

ЗОЛОТОЙ ФОНД АКТЕРСКОГО ИСКУССТВА

КЛАССИЧЕСКИЙ УЧЕБНИК АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА

# СИСТЕМА СТАНИСЛАВСКОГО

РАБОТА АКТЕРА НАД СОБОЙ.

ПРОЦЕСС **ВОПЛОЩЕНИЯ**



**ВЕРЮ!**

УДК 792.0  
ББК 85.33  
Р 13

Р 13      **Работа актера над собой. Процесс воплощения.** – М. :  
Эксмо, 2013. – 448 с. – (Мастер сцены).

ISBN 978-5-699-66877-9

«Система Станиславского» – теория сценического искусства и актерского мастерства, признанная мастерами сцены во всем мире. Многие десятилетия она составляет основу практического обучения актерскому и режиссерскому мастерству.

Основные положения своего метода великий русский режиссер и актер, педагог и театральный деятель Константин Сергеевич Станиславский последовательно изложил в своем труде «Работа актера над собой».

Представляем вам вторую часть книги режиссера, актера и педагога Константина Сергеевича Станиславского «Работа актера над собой. Процесс воплощения», которая поможет реализовать на сцене те актерские задачи, которые были поставлены в предыдущей книге.

УДК 792.0  
ББК 85.33

ISBN 978-5-699-66877-9

© Текст, оригинал-макет. Издательство «Ноуфан», 2013  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

# Содержание

<b>I. Переход к воплощению</b> .....	10
<i>Занятия в актерской школе продолжаются</i> .....	12
<b>II. Физкультура</b> .....	16
<i>Новые затеи Ивана Платоновича</i> .....	18
<i>Разговор на уроке шведской гимнастики</i> .....	19
<i>В программу занятий вводится акробатика</i> .....	21
<i>Значение танцевальных упражнений</i> .....	22
<i>Дядя Мустова и его друг, известный артист</i> .....	26
<i>Важность пластики</i> .....	28
<i>Сценическая походка</i> .....	37
<b>III. Пение, дикция</b> .....	50
<i>Голос — важная часть творческих средств артиста</i> .....	52
<i>Как должен звучать голос</i> .....	54
<i>Важность хорошей дикции</i> .....	61
<i>Произношение гласных и согласных звуков</i> .....	63
<i>Надо говорить совершенно так же, как поют</i> .....	69
<i>Чувствовать слово</i> .....	73
<b>IV. Речь</b> .....	80
<i>Чтобы чувствовать душу слов, нужно изучать законы речи</i> .....	82
<i>Подтекст — внутреннее содержание слова</i> .....	85
<i>Слово для артиста не просто звук, а возбудитель образов</i> .....	87
<i>Говорить — значит действовать</i> .....	90
<i>Хорошо дисциплинированное внимание</i> .....	94
<i>Речевые такты и логические паузы</i> .....	97
<i>Знаки препинания требуют соответствующей интонации</i> .....	99
<i>Интонация и звуковой рисунок фразы</i> .....	103
<i>Психологические паузы и сценическое недоразумение</i> .....	106
<i>Эмоциональное воздействие интонации и паузы</i> .....	109

<i>Сила речи — не в громкости. Forte и piano</i> .....	110
<i>Отмечайте главное слово ударением</i> .....	114
<i>Закон о сопоставлении</i> .....	118
<i>Учитесь снимать ударения</i> .....	119
<i>Распределяйте ударения по порядку</i> .....	122
<i>Координация многих ударений в фразе</i> .....	125
<i>Приемы координации, создания перспективы и ее планов в речи</i> .....	128
<i>Применение выразительных возможностей в монологе Отелло</i> .....	130
<i>Как знаки препинания связаны с интонацией</i> .....	135
<i>Важность пауз для звуковой линии речи</i> .....	141
<i>О речевой технике создания перспективы</i> .....	150
<i>Тщательно изучайте законы речи</i> .....	151
<b>V. Перспектива артиста и роли</b> .....	156
<i>Две близкие, но не совпадающие перспективы</i> .....	158
<b>VI. Темпо-ритм</b> .....	166
<i>Понятие темпа и ритма</i> .....	168
<i>Важность темпо-ритма для правильного переживания</i> .....	172
<i>Тренировка темпо-ритма</i> .....	176
<i>Взаимосвязь темпо-ритма и предлагаемых обстоятельств</i> .....	179
<i>Темпо-ритм действия и темпо-ритм речи</i> .....	181
<i>Темпо-ритм помогает созданию образов</i> .....	184
<i>Соединение нескольких темпо-ритмов</i> .....	186
<i>Физический и мысленный счет темпо-ритма</i> .....	189
<i>Важность темпо-ритма для всего спектакля</i> .....	193
<i>Электрический дирижер — хороший помощник артистам</i> .....	197
<i>От чувства к темпо-ритму и от темпо-ритма к чувству</i> .....	199
<i>Темпо-ритм речи</i> .....	201

<i>Темпо-ритм прозаической речи</i> .....	205
<i>Пататирование — прием, помогающий соединить разнородные по ритму фразы</i> .....	208
<i>Стихи чувствуются иначе, чем проза</i> .....	211
<i>Паузы и темпо-ритм речи</i> .....	213
<i>Верно взятый темпо-ритм вызывает правильное переживание</i> .....	216
<i>Смотр темпо-ритма речи учеников</i> .....	218
<b>VII. Характерность</b> .....	224
<i>Внешнее воплощение и характерность создаваемого образа</i> .....	226
<i>Простой внешний трюк</i> .....	229
<i>Подготовка к учебному маскараду</i> .....	230
<i>Маскарад</i> .....	233
<i>Разбор и критика маскарада</i> .....	239
<i>Исправление ошибок</i> .....	242
<i>Правильные и неправильные пути характерности и перевоплощения</i> .....	246
<b>VIII. Выдержка и законченность</b> .....	252
<i>Необходимых жестов на сцене не бывает</i> .....	254
<i>Законченность сценического действия</i> .....	257
<i>Внутренние выдержка и законченность</i> .....	259
<i>«Муть» — это все в искусстве</i> .....	262
<b>IX. Сценическое обаяние и манкость</b> .....	270
<i>Два рода сценического обаяния</i> .....	272
<b>X. Логика и последовательность</b> .....	276
<i>Физические действия: наблюдайте в самой жизни</i> .....	278
<i>От физических действий к их внутренним оправданиям</i> .....	283
<b>XI. Этика и дисциплина</b> .....	290
<i>Театр — фабрика</i> .....	292
<i>Правила художественной дисциплины и этики</i> .....	295

<i>Значение костюма и грима. Предрабочее состояние</i> .....	319
<i>Роль не кончается с опусканием занавеса</i> .....	321
<b>XII. Внешнее сценическое самочувствие</b> .....	326
<i>Телесный аппарат воплощения</i> .....	328
<b>XIII. Общее сценическое самочувствие</b> .....	330
<i>Что происходит в душе артиста</i>	
<i>в процессе творчества</i> .....	332
<i>Общее сценическое самочувствие —</i>	
<i>соединение внутреннего и внешнего самочувствия</i> .....	334
<i>Исправьте фальшивую ноту, и снова аккорд зазвучит</i> .....	337
<i>Не правда и даже не правдоподобие</i> .....	341
<i>Закрепление общего сценического</i>	
<i>самочувствия публичным выступлением</i> .....	346
<i>Участие в репетиции настоящего спектакля</i> .....	351
<i>Освобождение от напряжения перед выходом на сцену</i> .....	353
<i>«Освоился на сцене»</i> .....	355
<i>В самой пасти чудовища — портала</i> .....	358
<i>Спасительный «круг внимания»</i> .....	359
<i>Не игра на спектакле, а урок на публике</i> .....	361
<i>Трудное станет привычным, привычное —</i>	
<i>легким, легкое — красивым</i> .....	362
<i>Опасные моменты публичных выступлений</i> .....	364
<b>XIV. ОСНОВЫ СИСТЕМЫ</b> .....	370
<i>О результате работы над ролью</i> .....	372
<i>В процессе творчества роль претворяется</i>	
<i>в артисте, а артист — в роли</i> .....	377
<i>Создание Творческого Самочувствия</i> .....	380
<i>Научиться не мешать Бессознательному Творчеству</i> .....	382
<b>XV. Как пользоваться системой</b> .....	384
<i>«Система» — путеводитель</i> .....	386
<i>Творческая природа артиста</i> .....	394
<i>Творчество — наша естественная потребность</i> .....	399

## Занятия в актерской школе продолжаются

Мы догадались, что сегодняшний урок не простой, а особенный, во-первых, потому, что вход в театральный зал, так точно, как и на сцену, был заперт, во-вторых, потому, что Иван Платонович метался и все время вбегал и выбегал из зала, тщательно запирая за собой двери. Очевидно, за ними что-то готовилось. В-третьих, необычно было то, что в коридоре, где нам пришлось ждать, появились какие-то посторонние, неизвестные нам лица.

Между учениками уже распространились слухи. Уверяли, что это новые преподаватели самых фантастических, несуществующих предметов.

Наконец таинственные двери открылись, из них вышел Рахманов и попросил всех войти.

Зрительный зал школьного театра оказался до некоторой степени декорирован во вкусе милого Ивана Платоновича.

Целый ряд стульев был отведен гостям и разукрашен небольшими флажками такого же цвета и формы, как те, которые уже висели на левой стене. Разница была лишь в надписях.

На новых флажках мы прочли: «пение», «постановка голоса», «дикция», «законы речи», «темпо-ритм», «пластика», «танцы», «гимнастика», «фехтование», «акробатика».

— Ого! — сказали мы. — Все это надо превзойти!!

Скоро вошел Аркадий Николаевич, который приветствовал наших новых преподавателей, а потом обратился к нам с небольшой речью, которую я почти дословно стенографировал.

— Наша школьная семья, — говорил он, — пополнилась целой группой талантливых людей, которые любезно согласились поделиться с вами опытом и знаниями.

Неутомимый Иван Платонович устроил новую педагогическую демонстрацию, чтобы запечатлеть в вашей памяти знаменательный день.

Все это означает, что мы подошли к новому важному *этапу* нашей программы.



До сих пор нам приходилось иметь дело с внутренней стороной искусства и с его психотехникой.

С сегодняшнего дня мы займемся нашим телесным аппаратом воплощения и его внешней, физической техникой. Им уделена в нашем искусстве совершенно исключительная по важности роль: делать *невидимую* творческую жизнь артиста *видимой*.

Внешнее воплощение важно постольку, поскольку оно передает внутреннюю «жизнь человеческого духа».

Я много говорил вам о переживании, но я не сказал еще и сотой доли того, что придется познать вашему чувству, когда речь пойдет об интуиции и бессознании.

Знайте, что эта область, из которой вы будете черпать материал, средства и технику переживания, беспредельна и не поддается учету.

В свою очередь и те приемы, которыми придется воплощать бессознательное переживание, тоже не поддаются учету. И они нередко должны воплощать бессознательно и интуитивно. \*

Эта работа, недоступная сознанию, по силам одной природе. Природа — лучший творец, художник и техник. Она одна владеет в совершенстве как внутренним, так и внешним творческими аппаратами переживания и воплощения. Только сама природа способна воплощать тончайшие *нематериальные* чувствования с помощью грубой *материи*, каковой является наш голосовой и телесный аппарат воплощения.

Однако в этой труднейшей работе надо прийти на помощь нашей творческой природе. Эта помощь выражается в том, чтобы не калечить, а, напротив, довести до естественного совершенства то, что дано нам самой же природой. Другими словами, надо доразвить и подготовить наш телесный аппарат воплощения так, чтоб все его части отвечали предназначенному им природой делу. \*

Надо культивировать голос и тело артиста на основах самой природы. Это требует большой систематической и долгой работы, к которой я вас и призываю с сегодняшнего дня. Если же это не будет сделано, то ваш телесный аппарат воплощения окажется слишком грубым для предназначенной ему нежной работы.

Тонкостей Шопена не передашь на тромбоне, так точно и тончайших бессознательных чувствований не выразишь грубыми частями нашего телесного, материального аппарата воплощения, особенно если он фальшивит, наподобие ненастроенных музыкальных инструментов.



Нельзя с неподготовленным телом передавать бессознательное творчество природы, так точно, как нельзя играть Девятую симфонию Бетховена на расстроенных инструментах.

**NB!**

**Чем больше талант и тоньше творчество, тем больше разработки и техники он требует.**

Развивайте же и подчиняйте ваше тело внутренним творческим приказам природы...

После речи Аркадий Николаевич представил преподавателям всех учеников не только по именам, отчествам и фамилиям, но и как артистов, то есть он заставил каждого из нас сыграть свой отрывок.

Мне пришлось опять исполнять часть сцены Отелло.

Как я играл? Плохо, потому что показывал *себя* в роли, то есть думал только о голосе, о теле, о движениях. Как известно, старание быть красивым только связывает и напрягает мышцы, а всякое напряжение мешает. Оно сдавливает голос и связывает движения.

После просмотра отрывков Аркадий Николаевич предложил новым преподавателям заставить нас проделать то, что каждому из них покажется нужным для более близкого знакомства с нашими артистическими данными и недостатками.

Тут начался балаган, который привел меня опять к потере веры в себя.

Для проверки ритмичности мы ходили по разным размерам и делениям, то есть по целым нотам, по четвертям, восьмым и т. д., по синкопам, триолям и пр.

Не было физической возможности удержаться от хохота при виде огромной добродушной фигуры Пущина, с трагико-глубокомысленным лицом отмеривающей громадными шагами, не в такт и не в ритм, небольшую сцену, очищенную от мебели. Он перепутал все свои мускулы, и потому его шатало в разные стороны, как пьяного.

А наши ибсенисты — Умновых и Дымкова! Они не переставали самообщаться во время упражнений. Это было очень смешно.

Потом нас заставили каждого по очереди выйти на сцену из-за кулис, подойти к даме, поклониться и после того, как она сделает реверанс, поцеловать ее протянутую ручку. Кажется, незамысловатая задача, но что это было, особенно когда Пущин, Умновых, Вьюнцов показывали свою светскость! Я никак не думал, что они до такой степени корявы и моветонны.

Не только они, но даже специалисты по внешности Веселовский и Говорков были на грани комичного.



Я... тоже вызвал улыбку, и это меня убило.

Удивительно, как освещенная рамка портала выделяет и увеличивает недостатки и все смешное в человеке. Актер, вставши перед рампой, рассматривается в лупу, которая увеличивает во много раз то, что в жизни проходит незаметно.

Это надо помнить. К этому надо быть готовым.

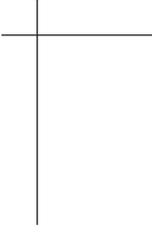
Аркадий Николаевич и преподаватели ушли, а мы с Иваном Платоновичем развешивали по местам флажки.

Не буду описывать того, что при этом делалось и говорилось, так как описание не внесет ничего нового.

Кончаю сегодняшнюю запись чертежом развески маленьких флажков.

Кстати, три флага без надписи, точь-в-точь такие, какие повешены на левой половине стены, где процесс переживания, появились неизвестно когда. Их повесили без всякой помпы и ничего по этому поводу не говорили. И сегодня Иван Платонович не дал никаких объяснений, сказав только: «Об этом в свое время, будьте покойны!»

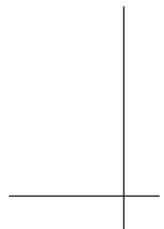




## II

Физкультура

- Новые затеи Ивана Платоновича
- Разговор на уроке шведской гимнастики
- В программу занятий вводится акробатика
- Значение танцевальных упражнений
- Дядя Шустова и его друг, известный артист
- Важность пластики
- Сценическая походка



## *Новые затеи Ивана Платоновича*

Сегодня нам открыли таинственную комнату, рядом с коридором, куда раньше никого не пускали. Ходит слух, что там будет *школьный музей*, который одновременно явится и *сборной комнатой* для нас, учеников. Предполагается развесить в ней собрание фотографий и репродукций с лучших мировых художественных произведений. Окруженные ими большую часть дня, которая проводится в школе, мы будем привыкать к красивому.

Говорят еще, что, кроме этого музея классической формы, которая нужна артисту, предполагается для контраста устроить небольшой музей бесформия. Там, между прочим, будет собрана коллекция фотографий актеров в самых штампованных театральных костюмах, гримах и позах, которых нужно избегать на сцене. Эта коллекция поместится рядом, в кабинете Ивана Платоновича. В обычное время она будет задерживаться драпировкой и лишь в исключительных случаях демонстрироваться ученикам с педагогической целью, в виде доказательства от противного.

Все это новые затеи неутомонного Ивана Платоновича.

Но, по-видимому, музей еще не скоро осуществится, так как мы нашли в таинственной комнате полный хаос. Хорошие вещи, гипсовые статуи, статуэтки, несколько картин, мебель александровской и николаевской эпох, шкаф с великолепными изданиями по костюму. Много фотографий в рамках или без них стояли и лежали в беспорядке по стульям, окнам, столам, на фортепиано, на полу. Кое-что уже повешено на стены. В двух углах комнаты прислонился к стенам целый арсенал рапир, эспадронов, кинжалов, масок и нагрудников для фехтования, перчаток для бокса. Это означает, что нам готовится ряд новых классов по физической культуре тела.

Еще одна подмеченная деталь. На стене висит объявление, на нем выписаны дни и часы осмотра московских музеев, картинных галерей и пр. По карандашным заметкам на этой бумаге я заключил, что готовится систематический обход достопримечательностей города. Такими экскурсиями, как видно по надписям, будут руко-



водить опытные люди, которые прочтут нам ряд лекций применительно к задачам нашего искусства.

Милый Иван Платонович! Как много он делает для нас и как мало мы его ценим!

### *Разговор на уроке шведской гимнастики*

Сегодня Аркадий Николаевич был чуть ли не в первый раз на уроке шведской гимнастики и долго говорил с нами. Кое-что, наиболее важное, я застенографировал.

Вот что он нам объяснял:

— Люди не умеют пользоваться данным им природой физическим аппаратом. Мало того: они не умеют даже содержать его в порядке, не умеют развивать его. Дряблые мышцы, искривленный костяк, неупражненное дыхание — обычные явления в нашей жизни. Все это результаты неумелого воспитания и пользования нашим телесным аппаратом. Неудивительно поэтому, что предназначенная для него природой работа выполняется неудовлетворительно.

По той же причине постоянно приходится встречаться с непропорциональными телами, не выравненными упражнениями.

Многие из этих недостатков в целом или частично поддаются исправлению. Но люди не всегда пользуются этими возможностями. Зачем? Физические изъяны в частной жизни проходят незамеченными. Они сделались для нас нормальными, привычными явлениями.

Но, перенесенные на подмостки, многие из наших внешних недостатков становятся там нетерпимыми. В театре актера разглядывает тысячная толпа в увеличительные стекла бинокля. Это обязывает к тому, чтобы показываемое тело было здорово, красиво, а его движения пластичны и гармоничны. Гимнастика, которой вы занимаетесь более полгода, поможет оздоровлению и исправлению внешнего аппарата воплощения.

Многое в этом направлении уже сделано. С помощью систематических ежедневных упражнений вы добрались до важных центров вашей мускульной системы, которые упражнены самой жизнью, или до тех, которые остались в вас недоразвитыми. Короче говоря, произведенная работа оживила не только самые ходовые грубые двигательные центры, но и более тонкие, которыми мы редко пользуемся. Не получая необходимой им работы, они готовы замереть и атрофироваться. С оживлением их вы познали новые ощущения, новые движения, новые выразительные, более тонкие возможности, которых не знали до сих пор.



Все это способствует тому, что ваш физический аппарат делается подвижнее, гибче, выразительнее, отзывчивее и более чутким.

Настало время приступить к другой, более важной работе, которую следует проделать в классе гимнастики.

После минутной паузы Аркадий Николаевич спросил нас:

— Любите ли вы телесное сложение цирковых силачей, атлетов и борцов? Что касается меня, то я не знаю ничего более некрасивого. Человек с плечами в косую сажень, с желваками по всему телу от мускулов, набитых не в меру и не на тех местах, которые нужны для красивых пропорций. А видали ли вы тех же атлетов во фраках, которые они одевают по окончании своих номеров, чтоб выходить в свите директора цирка, выводящего дрессированного красавца жеребца? Не напоминают ли вам эти комические фигуры факельщиков из похоронной процессии?! Что же будет, если эти уродливые тела оденут в средневековые венецианские костюмы, облегающие фигуру, или в колет XVIII века? Как будут смешны в них эти туши!

Не мое дело судить, насколько такая физическая культура тела нужна в области спорта. Моя обязанность предупредить вас о том, что такое благоприобретенное физическое уродство неприемлемо на сцене. **Нам нужны крепкие, сильные, развитые, пропорциональные, хорошо сложенные тела, без неестественных излишеств. Пусть гимнастика исправляет, а не уродует их.**

Сейчас вы на распутье. Куда идти? По линии ли развития мускулатуры для спорта или же применяться к требованиям нашего искусства? Конечно, следует направить вас по этой дороге. Я и пришел сюда сегодня с этой целью.

- Знайте же! Мы предъявляем к классу гимнастики и скульптурные требования.** Подобно ваятелю, который ищет правильных, красивых пропорций и соотношений частей в создаваемых им статуях, преподаватель гимнастики должен добиваться того же с живыми телами. Идеальных сложений нет. Надо их делать. Для этого прежде всего следует хорошо присмотреться к телу и понять пропорции его частей. **Поняв недостатки, надо исправлять, развивать то, что недоделано природой, и сохранять то, что создано ею удачно.** Так, например, у одних слишком узкие плечи и впалая грудь. Необходимо развить их, чтобы увеличить плечевые и грудные мускулы. У других же, напротив, плечи слишком широки и грудь колесом. Зачем же еще больше увеличивать недостатки упражнением? Не лучше ли оставить их в покое и все внимание перенести на ноги, если они слишком тонки. Развивая их мускулатуру, можно добиться того, что они получают надлежащую форму.



При достижении означенной цели пусть спортивные упражнения помогают гимнастике. Остальное доделает художник, костюмер, хороший портной и сапожник.

При всех указанных работах важно правильно угадать пропорции и золотое сечение тела.

### *В программу занятий вводится акробатика*

На сегодняшний урок гимнастики вместе с Торцовым пришел известный в Москве клоун из цирка.

Приветствуя его, Аркадий Николаевич говорил:

— С сегодняшнего дня в программу наших занятий вводится **акробатика**. Как это ни странно, она **нужна артисту больше для внутреннего, чем для внешнего употребления...** *для самых сильных моментов душевных подъемов, для... творческого вдохновения.* \*

Вас это удивляет? *Мне нужно, чтоб акробатика выработала в вас решимость.*

Беда, если гимнаст перед сальто-мортале или перед головоломным номером задумается и усомнится! Ему грозит смерть. В такие моменты нельзя сомневаться, а надо, не задумываясь, действовать, решаться и отдаваться в руки случая, бросаться, как в ледяную воду! Что будет, то будет!

Совершенно то же необходимо делать артисту, когда он подходит к самому сильному, кульминационному месту роли. В такие моменты, как «Оленя ранили стрелой» из «Гамлета» или «Крови, Яго, крови!» из «Отелло», нельзя раздумывать, сомневаться, соображать, готовиться, проверять себя. Надо действовать, надо брать их с разбегу. Между тем у большинства артистов создается совсем иная психология. Они боятся сильных моментов и еще издали, подходя к ним, уже старательно готовятся. Это вызывает те зажимы, которые мешают раскрыться в сильных, кульминационных моментах роли, чтоб целиком, беспрепятственно отдаться им. Раз, другой вы посадите себе синяк или шишку на лоб. Преподаватель позаботится о том, чтобы она не была слишком велика. Но слегка ушибиться — «для науки» — не вредно. Это заставит вас в другой раз повторить тот же опыт без лишних размышлений, без мямленья, *с мужественной решимостью, по физической интуиции и вдохновению.* **Развив в себе такую волю в области телесных движений и действий, вам легче будет перенести ее и на сильные моменты во внутренней области.** \*



И там вы научитесь, не думая, переходить Рубикон, отдаваться целиком и сразу во власть интуиции и вдохновения. Моменты такого характера найдутся в каждой сильной роли, и пусть акробатика по мере своих возможностей поможет вам научиться преодолевать их.

Кроме этого, **акробатика окажет и другую услугу: она поможет вам быть ловчее, расторопнее, подвижнее на сцене при вставании, сгибаниях, поворотах, при беге и при разных трудных и быстрых движениях.** Вы научитесь действовать в скором ритме и темпе, а это доступно лишь хорошо упражненному телу. Желаю вам успеха.

Только что Аркадий Николаевич ушел, нам предложили кувыркнуться на гладком полу. Первый откликнулся я, так как на меня слова Торцова произвели наибольшее впечатление. Кто, как не я, тоскует о том, что не может преодолеть трагические моменты!

Не раздумывая долго, я кувыркнулся. Трах!!! — громадная шишка на макушке уже была готова! Я озлился и кувыркнулся второй раз. Трах!!! — другая шишка, на лбу.

### *Значение танцевальных упражнений*

Сегодня Аркадий Николаевич продолжал свой обход и впервые просматривал урок танцев, которыми мы занимаемся с начала учебного сезона.

Он сказал, между прочим, что этот класс не является основным при развитии тела. Его роль, так точно как и роль гимнастики, служебная, подготовительная к другим, более важным упражнениям.

Однако это не исключает большого значения, которое Торцов придает танцам при физическом развитии.

**Они не только выправляют тело, но и раскрывают движения, расширяют их, дают им определенность и законченность, что очень важно, так как укороченный, куцый жест несценичен.**

— Я ценю еще класс танцев за то, что он отлично выправляет руки, ноги, спинной хребет и ставит их на место, — объяснял дальше Аркадий Николаевич.

У одних благодаря впалой груди и плечам, выпирающим вперед, руки болтаются спереди и бьются при ходьбе о живот и о ляжки. У других благодаря оттянутым назад плечам и корпусу, благодаря выпяченному животу руки болтаются сзади, за спиной. Ни то ни другое не может считаться правильным, так как настоящее их положение — по бокам.



Часто руки бывают повернуты локтями внутрь, к телу. Надо их вывернуть в обратную сторону, локтями наружу. Но это должно быть сделано в меру, так как утрировка изуродует «постав» и испортит дело.

Не менее важен постав ног. Если он неправилен, то от этого страдает вся фигура, которая становится неуклюжей, тяжелой и аляповатой.

У женщин в большинстве случаев ноги повернуты внутрь, от бедра до колен. То же случается и со ступнями, которые нередко выворачиваются пятками наружу и пальцами внутрь.

Балетная станковая гимнастика отлично выправляет эти недостатки. Она выворачивает ноги в бедрах наружу и ставит их на свое место. От этого они делаются более стройными. Правильное положение ног в бедрах оказывает свое влияние и на ступни, у которых пятки соединяются вместе, а конечности расходятся в разные стороны, как и должно быть при верном поставе ног.

Впрочем, этому содействуют не только упражнения у станка, но и многие другие танцевальные экзерсисы. Они основаны на разных «позициях» и «па», которые сами по себе требуют вывернутых в бедрах и правильно поставленных ног и ступней.

С этой же целью я рекомендую еще одно средство, так сказать, домашнего характера, для частого, каждодневного употребления. Оно чрезвычайно просто. Выверните насколько возможно сильнее ступню вашей левой ноги пальцами наружу. После этого поставьте *впереди* нее, вплотную к ней, ступню правой ноги, тоже возможно более вывернутую пальцами наружу. При этом пальцы правой ступни должны касаться пятки левой ноги, а пальцы левой ступни должны сходиться вплотную с пяткой правой ступни. Для этого в первое время вам придется держаться за стул, чтоб не упасть, сильно изгибаться в коленях и во всем теле. Но вы старайтесь по возможности выпрямлять как ноги, так и корпус. Это выпрямление заставит ваши ноги выворачиваться наружу в бедрах. При этом вначале ступни будут несколько расходиться. Без этого вам не удастся выпрямиться. Но со временем, по мере вывертывания ног, вам удастся добиться указанного мною положения. Приняв его, стойте в нем ежедневно и почаще — столько, сколько хватит времени, терпения и сил. Чем больше вы простояте, тем сильнее и скорее будут выворачиваться ноги в бедрах и ступнях.

Не менее важное значение имеет как для пластики, так и для выразительности тела выработка *конечностей ног и рук, кистей и пальцев*.

И в этой области нам могут оказать услугу балетные и танцевальные упражнения. Конечности ног в танцах очень красноречивы и выразительны. Скользя по полу при разных «па», точно острием



пера по бумаге, они выводят самые замысловатые рисунки. Пальцы ног при «пуантах» дают впечатление полета. Они умеряют толчки, дают плавность, помогают грации, отчеканивают ритм и акценты танца. Неудивительно поэтому, что в балетном искусстве обращено большое внимание на пальцы ног и на их развитие. Надо воспользоваться выработанными там приемами.

С конечностями рук в балетном искусстве, по-моему, дело обстоит несколько хуже. Я не люблю пластику кистей у танцовщиц. Она манерна, условна и сентиментальна; в ней больше красоты, чем красоты. Многие же балерины танцуют с мертвыми, неподвижными или напряженными от натуги кистями рук и пальцами.

На этот раз нам лучше обратиться за помощью к школе Айседоры Дункан. Там лучше справляются с кистями рук.

В приемах балетной муштры я еще ценю один момент, имеющий важное значение для всей дальнейшей культуры тела, для его пластики, для общего постава корпуса и для манеры держаться.

Дело в том, что наш спинной хребет, который изгибается во все стороны, точно спираль, должен быть крепко посажен в таз. Надо, чтоб он был как бы привинчен к нему в том месте, где начинается первый, самый нижний позвонок. Если человек чувствует, что мнимый винт держит крепко, — верхняя часть туловища получает упор, центр тяжести, устойчивость и прямизну.

Но если, наоборот, мнимый винт расшатан, спинной хребет, а за ним и тело теряют устойчивость, прямизну, правильный постав, стройность, а с ними вместе красоту движений и пластику.

Этот мнимый винт, этот центр, который держит спинной хребет, имеет важное значение в балетном искусстве. Там его умеют развивать и укреплять. Пользуйтесь же этим и заимствуйте у танца приемы развития, укрепления и постава спинного хребта.

На этот случай для выправления его у меня тоже есть в запасе старинный прием, так сказать, для каждодневного домашнего употребления.

В прежнее время французские гувернантки заставляли сутуловатых детей ложиться на жесткий стол или на пол так, чтобы касаться его затылком и спинным хребтом. В таком положении дети лежали ежедневно, по часам, пока их терпеливая гувернантка читала им интересную французскую книгу.

А вот и другое простое средство для выпрямления сутуловатых детей. Их заставляли отводить назад полусогнутые в локтях обе руки и продевали между ними и спиной палку. Стремясь встать в свое нормальное положение, руки, естественно, прижимали палку



к спине. Давя на нее, палка заставляла ребенка выпрямляться. В таком положении с палкой дети ходили почти целый день под строгим присмотром гувернантки и в конце концов приучали спинной хребет держаться прямо.

**В то время как гимнастика вырабатывает определенные до резкости движения, с сильной акцентировкой и почти военным ритмом, танцы стремятся к созданию плавности, широты, кантилены в жесте. Они развертывают его, дают ему линию, форму, устремление, полет.** \*

Гимнастические движения прямолинейны, а в танце они сложны и многообразны.

Но широта движений и изощренность их формы нередко доходят в области балета и танца до утрированных размеров, до аффектации. Это нехорошо. Когда танцовщице или танцору во время пантомимы надо показать рукой на входящее или уходящее лицо, или на неодушевленный предмет, они не просто протягивают руку в нужном направлении, а предварительно отводят ее в противоположную сторону, для того чтоб увеличить широту и размах жеста. Выполняя это не в меру расширенное и увеличенное движение, балетные женщины и мужчины стараются сделать это красивее, пышнее, витиеватее, чем нужно. Это создает балетную аффектацию, минодирование<sup>1</sup>, сентиментальность, ложь, неестественность, часто смешную и карикатурную утрировку.

Для того чтоб избежать этого в драме, я должен напомнить вам то, о чем уже не раз говорил, а именно: **жеста ради самого жеста не должно быть на сцене.** Поэтому старайтесь не делать его, и вы тем самым избежите и аффектаций, и минодирования, и других опасностей. \*

Но беда в том, что они могут прокрасться и в самое действие. Для ограждения его вам следует лишь позаботиться, чтоб ваше действие на сцене было всегда подлинно, продуктивно, целесообразно. Такие действия не нуждаются ни в аффектации, ни в сентиментальности, ни в балетной утрировке. Последние сами собой вытесняются целесообразностью и продуктивностью действия.

В конце урока произошел трогательный инцидент, который я должен описать, так как он намекает на новый предмет, который собираются ввести в программу. Кроме того, он типичен для Рахманова и показывает его необыкновенную преданность своему делу.

<sup>1</sup> От *minauder* (франц.) — жеманиться, ломаться.



Вот что случилось.

Перечисляя уроки и упражнения, которые помогают культуре тела и нашего выразительного аппарата, Аркадий Николаевич, между прочим, сказал, что ему не хватает преподавателя, который мог бы заняться *мимикой* лица, и тут же поправился:

— Конечно, — заметил он, — учить мимике нельзя, так как от этого разовьется неестественная гримаса. Мимика получается сама собой, естественно, через интуицию от внутреннего переживания. Тем не менее можно ей помочь упражнением и развитием подвижности лицевых мускулов и мышц. Но... для этого надо хорошо знать мускулатуру лица. Я не могу найти такого преподавателя.

На эту реплику со своей обычной горячностью отозвался Рахманов и обещался в возможно скором времени подучиться, и если нужно, то поработать над трупами в анатомическом театре, чтоб со временем стать нашим преподавателем несуществующего пока класса мимики.

— Вот тогда у нас явится необходимый нам преподаватель, который займется на уроках тренинга и муштры упражнением и развитием ваших лицевых мускулов.

### *Дядя Шустова и его друг, известный артист*

Я только что вернулся от дяди Шустова, куда меня повел почти насильно Паша.

Дело в том, что к ним приехал старый друг дяди, известный артист В., которого, по словам племянника, мне необходимо было видеть и наблюдать. Он прав. Я познакомился сегодня с замечательным артистом, который говорит глазами, ртом, ушами, кончиком носа и пальцев, едва заметными движениями, поворотами.

Описывая наружность человека, форму предмета или рисуя пейзаж, он с изумительной наглядностью внешне изображает, *что* и *как* он внутренне видит. Например, описывая домашнюю обстановку своего, еще более, чем он сам, толстого приятеля, рассказчик словно сам превращается на наших глазах то в пузатый комод, то в большой шкаф или в приземистый стул. При этом он не копирует самих предметов, а передает тесноту.

Когда он стал якобы протискиваться вместе со своим толстым другом среди мнимой мебели, получилась превосходная картина двух медведей в берлоге.

Чтоб изобразить эту сцену, ему не понадобилось даже вставать со своего стула. Сидя на нем, он лишь слегка покачивался, изгибаясь



и подбирая свой толстый живот, и это уже давало иллюзию протискивания.

Во время другого рассказа о том, как кто-то выпрыгнул на ходу из трамвая и ударился о столб, мы, слушавшие, вскрикнули, как один человек, потому что говоривший заставил нас увидеть то страшное, что он описывал.

Еще поразительнее были безмолвные реплики гостя во время рассказа дяди Шустова о том, как в молодости они вдвоем с другом ухаживали за одной и той же дамой.

При этом дядя смешно восхвалял свой успех и еще смешнее демонстрировал неуспех В.

Последний молчал, но в известных местах рассказа он вместо возражения только переводил глаза на своих соседей и на всех нас и точно говорил при этом: «Каков нахал! Врет, как сивый мерин, а вы, дураки, слушаете и верите».

В один из таких моментов толстяк закрыл глаза от мнимого отчаяния и нетерпения, застыл в позе с поднятой кверху головой и стал двигать ушами. Казалось, что он отмахивается ими, точно руками, от навязчивой болтовни друга.

При других репликах расхваставшегося дяди Шустова гость коварно двинул кончиком носа сначала в правую, а потом в левую сторону. Потом он повел одной бровью, другой, сделал что-то со лбом, пропустил улыбку по толстым губам и этими едва заметными движениями мимики красноречивее слов дискредитировал нападки.

При другом комическом споре двух друзей они что-то доказывали друг другу без слов, одними пальцами рук. По-видимому, дело шло о какой-то любовной проделке, в которой они друг друга обличали.

Сначала гость многозначительно погрозил вторым пальцем, выражая этим упрек. На это дядя Шустова ответил тем же, но только не вторым, а мизинцем. Если первый жест выражал угрозу, то второй говорил об иронии.

Когда в конце концов толстяк погрозил дяде толстым первым пальцем своей огромной лапы, мы почувствовали в этом жесте последнее предостережение.

Дальнейший разговор происходил уже с помощью кистей рук. Они изображали целые эпизоды из прежней жизни. Кто-то куда-то крался и прятался. В это время другой его искал, находил, бил. После этого первый удирал, а второй его преследовал и нагонял.



Все это опять заканчивалось прежними упреками, иронией, предупреждениями, передаваемыми одними пальцами.

После обеда, за кофе, дядя заставил своего друга и гостя показать молодежи и нам его прославленный номер «Грозу», которую он изумительно изображал, не только образно, но и психологично, если так можно выразиться, пользуясь для этого одной мимикой и глазами.

### *Важность пластики*

Аркадий Николаевич был на уроке ритмики. Вот что он говорил нам:

— С сегодняшнего дня вводится класс *пластики*, который поведет Ксения Петровна Сонова параллельно с ритмической гимнастикой Далькроза.

Надо, чтоб вы отнеслись к новому предмету с полным сознанием. Поэтому, прежде чем приступать к уроку, давайте разговаривать.

После минутной паузы он продолжал:

— Я придаю классу пластики большое значение. Принято считать, что ею ведают учитель танцев обычного ремесленного типа, что хореографическое искусство с его банальными приемами и «па» является той самой пластикой, которая нужна и нам, драматическим артистам.

Так ли это?

Вот, например, есть немало балерин, которые, танцуя, машут ручками, показывают зрителям свои «позы», «жесты», любуются ими извне. Им нужны движения и пластика ради самих движений и пластики. Они изучают свой танец как «па», вне зависимости от внутреннего содержания, и создают форму, лишённую сути.

Нужно ли драматическому артисту такое внешнее, бессодержательное пластическое действие?

Кроме того, вспомните служительниц Терпсихоры вне сцены, в их домашних платьях. Так ли они ходят, как это требуется у нас, в нашем искусстве? Пригодны ли их специфическая грация и неестественное изящество для наших творческих целей?

Среди драматических артистов мы тоже знаем таких, которым пластика нужна, чтоб покорять сердца поклонниц. Эти актеры комбинируют *позы* из красивых изгибов своего тела; они вычерчивают руками по воздуху внешние замысловатые линии движения. Эти «жесты» начинаются в плечах, в бедрах, в спинном хребте;



они прокатываются по поверхностной линии рук, ног, всего тела и возвращаются обратно, к исходной точке, не свершив никакого продуктивного творческого действия, не неся с собой внутреннего стремления выполнить задачу. Такое движение бежит, точно рассыльные на побегушках, которые разносят письма, не интересуясь их содержанием.

Пусть эти жесты пластичны, но они так же пусты и бессмысленны, как махания ручками танцовщиц ради одной красоты.

**Не надо нам ни приемов балета, ни актерских поз, ни театральных жестов, идущих по внешней, поверхностной линии. Они не передадут жизни человеческого духа Отелло, Гамлета, Чацкого и Хлестакова.** ✱

Лучше постараемся приспособить эти актерские условности, позы и жесты к выполнению какой-нибудь живой задачи, к выявлению внутреннего переживания. Тогда жест перестанет быть жестом и превратится в подлинное, продуктивное и целесообразное действие.

**Нам нужны простые, выразительные, искренние, внутренне содержательные движения.** Где же их искать? **NB!**

Есть танцовщицы и драматические артисты иного толка, чем первые. Они однажды и на всю жизнь выработали в себе пластику и не думают больше об этой стороне физического действия. Пластика стала их природой, свойством, второй натурой. Такие балерины и артисты не танцуют, не играют, а действуют и не могут этого делать иначе, как пластично. Если б они внимательно прислушались к своим ощущениям, то почувствовали бы в себе энергию, выходящую из глубоких тайников, из самого сердца. Она проходит по всему телу не пустая, а начиненная эмоцией, хотениями, задачами, которые толкают ее по внутренней линии ради возбуждения того или иного творческого действия.

Энергия, согретая чувством, начиненная волей, направленная умом, шествует уверенно и гордо, точно посол с важной миссией. Такая энергия выявляется в сознательном, прочувствованном, содержательном, продуктивном действии, которое не может совершаться как-нибудь, механически, а должно выполняться в соответствии с душевными побуждениями.

Прокатываясь по сети мышечной системы и раздражая внутренние двигательные центры, энергия вызывает внешнее действие.

**Вот такое движение и действия, зарождающиеся в тайниках души и идущие по внутренней линии, необходимы подлинным артистам драмы, балета и других сценических и пластических искусств.** **NB!**



Только такие движения пригодны нам для художественного воплощения жизни человеческого духа роли.

*Только через внутренние ощущения движения можно научиться понимать и чувствовать его.*

Как же добиться всего этого?

В этом вопросе поможет вам Ксения Петровна.

Аркадий Николаевич временно передал ей ведение урока.

— Смотрите, — обратилась к нам Сонова, — здесь у меня в руке ртуть, и вот я осторожно, остороженько вливаю вам ее во второй, указательный, палец правой руки. В самый, самый кончик пальца.

При этих словах она сделала вид, что впустила мнимую ртуть внутрь пальца, в самые двигательные мышцы.

— Переливайте ее дальше по всему вашему телу, — командовала она. — Не торопясь! Постепенно! Постепенненько! Сначала по суставам пальцев, пусть они выпрямляются и пропускают ртуть дальше через кисть, к ее сгибу, потом дальше, по руке к локтю. Дошла? Перекатилась? Чувствуете ясно? Не торопитесь, почувствуйте! Отлично! Отличненько! Теперь не спеша, внимательно, дальше — по руке, к плечу! Вот так, хорошо! Чудесно, чудесно, чудесненько! Вот вся рука развернулась, выпрямилась и поднялась по всем суставам и сгибам кверху. Теперь переливайте ртуть в обратном направлении. Нет, нет, отнюдь нет и трижды нет! Зачем опускать всю руку сразу, как палку. Так ртуть перельется в конец пальца и выльется вон, на пол. Вы перелйте ее тихохонько, тихохонько! Сначала от плеча к локтю. Сгибайтесь, сгибайтесь в локте! Вот так! Но остальную часть руки пока не опускайте. Ни под каким видом, а то вся ртуть прольется. Вот так. Теперь пойдете дальше! Осторожненько, остороженько! Тихохонько! Переливайте ртуть от локтя к началу кисти. Не сразу, не сразу. Следите внимательно, внимательно. Зачем же вы опустили кисть? Держите ее кверху, а то ртуть прольется! Тихо, тихо, отлично! Теперь переливайте осторожно, чтобы не пролить, от кисти по порядку к ближайшим суставам пальцев. Вот так, опускайте их ниже, ниже. Тихохонько! Вот так. Последний сгиб. Вся рука опущена, и ртуть вылилась... Отлично.

— Теперь я волью вам ртуть в самую макушку головы, — обратилась она к Шустову. — А вы переливайте ее вниз через шею, по всем позвонкам спинного хребта, через таз, через правую ногу, потом обратно, до таза; пропускайте ртуть дальше, в левую ногу

