл, заложенный автором в текст. Так образуются разные планы и их перспективы в речи.

£сли они (перспективы) тянутся по направлению к сверхзадаче произведения по линии подтекста и сквозного действия, то их значение в речи становится исключительным по своей важности, потому что они помогают выполнению самого главного, основного в нашем искусстве: создания жизни человеческого духа роли и пьесы.

УДАРЕНИЕ

Ударение существует в каждом слове. Но если бы мы говорили, подчеркивая ударения во всех словах, речь ста­ла бы непонятной и практически бессмысленной. Чтобы передать мысль, мы делаем ударение на одном слове в фразе — том, которое мы считаем самым важным. Не­вероятно важно для актера знать, какое слово должно быть выделено с помощью ударения. Ударение — писал Станиславский, — это любовное или злобное, почтитель­ное или презрительное, открытое или хитрое, двусмыс­ленное, саркастическое выделение ударного слога или слова. Это преподнесение его, точно на подносе.

Однако выделение ударных слов не должно быть утри­рованным, нарочитым. Ударное слово становится тако­вым, если мы следуем логике текста, если к этому нас подводит цепочка видений. Расчет ударных слов в работе над текстом, конечно же, должен быть, но большой ошиб­кой будет полагаться только на этот расчет. Другая боль­шая ошибка — самослушание интонационного рисунка.

/Напрасно вы так сильно прислушиваетесь к вашим го­лосам. «Самослушание» родственно самолюбованию, самопоказыванию. Дело не в том, как вы сами говори­те, а в том, как другие вас слушают и воспринимают. «Самослушание» - неверная задача для артиста. Го­раздо важнее и активнее задача воздействия на друго­го, передача ему своих видений.

Станиславский советовал говорить не уху, а глазу парт­нера. Это лучший способ уйти и избавиться от «самослу­шания», которое вредно для творчества, так как вывихи­вает актера и отклоняет его от действенного пути.

Часто бывает так, что лучший способ выделить удар­ное слово — снять ударения со всех второстепенных слов.

JL прихожу к заключению, что прежде чем учиться ста­вить ударения, вам надо уметь снимать их, - говорил сегодня Аркадий Николаевич.

- Начинающие слишком стараются хорошо гово­рить. Они злоупотребляют акцентуацией. Надо в про­тивовес этому свойству научить снимать ударения там, где они не нужны. Я уже говорил, что это целое искус­ство и очень трудное! Оно, во-первых, освобождает речь от неправильных ударений, набитых в жизни дур­ными привычками. На очищенной таким образом поч­ве легче распределить одни правильные акцентуации. Во-вторых, искусство снимания ударений поможет вам в будущем на практике и вот в каких случаях: при пере­даче сложных мыслей или запутанных фактов часто приходится напоминать для ясности отдельные эпизо­ды, подробности того, о чем говоришь, но так, чтоб они не отвлекали внимания слушающих от основной линии рассказа. Эти комментарии надо излагать ясно, четко, но не слишком выпукло. При этом следует быть экономным в пользовании как интонациями, так и уда­рениями. В других случаях, при длинных тяжелых фра­зах, приходится выделять лишь некоторые отдельные слова, а остальные пропускать четко, но незаметно. Та­ким приемом речи облегчается трудно написанный текст, с которым нередко приходится иметь дело арти­стам.

Во всех этих случаях искусство снимать ударения окажет вам большую услугу.

Тем не менее, торопливость, нервность, болтание слов, выплевывание целых фраз не затушевывают, а совершен­но уничтожают ударные слова, даже если этого не было в ваших намерениях. Нервность говорящего только раз­дражает слушающих, неясное произношение злит, так как заставляет их напрягаться и догадываться о том, чего они не поняли. Все это привлекает внимание слушаю­щих, подчеркивает в тексте как раз то, что вы хотите сту­шевать. Суетливость тяжелит речь. Облегчает же ее спо­койствие и выдержка. Чтоб стушевать фразу, нужна наро­чито неторопливая, бескрасочная интонация, почти полное отсутствие ударений, не простая, а особая, исклю­чительная выдержка и уверенность. Вот что внушает спо­койствие слушающим.

SLcho выделяйте главное слово и пропускайте легко, четко, неторопливо то, что нужно лишь для общего смысла, но что не должно выделяться. Вот на чем осно­вано искусство снятия ударений.

Представьте себе, что вы переехали на новую квар­тиру и что ваши вещи, разных назначений, разбросаны по всем комнатам,- начал образно объяснять Тор­цов. - Как вы водворите порядок?

Прежде всего, надо собрать тарелки в одно место, чайную посуду - в другое, разбросанные шахматы и шашки - в третье, большие предметы разместить со­образно с их назначением и т. д.

После того как это будет сделано, станет уже не­сколько легче ориентироваться.

Такую же предварительную разборку нужно сделать и в словах текста, прежде чем распределять ударения по их настоящим местам.

УДАРЕНИЕ В РЯДУ ПРИЛАГАТЕЛЬНЫХ

опустим, что в разбираемом тексте или монологе попадается длинный ряд прилагательных: «милый, хо­роший, славный, чудесный человек».

Вы знаете, что на прилагательные не ставятся ударе­ния. А если это сопоставление? Тогда другое дело. Но неужели же нужно ставить по ударению на каждом из них?! Что милый, что хороший, что славный и пр. почти одно и то же, с одними и теми же признаками.

Но, к счастью, благодаря законам речи вы однажды и навсегда знаете, что такие прилагательные с общими признаками не принимают ударений. Благодаря этим сведениям вы без колебания снимаете ударения со всех

5 Э. Сарабьян

прилагательных и только последнее из них сливается с ударным существительным, благодаря чему получа­ется: «чудесныйчеловек».

Когда мы имеем дело с несколькими прилагательны­ми, надо подумать, нет ли здесь сопоставления. Говорить о сопоставлении можно в том случае, если при существи­тельном имеется несколько прилагательных, не связан­ных друг с другом никакими признаками.

от новая группа прилагательных: «добрая, красивая, молодая, талантливая, умная женщина». Во всех этих прилагательных не один общий, а все разные призна­ки. Но вы знаете, что такие прилагательные без общих признаков обязательно принимают ударения на каж­дом из них, и потому вы, не задумываясь, ставите их, но так, чтоб они не убили главного ударного существи­тельного: «умная женщина». Вот «Петр Петрович Пет­ров, Иван Иванович Иванов». Вот год и число: «15 июля 1908 года»; вот адрес: «Тула, Московская улица, дом номер двадцать».

Все это «групповые наименования», которые требу­ют ударения лишь на последнем слове, то есть на «Ива­нов», «Петров», «1908 года», «номер двадцать». Вот сопоставления. Выделяйте их всем, чем можете, и в том числе ударением.

Разобравшись в больших группах, становится легче ориентироваться в отдельных ударных словах.

от два существительных. Вы знаете, что обязатель­ное ударение принимает то из них, которое стоит в ро­дительном падеже, потому что родительный падеж сильнее того слова, которое он определяет. Например: «книга брата, дом отца, волны ледяные понтийских вод». Не задумываясь, ставьте ударение на существи­тельном в родительном падеже и идите дальше.

Вот два повторных слова при возрастающей энер­гии. Смело ставьте ударение на втором из них именно потому, что речь идет о приливе энергии, совершенно так же, как и в фразе: «вперед, вперед несутся в Про­понтиду и в Геллеспонт». Если б, напротив, был отлив энергии, тогда вы поставили бы ударение на первом из повторяемых слов и это передавало бы деградацию, как в стихе «Мечты, мечты, где ваша сладость!»

Предложение с одним ударным словом наиболее понятно и просто,- объяснил Аркадий Николаевич.- Например: «Хорошо знакомый вам человек пришел сюда». Акцентируйте в этой фразе любое слово, и смысл будет каждый раз по-новому понятен. Попро­буйте поставить в том же предложении не одно, а два ударения, хотя бы, например, на словах «знакомый», «сюда».

Станет труднее не только оправдывать, но и произ­носить ту же фразу. Почему? Да потому, что в нее вкла­дывается новое значение: во-первых, что не кто-ни­будь, а именно «знакомый» человек пришел, а во-вто- рых, что он пришел не куда-нибудь, а именно «сюда».

Поставьте третье ударение на слове «пришел», и фраза станет еще сложнее для оправдания и для ре­чевой передачи, потому что к прежнему ее содержа­нию прибавляется новый факт, а именно, что «хорошо знакомый человек» не приехал, а «пришел» на собст­венных ногах.

Однако что же делать, если в тексте имеется очень длинная фраза со всеми ударными, но внутренне неоправ­данными словами? Ведь про нее можно только сказать, что «предложение со всеми ударными словами ничего не означает». И тем не менее, бывают случаи, когда надо оправдывать предложения со всеми ударными словами, вносящими новое содержание. Такие фразы легче разде­лить на много самостоятельных предложений, чем в од­ном выразить все.

от, например, - Аркадий Николаевич вынул из кар­мана записку, - я прочту вам тираду из шекспировско­го «Антония и Клеопатры».

«Сердца, языки, фигуры, писатели, барды, поэты не могут понять, высказать, отлить, описать, воспеть, исчислить его любовь к Антонию».

* Знаменитый ученый Джевонс, - читал дальше Торцов, - говорит, что Шекспир соединил в этой фра­зе шесть подлежащих и шесть сказуемых так, что, стро­го говоря, в ней шесть раз по шести, или тридцать шесть предложений.

Кто из вас возьмется прочесть эту тираду так, чтоб выделить в ней тридцать шесть предложений? - обра­тился он к нам. Ученики молчали.

* Вы правы! Я тоже не взялся бы выполнить задачи, поставленной Джевонсом. У меня не хватило бы для этого речевой техники. Но теперь дело не в самой за­даче. Не она интересует нас, а лишь технические прие­мы выделения и координации многих ударений в од­ном предложении.

Как выделить в длинной тираде одно самое главное и рад менее важных слов, необходимых для смысла? Для этого нужен целый комплекс ударений: сильных, сред­них, слабых. Подобно тому, как в живописи существуют сильные, слабые полутона, четверти тона красок или све­тотени, так точно и в области речи существуют целые гаммы разных степеней силы и акцентуаций. Все их надо сочетать между собой, скомбинировать, скоординиро­вать, но так, чтоб малые ударения не ослабляли, а напро­тив, сильнее выделяли главное слово, чтоб они не конку­рировали с ним, а делали одно общее дело по строению и передаче трудной фразы. Нужна перспектива в отдель­ных предложениях и во всей речи.

СОЗДАНИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ С ПОМОЩЬЮ УДАРЕНИЙ

ы знаете, как в живописи передают глубину картины, то есть ее третье измерение. Оно не существует в дей­ствительности, в плоской раме с натянутым холстом, на котором пишет художник свое произведение. Но живопись создает иллюзию многих планов. Они точно уходят внутрь, в глубину самого холста, а первый план точно вылезает из рамы и холста вперед на смот­рящего.

У нас в речи существуют такие же планы, которые дают перспективу фразе. Наиболее важное слово ярче всех выделяется и выносится на самый первый звуко­вой план. Менее важные слова создают целые ряды более глубоких планов.

Эта перспектива в речи создается в большей мере с помощью ударений разной силы, которые строго ко­ординируются между собой. В этой работе важна не толь­ко самая сила, но и качество ударения. Так, например, важно: падает ли оно сверху вниз, или, наоборот, на­правляется снизу вверх, ложится ли оно тяжело, грузно или слетает сверху легко и вонзается остро; твердый ли удар или мягкий, грубый или едва ощутимый, падает ли он сразу и тотчас снимается или же сравнительно долго держится.

Кроме того, существуют так называемые мужские и женские ударения (не путайте с женскими и мужскими окончаниями).

/Первые из них (мужские ударения) - определенны, законченны и резки, как удар молота о наковальню. Такие удары сразу обрываются и не имеют продолже­ния. Другой род акцентов (женский) не менее опреде­ленный, но он не оканчивается сразу, а имеет продол­жение. Для образца иллюстрации их допустим, что по тем или иным причинам надо после резкого удара молота о наковальню тотчас же протащить молот назад к себе хотя бы для того, чтоб было легче снова его под­нять.

Вот такой определенный удар с его продолжением мы будем называть «женским ударением», или «ак­центуацией».

Или вот другой пример в области речи и движения: когда разгневанный хозяин выгоняет нежелательного гостя, он кричит ему «вон» и энергичным жестом руки и пальца указывает на дверь; он прибегает в речи и в движении к «мужскому ударению».

Если же деликатному человеку приходится делать то же, то его изгоняющий возглас «вон» и жест реши­тельны и определенны лишь в первую секунду, но тот­час же после голос сползает вниз, движение оттягива­ется и тем смягчается резкость первого момента. Этот удар с продолжением и оттяжкой - «женской акцен­туации».

Кроме ударений можно выделять и координировать слова с помощью другого элемента речи: интонации. Ее фигуры и рисунки придают выделяемому слову боль­шую выразительность и тем усиляют его.

ожно соединять интонацию с ударением. В этом случае последнее окрашивается самыми разнообраз­ными оттенками чувства: то лаской (как мы это делали со словом «человек»), то злобой, то иронией, то пре­зрением, то уважением и т. д.

Кроме звукового ударения с интонацией существуют еще разные способы выделения слова. Например, можно ставить его между двух пауз. При этом для большего уси­ления выделяемого слова можно превращать одну или обе паузы в психологические. Можно также выделять главное слово снятием ударений со всех неглавных. Тогда по сравнению с ними нетронутое выделяемое слово ста­нет сильным. В первую очередь нужно выбрать среди всей фразы одно самое важное слово и выделить его ударени­ем. После этого следует сделать то же с менее важными, но все-таки выделяемыми словами. Что же касается не­главных, невыделяемых, второстепенных слов, которые нужны только для общего смысла, то их надо отодвинуть на задний план и стушевать.

Между всеми этими выделяемыми и невыделяемыми словами надо найти соотношение, градацию силы, ка­чества ударения и создать из них звуковые планы и пер­спективу, дающие движение и жизнь фразе. Вот это гармонически урегулированное соотношение степеней силы ударений, выделяемых отдельных слов мы и име­ем в виду, когда говорим о координации. Так создается гармоническая форма, красивая архитектура фразы. Подобно тому, как из слов складываются предложения, так и из предложений образуются целые мысли, расска­зы, монологи. В них выделяются не только слова в пред­ложении, а целые предложения в большом рассказе или монологе.

Все то, что было сказано по поводу акцентуации и координации ударных слов в предложении, относится теперь к процессу выделения отдельных предложений в целом рассказе или монологе. Это достигается теми же приемами, что и акцентуация отдельных слов. Мож­но выделять наиболее важное предложение ударным способом, произнося важную фразу более акцентиро- ванно по сравнению с другими второстепенными пред­ложениями. При этом ударение на главном слове в вы­деляемой фразе должно быть сильнее, чем в остальных, невыделяемых предложениях. Можно выделять удар­ную фразу постановкой ее между паузами. Можно до­стигать того же с помощью интонации, повышая или понижая звуковую тональность выделяемой фразы или вводя более яркий фонетический рисунок интонации, по-новому окрашивающий ударное предложение. Мож­но изменять темп и ритм выделяемой фразы по сравне­нию со всеми другими частями монолога или рассказа. Наконец, можно оставлять выделяемые предложения в обычной силе и краске, но затушевывать всю осталь­ную часть рассказа или монолога, ослабляя их ударные моменты.

Упражнение 1

Внимательно прочитайте разбор текста по интонаци­онному рисунку и паузам, предложенный К. С. Стани­славским. На основе этого примера сделайте разбор лю­бого выбранного вами текста.

* «Как волны ледяные понтийских вод»... - прочел он негромко, сравнительно спокойно и тут же пояснил лаконически:
* Не даю сразу всего, что есть внутри! Даю меньше того, что могу! Надо беречь и накоплять эмоцию!

Страхую себя от торопливости: после слов «вод» де­лаю звуковой загиб! Пока ничтожный: на секунду, тер­цию, не больше!

При следующих загибах запятой (впереди их будет много) начну сильнее повышать голос, пока не дойду до самой высокой ноты!

По вертикали! Отнюдь не по горизонтали! Не про­сто, а с рисунком!

Слежу, чтобы второй такт был сильнее первого, тре­тий сильнее второго, четвертый сильнее третьего! Не кри­чать!

«В течении неудержимом...»

Однако если каждый такт поднимать на терцию, то для сорока слов фразы потребуется диапазон в три ок­тавы! Его нет! Пять нот - вверх, две - оттяжка! Итого: только терция! А впечатление, как от квинты! Потом опять четыре ноты вверх и две - оттяжка вниз! Итого: только две ноты повышения. А впечатление - четырех! И так все время. При такой экономии диапазона хватит на все сорок слов!

И дальше, если б не хватило нот для повышения, усиленное вычерчивание загибов! Со смакованием! Это дает впечатление усиления!

«...не ведая обратного отлива»...

«...вперед, вперед

несутся в Пропонтиду и в Геллеспонт».

Задерживаю психологическую паузу!

Не все выразил!

Как задержка дразнит и разжигает! И пауза стала действеннее! Подхожу к высокой ноте: «Геллеспонт»! Скажу и потом опущу звук!... Для нового последнего разбега! «Такзамыслы мои коварные Неистово помчатся, \ и уж назад Не вступят никогда \ и к прошлому Они не воротятся, \ А будут все нестись неудержимо...» Сильнее вычерчиваю загиб. Это самая высокая нота всего монолога.

Полная свобода! А я сдерживаю, дразню паузами. Чем больше сдерживаешь, тем больше дразнит. Пришел момент: ничего не жалеть! Мобилизация всех выразительных средств! Все на помощь! И темп, и ритм!

И... страшно сказать! Даже... громкость! Не крик!

Только на два последних слова фразы: «...нестись неудержимо» Последнее завершение! Финальное! «...пока не поглотятся диким воплем». Задерживаю темп! Для большей значительности! И ставлю точку!

Понимаете ли вы, что это значит?! Точка в трагическом монологе?! Это конец! Это смерть!!

Хотите почувствовать, о чем я говорю? Вскарабкайтесь на самую высокую скалу! Над бездонным обрывом! Возьмите тяжелый камень и... Шваркните его вниз, на самое дно! Вы услышите, почувствуете, как камень разлетится в мелкие куски, в песок!

Нужно такое же падение... голосовое! С самой высокой ноты - на самое дно тесситуры! Природа точки требует этого.

Упражнение 2

Выделите ударение в следующих предложениях. Раз­берите их по сопоставлениям.

Стройная, высокая, спортивная девушка. Синее, глубокое, волнующееся море. Беспокойный, упрямый, сложный характер. Нежное, душистое детское мыло. Громкая, навязчивая, неприятная музыка. Грязная, вязкая, невеселая дорога.

Упражнение 3

Прослушайте аудиозаписи «Театра у микрофона» — стихи, поэмы, рассказы в исполнении известных актеров. Рекомендуемый список:

* 1. Бернард Шоу. «Деревенское сватовство». Исполните­ли: В. Гафт, Е. Королева.
	2. Маргарет Митчелл. «Жена за полкроны». Исполните­ли: Е. Евстигнеев, А. Папанов, А. Георгиевская, Е. Весник.
	3. Мигель Сервантес. «Саламанская пещера». Исполни­тели: JI. Касаткина, А. Ходурский, О. Аросева, Г. Менг- лет, А. Николаев.
	4. Уильям Шекспир. «Ромео и Джульетта». Исполните­ли: А. Баталов, А. Джигарханян, Е. Герасимов, И. Кос­толевский, А. Борзунов, Н. Караченцев, С. Юрский, Н. Дробышева, А. Каменкова, Н. Тенякова, С. Буб­нов, А. Бубашкин, Г. Некифоров, Г. Суховерко.
	5. Жан Батист Мольер. «Плутни Скапена». Исполните­ли: 3. Гердт, Е. Весник, А. Папанов, В. Этуш, М. Ко­заков, К. Протасов, Г. Анисимова.

Если же вам не удастся достать ни одну из этих запи­сей, прослушайте отрывок телеспектакля (именно про­слушайте, а не просмотрите). Проанализируйте отрывок, отметьте, как расставлены паузы, где сделаны выделения ударных слов. А как бы вы расставили паузы и выделили слова?

Упражнение 4

В предлагаемом отрывке отметьте женские и мужские ударения.

Гомер ОДИССЕЯ

В негодованьи ему отвечала Паллада Афина: «Горе! Я вижу теперь, как тебе

Одиссей отдаленный Нужен, чтоб руки свои наложил

на бесстыдных пришельцев. Если б теперь, воротившись,

он встал перед дверью домовой С парою копий в руке, со щитом своим

крепким и в шлеме, - Как я впервые увидел героя в то время, когда он В доме у нас на пиру веселился, за чашею сидя, К нам из Эфиры прибывши от Ила,

Мермерова сына: Также и там побывал Одиссей

на судне своем быстром; Яда, смертельного людям, искал он,

чтоб мог им намазать Медные стрелы свои. Однако же Ил отказался Дать ему яду: стыдился душою

богов он бессмертных. Мой же отец ему дал, потому что

любил его страшно. Пред женихами когда бы в таком

появился он виде, Короткожизненны стали б они

и весьма горькобрачны!

Это, однако же, в лоне богов

всемогущих сокрыто, -

Он за себя отомстит ли иль нет,

возвратившись обратно

В дом свой родной.

Упражнение 5

Найдите в тексте ударные слова и выделите их с помо­щью пауз. Если это оправдано, превратите одну из пауз в психологическую.

Ю. Нагибин **ТРОЕ И ОДНА И ЕЩЕ ОДИН**

Хлопоты скорее могли быть с дамой, чей возраст Шалва затруднялся определить, и это уже насторажи­вало, как и всякая неясность. Если ей под сорок, то она прекрасно сохранилась, но Шалву не удивило бы, ока­жись она куда моложе. В этом случае следовало при­знать, она знала жестокие ветры и бури. Стройная лег­кая фигура, по-молодому вскинутая голова в ореоле пушистых светлых волос, четкий овал лица, а в широко расставленных глазах под тяжелыми веками - горечь знания и усталость, приспущены уголки узких, словно поджатых губ, морщинки на висках. Но, может, дорога ее утомила? А отдохнет и явится в блеске молодости. Нет, не явится, с подавленным вздохом подумал Шал­ва, тонкий хотя и бескорыстный ценитель женской кра­соты, молодость свою она крепко изжила. Из этих дво­их она старше, и не только годами, но и жизнью. А хло­пот не будет, и гарантией тому даже не характер спут­ника, а ее собственная усталость. Она вымотана недо­рогой, а пережитым, и хочет тишины, покоя. «И ты по­лучишь это в моем "Дарьяле", - благожелательно по­обещал он женщине. Так размышлял в тени платана Шалва Абесадзэ, перемежая, что неизбежно в подоб­ных внеопытных построениях, точные угадки с грубей­шими промахами. А завершая мозговое усилие, сделал большой глоток терпкого вина и смежил толстые веки.

Упражнение 6

Найдите в этих предложениях главное ударное слово и выделите его, сняв ударения со всех второстепенных слов.

Языка нашего небесна красота не будет никогда по- пранна от скота. / М. В. Ломоносов

Как материал словесности, язык славяно-русский имеет неоспоримое превосходство перед всеми евро­пейскими. / А. С. Пушкин

Есть два рода бессмыслицы: одна происходит от не­достатка чувств и мыслей, заменяемого словами; дру­гая - от полноты чувств и мыслей и недостатка слов для их выражения. / А. С. Пушкин

Прекрасный наш язык, под пером писателей неуче­ных и неискусных, быстро клонится к падению. Слова искажаются. Грамматика колеблется. Орфография, сия геральдика языка, изменяется по произволу всех и каж­дого. / А. С. Пушкин

Нравственность человека видна в его отношении к слову. / Л. Н. Толстой

По сути для интеллигентного человека дурно гово­рить должно считаться также неприлично, как не уметь читать и писать. / А.П. Чехов

Обращаться с языком кое-как - значит и мыслить кое-как: приблизительно, неточно, неверно. / А. Н.Тол­стой

Словарь - это вся внутренняя история народа. / Н. А. Котляревский

Ни одно произнесенное слово не принесло столько пользы, сколько множество непроизнесенных. / Плу­тарх

Язык есть изображение всего, что существовало, су­ществует и будет существовать - всего, что только мо­жет обнять и постигнуть мысленное око человека. / А. Ф. Мерзляков

В литературе, как и в жизни, стоит помнить одно правило, что человек будет тысячу раз раскаиваться в том, что сказал много, но никогда в том, что сказал мало. / А. Ф. Писемский

Только одна литература неподвластна законам тле­ния. Она одна не признаёт смерти. / М. Е. Салтыков- Щедрин

Способность читать хорошие книги вовсе не равно­значна знанию грамоты. / А. Герцен

Речь должна отвечать законам логики. / Аристо­тель

Язык есть исповедь народа, Его душа и быт род­ной. / П. А. Вяземский

Упражнение *7*

Отметьте в тексте второстепенные слова и затушуйте их, сняв ударения. Не старайтесь выделить главное удар­ное слово, ваше внимание должно быть направлено на снятие ударения с невыделяемых членов предложе­ния.

Ю. Домбровский **ФАКУЛЬТЕТ НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ**

У ароматных сладких дынь свой ряд. Они товар нежный. Их не ссыпают навалом, их раскладывают в ряд на циновках. Есть дыни круглые, четко оформив­шиеся, с мягкими, обтекаемыми гранями - их зовут здесь кубышками. Но больше всего они похожи на ка­кой-то внутренний орган неведомого чудовища - поч­ку или сердце. Мясо у них оранжево-желтое или насы­щенно зеленое, как шартрез. А есть еще дыни длинные, конические, как мины или межпланетные снаряды (так в то время их рисовали в журнале «Вокруг света»). Есть

дыни золотистые, как осень, как листопад, как закат в спокойной воде пруда. Есть дыни, похожие на голо­вы огромных тропических гадов, они в пятнах, потеках, пересветах, в хищных змеиных узорах. От дынь исхо­дит еле уловимый аромат, и каждый, кто проходит по этим рядам, дышит им. И продавцы в этом ряду тоже иные, и покупатели тут не те, что табунятся вокруг ар­бузных пятитонок. Продавцы в этом ряду - старые со­лидные люди, узбеки или казахи - аксакалы с истовы­ми бородами, с бурыми иконописными лицами, в чер- но-белых тканых тюбетейках. Они не волнуются, не бе­гают, не кричат, они только поют: «А вот ароматные сладкие дыни». Подходи, смотри, плати деньги и уно­си. Пробовать дыни дают не всякому. Это целый риту­ал. Сначала ее секут напополам, потом снимают тон­чайший прозрачный срез и к лицу покупателя на острие длинного и тонкого, как жало, ножа возносится про­зрачный розовый лепесток, бери в рот, соси и оцени­вай. И покупатель здесь свой.

Упражнение 8

Найдите в тексте ударную фразу и выделите ее с помо­щью акцентирования. При этом ударение на главном сло­ве в этой фразе должно быть сильнее, чем во второстепен­ных предложениях.

К. Паустовский ЖЕЛТЫЙ СВЕТ

Я проснулся серым утром. Комната была залита ровным желтым светом, будто от керосиновой лампы. Свет шел снизу, из окна, и ярче всего освещал бревен­чатый потолок. Странный свет - неяркий и неподвиж­ный - был непохож на солнечный. Это светили осенние листья. За ветреную и долгую ночь сад сбросил сухую листву, она лежала шумными грудами на земле и рас­пространяла тусклое сияние. От этого сияния лица лю­дей казались загорелыми, а страницы книг на столе как будто покрылись слоем воска. Так началась осень. Для меня она пришла сразу в это утро. До тех пор я ее почти не замечал: в саду еще не было запаха прелой листвы, вода в озерах не зеленела, и жгучий иней еще не лежал по утрам на дощатой крыше. Осень пришла внезапно. Так приходит ощущение счастья от самых незаметных вещей - от далекого пароходного гудка на Оке или от случайной улыбки. Осень пришла врасплох и завла­дела землей - садами и реками, лесами и воздухом, полями и птицами. Все сразу стало осенним. В саду суетились синицы. Крик их был похож на звон разби­того стекла. Они висели вниз головами на ветках и за­глядывали в окно из-под листьев клена. Каждое утро в саду, как на острове, собирались перелетные птицы. Под свист, клекот и карканье в ветвях поднималась су­матоха. Только днем в саду было тихо: беспокойные птицы улетали на юг. Начался листопад. Листья падали дни и ночи. Они то косо летели по ветру, то отвесно ло­жились в сырую траву. Леса моросили дождем обле­тавшей листвы. Этот дождь шел неделями. Только к концу сентября перелески обнажились, и сквозь чащу деревьев стала видна синяя даль сжатых полей.

Упражнение 9

Выделите в тексте ударные фразы, поставив их между паузами.

В. Астафьев **ПОСЛЕДНИЙ ПОКЛОН**

Ожидание ледохода всегда происходило в пору светлого дня, совпадало с большими святыми празд­никами. Первые лохматые подснежники выводками высовывались по вытаявшим буграм и увалам; трава, только-только возникшая из ничего, полнилась зеле­нью; полянки для игр в лапту и в бабки подсыхали, не кололись, ступать на мягкую траву голым ногам было радостно. Хватившие хмельной воды из хмель­ных ручьев, плясали по крышам домов и амбаров, ка­чались на скворечниках по всем дворам скворцы. Коты, успевшие испластать друг друга, врастяжку валялись на солнце, просыпаясь только для того, чтобы прице­литься глазом на воробьев, толкующих средь куриц, посмотреть на веселящегося скворца, но сдвинуться с места, выслеживать, имать птаху не было сил и жела­ния - отгуляли коты, дожили до блаженной теплой поры, пользуются заслуженным отдыхом. А солнце, доброе, еще не одуревшее от жаркой работы - наш деревенский работник и заботник ярило, ниспослан­ный небесами для согрева жизни, жило и работало на небесах со все крепнущей радостной силой. Когда- то успело оно сделаться горячим, высоким, помогало весне распеленать землю, будто младенца, заспавше­гося в мокрых белых пеленках. Грело солнце не шибко еще жарко, не шибко пробористо, но ополдень, в зе­ните уже ласково слепило и припекало. Однако ж за зиму и солнце поослабело от безделья, жар и ки­пень в середку его ушли, будто в пшеничном каравае запеклись и коркой подернулись. Закатится ввечеру солнце в Манский распадок, под соломенный перевал, и никак оттуда взняться не может. И тужится, и красне­ет, аж пламенем возьмется, но перевал одолеть не мо­жет, и от напряжения, от пламени, внутри клокочуще­го, вдруг лопнет яркий ободок ярила, и выльется оно в изложницу реки кипящим металлом, затопит лед на Мане, Манскую гриву запалит и, широко, ярко ли- ясь с гор, захлестнет огненным валом Овсянку, улочки ее и переулки, дома и всякие строения. Все горит без­дымно и беззвучно, пламень валит дальше, шире, вон уж и над Слизневским утесом что-то засияло, там и го­род недалече. А ну как город загорится, во пожар так пожар будет! Но с обеих сторон Енисея темнело небо, узился свет, сжимало простор, и пламя само по себе унималось, остывало, однако до самой ночи, до позд­него часа где-нибудь в горах, на недоступных перева­лах нет-нет еще вспыхивало что-то на краткий миг, ис­крило, тревожило онемелую тайгу и вышнюю светь.

Упражнение 10

Разбейте текст на куски. Выделите в каждом куске ударную фразу с помощью интонационного рисунка. По­вышайте или понижайте звуковую тональность выделяе­мой фразы, или вводите другой интонационный рисунок, отличный от неглавных предложений.

Джеймс Болдуин

БЛЮЗ СОННИ (пер. Р. Рыбкина)

Я знаю о музыке лишь то, что не много найдется лю­дей, которые по-настоящему хоть раз ее слышали. И даже в тех редких случаях, когда что-то отворяется внутри нас и музыка входит, то, что нам слышится в ней или что говорят нам о ней другие, - всего лишь лич­ное, частное, преходящее. Но человек, который творит музыку, слышит иное, он вступает в единоборство с ре­вом, поднимающимся из бездны, и обуздывает его в тот миг, когда этот рев готов сотрясти воздух. То, что слышит он, - совсем иного порядка, более страшное, потому что без слов, и потому торжествующее. И когда торжествует творящий музыку, его торжество также и наше. Я не сводил взгляда с лица Сонни. Лицо у Сон- ни было смятенное, он старался вовсю, но вдохнове­ние не приходило. И мне казалось, будто все на эстра­де ждут его - ждут и в то же время подталкивают. Но, приглядевшись к Креолу, я понял, что это он, Креол, всех их сдерживает. Он их держал на коротком повод­ке. Там, на эстраде, отбивая такт всем своим телом, причитая на струнах, с полуприкрытыми глазами, слу­шая всех, он слушал Сонни. Между ним и Сонни шел диалог. Он хотел, чтобы Сонни оторвался от берега и вышел на глубокую воду. Он свидетельствовал, что тот, кто плывет по глубокой воде, не обязательно дол­жен был потонуть: он бывал там и знает. И хочет, чтобы Сонни знал тоже. Он ждал, чтобы пальцы Сонни на кла­вишах сказал ему, Креолу, что Сонни уже плывет.

А пока Креол слушал, Сонни где-то глубоко внутри себя маялся, как под пыткой. До этого я никогда не за­думывался над тем, как страшны отношения между му­зыкантом и его инструментом. Он должен наполнить его, этот инструмент, дыханием жизни, собственным своим дыханием. Он должен заставить его выполнять то, что он, музыкант, хочет. А рояль - это всего лишь рояль, столько-то дерева, проволоки, больших моло­точков и маленьких, и слоновая кость. Ты можешь вы­жать из него столько-то, и не больше, но единственный способ узнать, сколько именно, - это снова и снова за­ставлять его делать все, что только можно.

Упражнение 11

Найдите в тексте ударные фразы и выделите их, изме­няя темп и ритм по сравнению со всеми другими предло­жениями.

Д. Гранин ЭТА СТРАННАЯ ЖИЗНЬ

...Мы, по своему самомнению, уверены, что у древ­них времени девать было некуда. Что они, со своими солнечными, водяными и песочными часами, изме­рить его как следует не умели, а значит, и не берегли. Прогресс - он ведь к тому сводится, по мнению дело­вого человека, чтобы сэкономить этому деловому че­ловеку время. Для этого деловой человек из кареты пересел в поезд, оттуда на самолет. Вместо писем при­думали телеграммы и телефоны, вместо театров - те­левизоры, вместо пуговиц - «молнии», вместо гусино­го пера - шариковую ручку. Эскалаторы, компьютеры, универмаги, телетайпы, электробритвы - все изобре­тается для того, чтобы сберечь человеку время. Тем не менее почему-то нехватка этого времени у человека возрастает. Деловой человек наращивает скорости, внедряет ЭВМ, переделывает универмаги в универса­мы, печатает газеты фотоспособом, он и говорить ста­рается лаконичнее, уже не пишет, а диктует в дикто­фон, а дефицит времени увеличивается. Не только у него - цейтнот становится всеобщим. Недостает вре­мени на друзей, на письма, на детей, нет времени на то, чтобы думать, чтобы, не думая, постоять в осен­нем лесу, слушая черенковый хруст облетающих листь­ев, нет времени ни на стихи, ни на могилы родителей. Времени нет и у школьников, и у студентов, и у стари­ков. Время куда-то исчезает, его становится все мень­ше. Часы перестали быть роскошью. У каждого они на руке, точные, электронные, водонепроницаемые, у всех тикают будильники, но времени от этого не при­бавилось. Время распределяется почти так же, как и две тысячи лет назад, при том же Сенеке: «Большая часть нашей жизни уходит на ошибки и дурные поступ­ки; значительная часть протекает в бездействии, и поч­ти всегда вся жизнь в том, что мы делаем не то, что надо».

Упражнение 12

Выделите ударные моменты текста, затушевывая всю остальную часть отрывка.

**М.Булгаков** ТЕАТРАЛЬНЫЙ РОМАН

Удивительно устроена человеческая память. Ведь вот, кажется, и недавно все это было, а между тем вос­становить события стройно и последовательно нет ни­какой возможности. Выпали звенья из цепи! Кой-что вспоминаешь, прямо так и загорится перед глазами, а прочее раскрошилось, рассыпалось, и только одна труха и какой-то дождик в памяти. Да, впрочем, труха и есть. Дождик? Дождик? Ну, месяц, стало быть, кото­рый пошел вслед за пьяной ночью, был ноябрь. Ну, тут, конечно, дождь вперемешку с липким снегом. Ну, вы Москву знаете, надо полагать? Стало быть, описывать ее нечего. Чрезвычайно нехорошо на ее улицах в нояб­ре. И в учреждениях тоже нехорошо. Но это бы еще с полгоря, худо, когда дома нехорошо. Чем, скажите мне, выводить пятна с одежды? Я пробовал и так и эдак, и тем и другим. И ведь удивительная вещь: на­пример, намочишь бензином, и чудный результат - пятно тает, тает и исчезает. Человек счастлив, ибо ни­что так не мучает, как пятно на одежде. Неаккуратно,

нехорошо, портит нервы. Повесишь пиджак на гвоз­дик, утром встанешь - пятно на прежнем месте и пах­нет чуть-чуть бензином. То же самое после кипятку, спитого чаю, одеколону. Вот чертовщина! Начинаешь злиться, дергаться, но ничего не сделаешь. Нет, видно, кто посадил себе пятно на одежду, так уж с ним и будет ходить до тех самых пор, пока не сгниет и не будет сброшен навсегда самый костюм. Мне-то теперь уж все равно - но другим пожелаю, чтобы их было как можно меньше.

i/шструмент, который надо беречь

^хреди бесконечного разнообразия музы­кальных инструментов существуют экземпляры, которые отличаются от своих собратьев особо чистой звучностью и необыкновенной мелодичностью. На них играют вели­чайшие музыканты мира. К таким редким экземплярам относятся инструменты авторской работы, где каждая из деталей тщательно и любовно проработана, идеально пригнана к другой. Такие инструменты делаются только из лучших материалов, покрываются лучшими лаками, для них изготавливаются особые струны, трубы, молоточ­ки и т. д. Любой из этих инструментов являет собой ше­девр, вершину ремесла мастера-инструментальщика. Од­нако у этих шедевров непростой характер: идеально сде­ланные, они требуют идеальной обстановки для работы и хранения. К примеру, скрипка Страдивари не зазвучит, если в помещении будет неподходящая температура и уровень влажности. Музыкант, владеющий подобным инструментом, заботится о нем лучше, чем о самом себе. Он буквально дрожит над своей редкостью, чтобы, не дай Бог, инструмент не отсырел, не пересох, не потрескался.

Ирония заключается в том, что у каждого человека есть такой же идеально сделанный инструмент. И по уровню своей проработки этот инструмент во много раз превос­ходит скрипку Страдивари. Потому что этот инструмент сделан гениальнейшим мастером — Природой. Как вы уже догадались, речь идет о человеческом голосе.

Увы, но даже специалисты голосовых профессий не слишком-то заботятся о своем голосе. Как правило, они следят лишь за здоровьем дыхательных путей. А ведь на состояние голоса (и мы говорили об этом в начале кни­ги) влияет множество факторов, каждый из которых мо­жет иметь решающее значение. Всегда следуйте приве­денным ниже рекомендациям — и ваш голос останется с вами на долгие годы.

СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

Итак, какие же факторы влияют на звучание голоса? Во-первых, конечно же, хронические заболевания голо­сового аппарата (который состоит не из одних лишь ор­ганов дыхания). Это — самое серьезное препятствие, по­этому человеку, выбравшему «голосовую» профессию, надо либо серьезно лечиться, либо отказаться от выбран­ного пути.

Но и другие факторы не менее важны. Человек голо­совой профессии должен следить за состоянием зубов: больные зубы вызывают воспаление слизистой оболочки гортани, и часто являются причиной хронических забо­леваний миндалин. Гормональные нарушения оказывают пагубное влияние на голосовой аппарат. Надо следить за состоянием щитовидной железы, надпочечников, по­ловых желез, поджелудочной железы. Несварение желуд­ка, проблемы с кишечником — все это мешает нормально дышать, а значит, ухудшает качество звука.

ВЛАДЕЙТЕ СОБОЙ!

Но наиболее зависим голос от психического состояния человека. Читая стихи в разных эмоциональных состоя­ниях, вы имели возможность убедиться, как меняется звучание голоса под действием настроения.

Для оптимального звучания голоса нужна психологи­чески спокойная атмосфера. Любые нервные срывы и психические травмы исключены. Поэтому артист, пе­дагог, адвокат, лектор должен мастерски владеть не толь­ко голосом, но и своими эмоциями. Умение находиться в психологически стабильном состоянии в любой жиз­ненной ситуации — главное условие сохранения голоса. Вспыльчивые, неуживчивые люди редко сохраняют голос до преклонных лет.

НЕ ПЕРЕУТОМЛЯЙТЕСЬ!

Переутомление также отрицательно сказывается на го­лосе. Занимаясь голосовым тренингом, нельзя злоупо­треблять этими занятиями. Недопустимо начинать тре­нинг в состоянии усталости. Если вы можете заниматься только после работы, начинайте всегда с упражнений на расслабление: они восстанавливают силы. Нельзя на­чинать голосовые упражнения с неудобной тесситуры: если вы возьмете «чужую» ноту на неразогретый аппарат, для голоса это может оказаться фатальным. Не стоит за­ниматься одним видом упражнений длительное время: голосовые, интеллектуальные, физические практики нужно чередовать. Тогда тренинг не только не будет утом­лять, но и придаст вам новые силы.

Занятия должны быть систематичными и постоянны­ми. Система в занятиях вырабатывает физическую вы­носливость и дает ощутимый эффект. Кроме этого, сис­тематические занятия имеют один огромный плюс: со временем вы начинаете различать свои ощущения, по­нимать, как должен чувствовать себя голосовой аппарат при правильной подаче звука. Это понимание очень важ­но: в любой затруднительной ситуации память ощущений поможет вам мгновенно найти правильную речевую или певческую позицию.

БОЛЕЕТЕ? - МОЛЧИТЕ!

Заниматься в больном состоянии недопустимо. Вся­кого рода речевые и вокальные упражнения запрещены. Тем не менее, практика расслабления возможна и при болезни. Разрешается и интеллектуальный тренинг — на­пример, выстраивание линии видений, или работа над подтекстом.

Многие признанные специалисты в области вокала советуют отказаться от прослушивания других вокали­стов и речевиков во время болезни. Доказано, что при прослушивании чужого голоса голосовой аппарат слу­шающего находится в рабочем состоянии. Этот эффект называется «пассивной репетицией». Впрочем, вред от такой пассивной репетиции не доказан (если, конечно, вы не слушаете сдавленную, зажатую, глухую речь с де­фектами дикции и фальшивой интонацией). Слушание здорового, красивого, гибкого и артистичного голоса по­лезно в любом состоянии.

НЕ КРИЧИТЕ!

Никогда не «включайте» голос на полную мощь. Не форсируйте звук. Интонируйте не за счет громкости, а за счет игры эмоций, видений, настроений. Известный педагог Прянишников говорил: «Не стремитесь удивлять слушателей его мощью. Стремитесь достигать эффектов при помощи воздушного pianissimo и mezza voce». Ис­пользуйте оттенки между тихим и средне громким зву­ком: так вы и голос сбережете, и не утомите слушателя. Нет ничего более раздражающего, чем постоянный, на­пряженный ор.

ВСЕГДА ГОТОВЬТЕСЬ К ВЫСТУПЛЕНИЮ

Обязательно разогревайте и раскачивайте голос перед концертом, спектаклем, уроком, лекцией. В любых об­стоятельствах, при любой загруженности вы должны вы­делить себе 15 минут на разогрев голоса. Это правило должно быть железным. Никогда не нарушайте его. Луч­ше остаться голодным, чем неразогретым. Для разогрева используйте упражнения на «мычание», дыхательные практики, скороговорки, «прощупайте» звуком резона­торы. Разминка перед выступлением — отличный способ не только подготовить голосовой аппарат к работе, но и собрать внимание, психологически подготовиться к встрече с аудиторией.

БУДЬТЕ В ТОНУСЕ!

Постоянно поддерживайте голосовой тонус. Это до­стигается периодическими занятиями тренингом. Даже отлично поставленный голос нуждается в ежедневном тренинге. Составьте свою индивидуальную программу на каждый день. Возьмите одно-два упражнения из каж­дого раздела. Выполняйте эту программу каждый день, вне зависимости от того, работаете вы или отдыхаете. При болезни скорректируйте программу — исключите голосо­вые упражнения. Вырабатывайте привычку к постоянно­му тренингу, и тогда ваш голос все время будет в тонусе.

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ!

Нарушения сна, неправильный ритм жизни, стрессы, авралы — все это самым губительным образом сказывает­ся на состоянии голоса. Если вы занимаетесь голосом про­фессионально, то должны выстроить свою жизнь так, что­бы учеба, работа и отдых были распределены равномерно. Ложиться спать и вставать нужно в определенные часы; при этом просто необходимо хорошо высыпаться. Для ка­ждого человека норма сна индивидуальна, в среднем это 7—8 часов в сутки. Если вы привыкли спать меньше, ста­райтесь «добирать» до нормы днем. Пятнадцатиминутный сон посреди дня или просто отдых с закрытыми глазами поможет вам восстановить силы и сохранить бодрость до вечера. Чтобы быстро засыпать и хорошо, спокойно спать ночью, используйте одно из упражнений на освобо­ждение мышц и расслабление. Помните: бессонница и хронический недосып могут лишить вас голоса!

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!

Правильно питаться для вокалиста — значит, питаться так, чтобы пища не вредила голосовому аппарату. Запре­щена слишком горячая или слишком холодная пища, острые приправы, вызывающие жжение в горле, орехи, семечки, которые царапают слизистую оболочку Впро­чем, все это запрещено только перед выступлением. Сладкое вызывает обильное слюноотделение, так что, если вам предстоит выступать, не стоит злоупотреблять конфетами, шоколадом, пирожными.

СЛЕДИТЕ ЗА ПОГОДОЙ!

Погода — единственный фактор, который мы никак не можем изменить. В российском сыром и холодном климате простуда — самое распространенное заболева­ние. Поэтому всегда следите за погодой, и соблюдайте элементарные правила поведения при холодной погоде. В первую очередь, надо быть всегда одетым по погоде. Вокалисту нельзя ни переохлаждаться, ни перегреваться. Берегите не только горло, но и грудь, ноги, голову. Если на улице меньше 13 °С, обязательно надевайте головной убор.

Не выходите на улицу сразу после выступления, дайте себе время «остыть». Если обстоятельства складываются так, что вам надо сразу идти, сделайте несколько быстрых дыхательных упражнений, чтобы охладить голосовой ап­парат. На улице дышите только носом, старайтесь не раз­говаривать. Ни на кого не кричите — ни на улице, ни в помещении.

СОВЕТ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Женщинам в дни физиологического недомогания за­ниматься голосовым тренингом нельзя. А вот физиче­ским, расслабляющим, интеллектуальным — пожалуйста. Нельзя и выступать: в такие дни капилляры гортани ста­новятся хрупкими, и если переутомить голосовой аппа­рат, можно получить кровоизлияние в связку К тому же, гормональный скачок и нестабильное психическое со­стояние делают голос глухим, не звучащим.

ЗАКАЛЯЙТЕСЬ!

Стойкий иммунитет — почти стопроцентная гарантия того, что ваш голос будет всегда здоровым и полнозвуч­ным. К сожалению, современная жизнь, особенно в го­родах, не дает возможности иметь от природы крепкий иммунитет. Выход — закаливание организма. Водные, воздушные и солнечные ванны, гимнастика, занятие спортом, ежедневные прогулки — все это повышает им­мунитет, а значит, улучшает состояние голоса. Не забы­вайте, однако, о том, что закаливание требует системы. Выбирайте любой вид закаливания, только будьте осто­рожны с перепадами температур. Столь популярное «мор­жевание» имеет один неприятный побочный эффект: сосудистая система, не рассчитанная на периодически повторяющееся резкое охлаждение, может не выдержать. В результате — инфаркт или инсульт.

Отнеситесь ко всем нашим рекомендациям как можно более серьезно. Помните: голос — уникальный инстру­мент, дарованный природой. Инструмент очень тонкий и штучный. Голосовой аппарат существует в единствен­ном экземпляре. Каждая деталь этого аппарата — незаме­нима. Если какая-то одна часть придет в негодность, го­лос просто не прозвучит.

Несколько слов в заключение

W

«ft Трудно только неорганичное, все, что органично, — легко». К сожалению, в справедливости этих слов, сказанных К. С. Станиславским много десяти­летий назад, можно убедиться, лишь пройдя длинный и трудный путь раскрытия того творческого потенциала, который заложен в каждом человеке. Жизнь постоянно держит нас в напряжении, оттого нам и непонятно, как это — органично существовать не только на сцене, но и в жизни. Тренинг по системе Станиславского поможет не только актерам. Всякий, кто стремится прийти к внут­ренней гармонии, познакомиться с самим собой, почерп­нет из этой системы ценные знания о творческой приро­де человека. Той природе, которая и выделяет человека из бесконечного многообразия живых существ.

***список*** литературы

Берри Сисели. Голос и актер. Московский фонд сохра­нения культуры. М., 1996.

Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуали­зация творческого потенциала. СПб.: Речь, 2005.

Демидов Н. В. Искусство жить на сцене. М., 1965.

Зарецкая Е. Н. Риторика. Теория и практика речевой коммуникации. М.: Дело, 2002.

Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера. М., 1969.

Кнебелъ М. О. Слово в творчестве актера. М.: Искусст­во, 1954.

Кристи Г. В. Воспитание актера школы Станиславско­го. М., 1968.

Куракина К Основы техники речи в трудах К. С. Ста­ниславского. Всероссийское театральное общество. М., 1959.

Линклэйтер К Освобождение голоса. М., 1994.

Сопер П. Основы искусства речи. М., 1992.

Станиславский К. С. Из записных книжек: В 2 т. М.: ВТО, 1986. Т. 2.

Станиславский К. С. Моя жизнь в искусстве. Academia, 1933.

Станиславский К. С. Работа актера над собой. М.: Ху­дожественная литература, 1938.

Федонюк В. В. Детский голос. Задачи и метод работы с ним. СПб.: Союз художников, 2002.

Физический тренинг актера по методике А. Дрознина. М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2004.

Чехов М. Путь актера. М.: ACT, 2009.