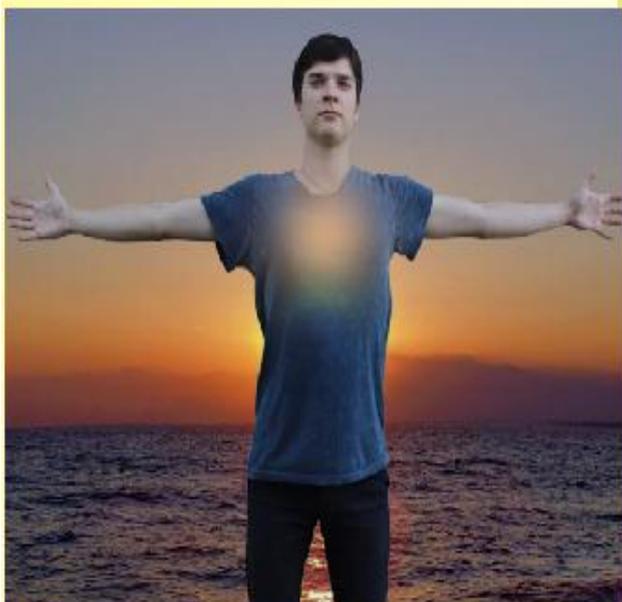


# **ПРОФЕССИЯ АКТЁР**



**Сергей  
Холодов**

[proacter.ru@ya.ru](mailto:proacter.ru@ya.ru)

## **Техники перевоплощения**

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
РАЗДЕЛ 1. РАБОЧЕЕ СОСТОЯНИЕ .....	5
ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО .....	7
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО .....	10
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР В ГРУДИ .....	14
ПСИХИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ .....	17
РАСШИРЕННОЕ СОЗНАНИЕ .....	20
РАЗДЕЛ 2. РАБОТА НАД РОЛЬЮ .....	24
ЖАНР, СТИЛЬ, ТЕМПОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОИЗВЕДЕНИЯ И ПРОЧИЕ ПРИЧУДЫ ПОСТАНОВЩИКА .....	26
ОБРАЗ .....	28
ВИЗУАЛИЗАЦИЯ .....	30
ВНУТРЕННЯЯ ЭНЕРГИЯ ПЕРСОНАЖА .....	34
ЭЛЕМЕНТЫ ПОТОКА ЭНЕРГИИ .....	36
ЭНЕРГИЯ И ЭМОЦИИ .....	39
СКРЫВАЕМАЯ ЭНЕРГИЯ .....	41
ПРАКТИКА ПОИСКА ЭНЕРГИИ ПЕРСОНАЖА .....	42
ПОДВИЖНАЯ ФОРМА ПЕРСОНАЖА И ЕЁ ПОИСК .....	46
РИТМ .....	52
ВНУТРЕННИЙ РИТМ .....	53
РИТМИЧЕСКАЯ ФРАЗА .....	55
ПОИСК РИТМИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРСОНАЖА .....	57
ФОРМА, РИТМ И ЭНЕРГЕТИКА РЕЧИ .....	64
ПОИСК ЭНЕРГЕТИКИ, ФОРМЫ И РИТМА ПЕРСОНАЖА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБАХ РЕПЕТИРОВАНИЯ .....	67
РАЗДЕЛ 3. НАВЫК ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ .....	69
ФАНТОМ .....	71
ПРАКТИКА ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ .....	74
РАЗДЕЛ 4. ИГРОВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ .....	81
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	84

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Здравствуйте.

Перед вами учебное пособие (или, если хотите, самоучитель), способное помочь любому желающему овладеть одной из интереснейших профессий, существующих на Земле — профессией актёра.

Как и любая другая деятельность, работа актёра требует от человека обладания определёнными навыками. Перечислим их.

1. Актёру необходимо научиться подготавливать своё тело, голос и психику к творческому процессу. Такое мобилизованное состояние здесь называется «рабочим»;
2. Актёр должен уметь работать над ролью. То есть иметь способность, на основе текста сценария, создавать образ персонажа и трансформировать его в собственные ощущения;
3. Актёр обязан освоить акт перевоплощения;
4. Актёр должен уметь созидать разыгрываемую (в фильме или спектакле) ситуацию. Для этого ему необходимо овладеть техниками взаимодействия с партнёрами.

Каждому из выше обозначенных навыков отведён раздел предлагаемой книги. Разделы, в свою очередь, делятся на статьи. Всякая статья рассматривает, главным образом, одно ключевое понятие (физическое тело, образ, энергия и т. д.). Описание рассматриваемого понятия начинается с его смыслового определения\*, а заканчиваются статьи примерами практических занятий.

Излагаемая в книге методика работы над ролью отличается от традиционных подходов. В её основе находятся три категории, способные охарактеризовать внутренние и внешние особенности героя любого сценария.

Это:

- подвижная форма персонажа:
- внутренняя энергия персонажа:
- внутренний ритм персонажа.

---

\*Предлагаемые определения могут отличаться от трактовки аналогичных понятий в других учениях

Каким бы способом не готовилась роль, перечисленные понятия, на начальном этапе работы, являются целью поисков актёра. А впоследствии, будучи найденными и освоенными, становятся «материалом» для перевоплощения.

Именно благодаря грамотно подобранным и воспроизведённым энергетике, ритмам и форме ваш персонаж обретает индивидуальность. Вам не придётся каждый раз играть исключительно самого себя в разных предлагаемых обстоятельствах.

Акт перевоплощения станет целостным, потому как вы научитесь органично преобразовывать и внутренние и внешние черты вашего героя.

Итак, предлагаемый путь достижения актёром результата недостаточно изучен. А прокладывание новых дорог всегда связано с дополнительными усилиями. Удачи!

Если же, по каким-то причинам, описываемая в книге методика окажется для вас затруднительной, то всегда есть возможность вернуться на проторенные тропы.

В любом случае, знакомство с пособием поможет вам раскрыть немало тайн, связанных с удивительнейшей профессией актёра.

## РАЗДЕЛ 1. РАБОЧЕЕ СОСТОЯНИЕ

Рабочим мы будем называть состояние, при котором актёр ощущает своё тело и психику готовыми к предстоящей работе (съёмке, репетиции, спектаклю). Это некое предвосхищение творчества. Готовность и желание играть роль.

Необходимость такой «точки отсчёта» обусловлена уже тем, что актёру, по роду деятельности, приходится переключать собственную психику из реальной действительности в воображаемую. И на качество переключения не должно повлиять ни настроение актёра, ни его текущий жизненный тонус.

Достижение рабочего состояния подразумевает работу над несколькими его компонентами. У каждого свои функции в творческом процессе. В список качеств, определяющих готовность актёра к работе, входят:

- здоровое и пластичное физическое тело;
- восприимчивое к внешним импульсам энергетическое тело;
- внутренняя открытость актёра;
- психическая активность;
- расширенное сознание.

Все приведённые компоненты в дальнейшем рассматриваются отдельно. Однако важны и общие правила наработки рабочего состояния.

Так, надлежит запомнить, что ощущение, на основе которого актёр определяет свою готовность к работе, сугубо индивидуально. Даже если вы, с помощью слов или образов, сумеете передать приметы собственного ощущения кому-либо из партнёров, то далеко не факт, что подобный подарок пригодится.

Не пытайтесь «присоединять» ощущения от работы с составляющими рабочего состояния друг к другу. Просто последовательно отработывайте каждый компонент.

И, пожалуй, основное правило. Рабочее состояние ни в коем случае не должно мешать творческому процессу. То есть, как только вы почувствовали готовность к работе, об ощущении следует забыть и переключиться на очередные задачи.

По сути, работая над компонентами рабочего состояния, актёр развивает собственные творческие способности. Поэтому старайтесь заниматься этим регулярно.

Не приуменьшайте значение рабочего состояния. В нём большой процент ваших будущих творческих успехов.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Плотное, состоящее из молекул, материальное тело человека - это то, с чем большинство людей на планете привыкло себя ассоциировать. Самочувствие нашего физического тела в процессе его эксплуатации меняется. И некоторые изменения существенно снижают творческие возможности человека.

Разумеется, первое, о чём должен позаботиться актёр – здоровье своего физического тела. Да здравствует здоровый образ жизни, гигиена, профилактика и своевременное лечение болезней! Ура!

Весьма нежелательным приобретением могут стать, так называемые, мышечные зажимы. Участки тела с чрезмерным мускульным напряжением. Различают: лицевой, челюстной, шейный, грудной, диафрагмальный, брюшной и тазовый зажимы. Причины их возникновения целиком лежат в области психологии. «Натянутая» на лицо улыбка, походка – словно «лом проглотил», малоподвижная при разговоре нижняя челюсть – эти и другие похожие симптомы свидетельствуют о наличии у их обладателя мышечных зажимов. Неоднократно повторяясь, натужное состояние мышц становится привычным. Подобные зажатые участки собственного тела надо уметь отыскивать и исправлять с помощью массажа и упражнений.

Нельзя не упомянуть и о долговременных физических нагрузках. Они, как и длительное бездействие тела, способны привести к неэффективной работе некоторых мышц и суставов. А, учитывая, что физические и психические процессы, протекающие в человеческом организме взаимосвязаны, можно только предполагать каким непреодолимым барьером станет подобный участок тела для тончайших движений психики актёра.

Вам необходимо приучить себя готовить физическое тело к работе. Именно оно на протяжении всей роли являет собой подвижную форму персонажа. Будет лучше если вы, зная особенности своего тела и характер грядущих нагрузок, из массы существующих физических упражнений создадите индивидуальный комплекс. Небольшой набор движений, делающий мышцы более эластичными, подвижными, отзывчивыми.

Всегда, в зависимости от текущего состояния физического тела, варьируйте количество и содержание подготовительных упражнений комплекса. Ведь возможны случаи, когда, для достижения рабочего

состояния, ваше «гиперактивное» молодое тело лучше вообще на некоторое время оставить в полном покое.

В завершении статьи уместно будет напомнить о том, что в «предстартовой» разминке нуждается и ещё одно важное выразительное средство актёра – его голос. Однако, подготовка голосового аппарата не является предметом изучения в предлагаемой книге. А речевые особенности персонажа рассматривается в статье «Форма, ритм и энергетика речи».

## ПРАКТИКА.

Существует превеликое множество разнообразных физических упражнений и каждое из них способно стать частью вашей разминки. Если вы чувствуете потребность в тщательной проработке собственного тела, то можете воспользоваться комплексом упражнений с условным названием «Разбор и сборка частей тела».

Смысл подобной тренировки заключается в последовательной разминке всех подвижных суставов тела. Например, если вы захотите начать комплекс с головы и двигаться вниз, к ногам, то последовательность упражняемых частей тела может быть следующей. Шея, плечи, локти, запястья, диафрагма, талия, тазовый пояс, колени, ступни. То есть, поочерёдно прорабатываются все подвижные «шарниры», связывающие наши части тела. Характер и скорость движений выберите сами. Они могут быть как плавными круговыми, так и более резкими, из стороны в сторону. Во время исполнения следим за ощущениями, поступающими от действующих мышц и суставов. Верной информацией будет их желание и готовность приступить к работе.

После того как «разбор» частей тела выполнен, переходим к его «сборке». А именно, запускаем по телу восходящую волну, от ступней к голове. Люди знакомые с элементами пантомимы знают, о чём речь. Для других – краткое описание действия. Принимая исходное положение, ставим ступни параллельно, поднимаем обе руки вверх, над головой. Слегка присев, резко выдвигаем колени вперёд, становясь на полу пальцы. Это действие служит импульсом для всего упражнения. Продолжая движение, «отправляем» вперёд таз, а вслед за ним живот (колени в это время выпрямляются). Диафрагма, плечи, голова, локти и, наконец, кисти рук завершают восходящую волну. Повторяем несколько раз, добиваясь целостности и лёгкости выполнения действия.

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Предметы реального мира, взаимодействуя, излучают энергию. А в связи с тем, что взаимодействия не прекращаются ни на миг, вокруг всякой материи постоянно наличествует некий энергетический ореол. И плотное материальное тело человека не является исключением. В существовании такого поля каждый может убедиться немедленно. Достаточно приблизить собственную ладонь к открытому участку своего же туловища, (другой ладони) на расстояние три - пять сантиметра. Вы обязательно ощутите теплоту, а, возможно, и точечное жжение или покалывание. Именно эти потоки энергии, окружающие наше физическое тело, мы и будем называть энергетическое тело.

Любому художнику в работе приходится преодолевать существенную разницу между проявлениями реальной среды и тонкого мира, где обитают образы. Материальный мир намного громче, наглядней, ощутимей. Актёр с подобными трудностями может столкнуться, к примеру, при перевоплощении. Чтобы энергия готового образа имела свободный доступ к физическому телу, следует повысить чувствительность последнего. Один из способов достичь этого - «приручить» энергетическое тело. Ведь оно первым встречает приходящую информацию из окружающей нас среды.

В обыденной жизни мы редко осознаём наличие своего энергетического тела. Оно работает автоматически. При перемене физической или эмоциональной атмосферы вокруг, энергетическое тело активизируется, а, адаптировавшись к новым условиям, «отключается». Но актёру следует научиться «включать» его по собственному желанию. Впрочем, задача эта не выглядит сверхсложной. Любому человеку достаточно сначала вообразить энергетическую оболочку, обволакивающую всю поверхность собственного физического тела (как какую-нибудь невидимую верхнюю одежду), а затем попробовать ощутить её. (Вряд ли ком-то из читателей для достижения результата понадобится вторая попытка.)

Теперь, если какое-то время воспринимать окружающий мир попеременно разными органами чувств, но сквозь призму «надетого» энергетического тела, то вы ощутите существенную разницу с привычным состоянием.

Так вы, наверняка, заметите, как возросла роль тактильных и слуховых органов чувств, доселе находившихся «в тени» зрительного восприятия. Аналогичные метаморфозы произойдут с вашим обонянием и осязанием. Для органичного взаимодействия с партнёрами, особенно в диалогах, где важны малейшие нюансы, подобная чувствительность крайне ценна.

## ПРАКТИКА.

На энергетическое тело актёра возлагается несколько функций, как при подготовке роли, так и в ходе её исполнения. Подробнее об этом вы сможете прочитать в дальнейших разделах книги. В настоящей практике акцент сделан на повышении вашей восприимчивости к информации из внешней среды.

Чтобы повысить качество приёма сигналов необходимо развивать возможности своих органов чувств. Тренировать их можно где угодно, используя любую свободную минутку, но, разумеется, не подвергая риску чью-либо (и свою, в том числе) безопасность.

Выбирайте упражнения, которые вам интересны и приносят наибольшую пользу. Остроту зрения и слуха можно тренировать, всматриваясь в темноту и прислушиваясь к тишине. Обоняние – приняв запах в витаях возле вас запахов и определяя их источники. Осязание – прикасаясь к находящимся поблизости предметам и фиксируя разницу в тактильных ощущениях.

Более осознанный подход к тренировке того или иного органа чувств, предполагает следующую последовательность.

- 1) Вы проделываете упражнение и фиксируете его итоги;
- 2) Затем вы воспроизводите упражнение в воображении и вновь фиксируете итоги восприятия.

К примеру, рассмотрев некоторое время вид из окна (любую другую картину), вы стремитесь точнее запечатлеть его в памяти. Затем, вы отворачиваетесь и, с помощью внутреннего зрения, стараетесь увидеть тот же вид за окном. При этом важно воспроизвести как можно больше деталей, увиденных ранее из окна предметов. Их цвет, форму, характер движений и т.д. Также со слухом. Попробуйте мысленно воссоздать ранее услышанное наяву музыкальное произведение. Постарайтесь различать звучание отдельных инструментов или вокалистов.

Ещё более увлекательной может стать тренировка органов чувств с подключением интуиции. В этом случае вы сначала мысленно предполагаете итоги своего восприятия, а потом проверяете правильность собственных выводов на практике. Например, перед тем как взять в руки какую-нибудь вещь или предмет (из шкафа, с полки магазина), попытайтесь испытать ощущение от будущего соприкосновения. Затем, действительно взяв предмет и испытав при этом реальные ощущения, сопоставьте их с первоначальными. За

столом, перед тем как начать есть, предположите при помощи языковых рецепторов вкусовую гамму стоящего перед вами блюда и только потом приступайте к трапезе.

Если вас ждёт встреча со знакомым человеком, постарайтесь припомнить как можно больше деталей его внешнего вида и характерных особенностей поведения. Приведённые примеры помимо органов чувств развивают и вашу интуицию.

Придумывайте упражнения самостоятельно. Это совсем не сложно. Важно тренировать органы чувств регулярно.

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР В ГРУДИ

Энергия не только окружает физическое тело человека, но и циркулирует внутри него. И какими бы экстрасенсорными способностями актёр не обладал, в работе ему не обойтись без внутренней открытости.

Существует немало факторов, способных частично или полностью заблокировать ваш творческий потенциал. Например, боязнь публичных выступлений или неприязнь в повседневной жизни к кому-то из партнёров – актёров. Вспомнив об этих проблемах во время исполнения роли, вы моментально покинете творческое состояние и возвратитесь к реальной действительности. Освободиться от подобных психологических зажимов способна помочь работа с энергетическим центром в груди.

Потоки психической энергии распределены внутри нас неравномерно. Существуют места, где они пересекаются и накапливаются. Подобные сгустки принято называть энергетическими центрами. В них формируется реакция на привходящую информацию. Будь то запрос внутреннего порядка (например, чувство голода) или раздражитель извне. Один из таких энергетических центров, располагается в области груди. Его значение для актёрского искусства трудно переоценить. Во время всего творческого акта (от перевоплощения до последних моментов исполнения роли) он является основным звеном любого актёрского взаимодействия. Сначала, с создаваемым образом персонажа, а после перевоплощения, с другими актёрами - участниками произведения. Подробнее об этом рассказывается в дальнейших разделах книги. Ознакомившись с ними, вы убедитесь, что открытость энергетического центра в груди есть обязательная составляющая рабочего состояния актёра.

## ПРАКТИКА.

Для проявления (тренировки) какого-либо свойства психики в подавляющем большинстве случаев используется одна из приведённых далее трёх техник. Расслабляя физическое тело, добиваются, так называемого, изменённого состояния сознания, а затем с помощью самогипноза или аутотренинга «подселяют» в собственный разум нужную мысль. Или, визуализируя (наблюдая зрительный образ на своём внутреннем экране) заранее «подготовленную» картину, изображающую действие какого-нибудь предмета либо явления, стараются с её помощью воздействовать на свою психику. В третьем способе используется метод физического действия. Он основан на тесной связи психических и физических процессов. На психику воздействуют путём выполнения определённых повторяющихся физических движений. Часто, для усиления воздействия, указанные выше приёмы комбинируются.

Примером использования физического действия для ощущения открытости энергетического центра в груди может быть метод использования психологического жеста. Теория и практика применения этого метода приведена в литературном наследии великого (по оценкам современников) актёра Михаила Чехова. У него же можно отыскать упражнения, тренирующие жест раскрытия и жест закрытия. Воспользуйтесь советами мастера. Не секрет, что и многие наши бытовые жесты можно разделить на открытые и закрытые. Ощувив разницу, вы скорее достигните желаемого результата.

Прекрасной возможностью тренировки может стать упражнение из того же источника под названием «Воображаемый центр в груди». Как не трудно догадаться, здесь к работе подключается воображение. Дополнить упражнение можно визуализируя небольшое Солнце, разместившееся в вашей груди. Солнце, излучающее свет и тепло. Попробуйте проживать хоть несколько минут в день, ощущая «солнечные лучи» исходящие из области сердца и диафрагмы.

Наконец, открытости вашего энергетического центра могут поспособствовать простые мысли, которые вы сделаете частью собственного сознания.

Расценивайте любое индивидуальное занятие, любую репетицию и всякий съёмочный день как подготовку к празднику. Торжеству, которое вы, вместе с партнёрами – актёрами, режиссёром и другими участниками репетиционного процесса хотите устроить для всех

потенциальных зрителей. Всегда следует помнить, что и люди, пожелавшие посмотреть подготовленное вашим коллективом произведение вовсе не злыдни и тролли. Они также хотят поучаствовать в празднике и увидеть хороший спектакль или фильм.

## ПСИХИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Под психической активностью здесь понимается уровень возбуждения нервной системы, который внешне проявляется через скорость реагирования, обработки и выдачи ответа на получаемую информацию, а также степень эмоциональности.

Наблюдая повседневность, вы, возможно, замечали, как она преображается, когда среди людей ведущих размеренную жизнь появляется человек с повышенной психической активностью. Он немедленно забирает всё внимание на себя. А если его активность органична и эмоционально положительна, то вокруг обязательно соберётся толпа зевак. В таком состоянии жестикация становится свободной и амплитудной, мимика яркой и разнообразной. Человек способен легко вступать в диалог на любую тему даже с несколькими оппонентами. При этом ответы его будут точны, хотя со стороны кажется, словно он над ними не задумывается.

Актёр должен научиться разгонять собственную психику от будничной до «рабочей» (уровень психической активности во время работы). Это непереносимое условие его деятельности. Потому что, во-первых, тело и психика «как в жизни» не заразительны. И, во-вторых, при будничной психической активности, актёр не в состоянии одновременно жить делами своего персонажа и тратить внимание на творчество (создание разыгрываемой ситуации).

Опытным путём, практикуясь в упражнениях по разгону психики, не переусердствуйте. Психическая активность должна быть контролируема. Если её беспорядочно повышать и повышать, то существует риск оказаться в одной палате с Наполеоном. Дабы этого не произошло, параллельно с разгоном, следует овладеть несложными приёмами торможения психики.

## ПРАКТИКА.

Разгон психической активности с помощью визуального образа.

- Вообразите, что пространство, занимаемое вашим физическим телом, охвачено огнём. И каждая клетка организма является частью этого пламени.
- Взвинчивайте себя различными эпитетами, относящимися к огню. Это должен быть «пожар», который полыхает, бушует, свирепствует и т.д.
- Поймав энергию образа огня, начните двигаться в гармонии с ней.

Торможение психической активности с помощью визуального образа.

- Вообразите, что пространство вокруг вас заполнено падающим с неба снегом. Снежинки проникают сквозь ваше тело, оставляя последнему приятную прохладу.
- С течением времени движение снежинок замедляется.

Разгон и торможение психики с помощью изменения скорости физических действий.

- Сделайте амплитудное плавное движение рукой вверх – вниз или из стороны в сторону.
- Повторите движение несколько раз в невысоком темпе.
- Постепенно увеличивайте скорость.
- Подключите к движению другие части тела
- Задействовав всё тело, ускорьте контролируемое движение до состояния взвинченности.
- Торможение психики проходит в обратном порядке: от резких движений до остановки.

Разгон и торможение психической активности при помощи слухового образа.

- Вообразите, что внутри вас «бьёт большой барабан» с определённой частотой (например, удар в секунду). Для удобства можно закрыть глаза.

- Настройте психику на этот темп.
- Ускорьте темп до двух ударов в секунду и ощутите его в себе.
- Убыстряйте темп далее. Позвольте ускорению завладеть сознанием.
- «Отпустите» тело. Дайте ему возможность двигаться в соответствии с ударами барабана.
- Упражнение идёт в обратном порядке, если вы желаете притормозить собственную психическую активность.

## РАСШИРЕННОЕ СОЗНАНИЕ

Заявленное в заголовке понятие весьма непросто трактовать. Ведь любое осознанное взаимодействие человека с окружающей действительностью, по сути, может считаться расширением его сознания. Причём, двумя разными способами по ходу одного процесса восприятия. Возьмём конкретный пример. Гуляя по музею, вы засмотрелись на заинтересовавший вас экспонат. Можно сказать, что ваше сознание в этот момент, благодаря зрению, находится в «сюжете» экспоната. Другими словами, оно (сознание) захватило пространство и расширилось на конкретное расстояние (от вашего физического тела до объекта восприятия). Спустя некоторое время ваш мозг приобретает образ рассматриваемого экспоната. Этот образ отправляется в область памяти. Теперь с его помощью вы сможете рассуждать о музейном экспонате даже без его физического присутствия. И, с точки зрения накопления знаний, ваше сознание опять-таки расширилось.

Из двух приведённых в примере способов расширения сознания сейчас нас интересует первый. Правда, роль зрения в таких тренировках практически нивелируется. Упражнения основываются на способности человека ощущать увеличение объёма (или иллюзию увеличения объёма, как пожелаете) собственного энергетического тела. Существуют психотехники, в которых, по словам их авторов, можно довести подобное расширение до вселенских масштабов. Впрочем, актёру лучше оставаться на Земле. Ему приведённый приём расширения сознания служит для выполнения конкретных задач. Каких именно?

Всякий человек испытывал быстро развивающееся чувство неуверенности в себе, порой переходящее в страх. Подобные казусы случаются и у начинающих актёров во время исполнения роли. В такие моменты хочется убежать, спрятаться, раствориться в воздухе, превратиться в микроб. Причины возникновения описываемого состояния различны. Но одним из методов борьбы с ним могут стать упражнения на расширение сознания.

Кроме этого, ощущая степень расширения сознания, вы способны контролировать игровое пространство.

Особенно это качество ценно театральному актёру, так как его игровое пространство, включающее сцену и зрительный зал,

фиксировано. Артист кино, в этом плане, более зависим от режиссёрских замыслов (величины кадра, манеры исполнения и т.д.)

Наконец, любой актёр должен развивать привычку смотреть на себя со стороны. Предлагаемые упражнения помогут располагать «смотрящего» на вас из любой точки вашего же расширенного сознания. Такое состояние позволяет актёру освободить (до определённой степени, разумеется) его тело для того образа персонажа, которого он создаёт в процессе работы над ролью.

## ПРАКТИКА

### УПРАЖНЕНИЕ

1. Встаньте прямо. Мышцы тела не должны быть перенапряжены.
2. Чётко осознайте цельность своего тела. Сначала физического, а затем и энергетического. В этом вам может помочь, например, образ лёгкого пухового комбинезона, покрывающего всё ваше физическое тело.
3. Почувствуйте, что ваше энергетическое тело начинает увеличиваться в размерах.
4. Когда вы доберётесь до границ пространства, в котором расширяется ваше сознание (стены комнаты, зала и т.д.) остановитесь и зафиксируйте достигнутый результат. Для этого, не теряя ощущения, попробуйте «оказаться» (в своих представлениях) поочерёдно в разных углах помещения.
5. Подвигайтесь (произнесите несколько слов) в гармонии с ощущением своего энергетического тела, заполнившего пространство.
6. Если желаете продолжить упражнение, добейтесь ощущения, что вашему сознанию становится тесно в помещении.
7. Расширяйте сознание как можно дальше, невзирая на препятствия и расстояния.
8. Когда почувствуете, что связь с телом теряется, остановитесь и осмотрите место, где оказалось ваше сознание (крыша многоэтажного дома, звёздное небо и т.д.).

### УПРАЖНЕНИЕ

1. Прodelайте пять пунктов из предыдущего упражнения.
2. Стоя в центре помещения, поймите ощущение как вы смотрите на себя с одной из точек замкнутого пространства.
3. Поменяйте позицию «наблюдателя» \*. Посмотрите на себя с другой стороны, сверху, снизу. Найдите наиболее удобную для вас позицию «смотрящего».
4. Начните двигаться, не теряя ощущения собственного взгляда на самого себя. Остановитесь и попытайтесь привести в движение позицию «наблюдателя».

\* - Важным аспектом выполнения приведённого упражнения является отношение «наблюдателя» к вам. В его взгляде должен

отсутствовать фактор контроля над вашими действиями, внешним видом и т.п. Он, как эмоциональный болельщик, всецело сопереживает вам. Зная о ваших планах и желаниях, он восторгается успешным мыслям и поступкам, и также откровенно огорчается неудачам.

## РАЗДЕЛ 2. РАБОТА АКТЁРА НАД РОЛЬЮ

Итак, вы получили роль. Теперь перед вами стоит вполне определённая задача – накопление информации о внешних и внутренних качествах персонажа, достаточной для перевоплощения и последующих действий от его имени. Другими словами, на основе литературного текста, вам, с помощью собственного тела, психики и голоса, надлежит сотворить новую характерную личность! Объём предполагаемой работы выглядит настолько устрашающим, что не мудрено растеряться уже с самых первых шагов, не правда ли?

Театральная педагогика знает несколько способов репетирования роли. Так, не обойтись без анализа совершаемых в сценарии действий. Он позволяет отыскивать причинно-следственные связи в поступках вашего героя. Поиск атмосферы той или иной сцены (эпизода) поможет ощутить внешнее эмоциональное давление. А весь спектр личных эмоций персонажа вы будете способны почувствовать, репетируя методом «действие с окраской» или «психологический жест». Часто актёры комбинируют различными способами работы, пытаясь ухватить, так называемое, «зерно» роли. Некую внутреннюю или внешнюю характеристику, манеру или даже деталь в поведении персонажа, способную стать ключом к овладению роли.

Предлагаемая в настоящей книге методика выделяет три наиболее важных элемента, являющиеся целью поисковой работы актёра, независимо от выбранного им способа репетирования. Это **внутренняя энергия персонажа, его внутренний ритм и подвижная форма.**

Перечисленные качества охватывают всю гамму индивидуальных внутренних переживаний и внешних проявлений героя любого произведения. Правильно найденные энергетика, ритм и подвижная форма помогут актёру перевоплотиться с любого момента роли. А также сделают его игру цельной и органичной. Тщательному исследованию обозначенных трёх элементов и посвящён, главным образом, настоящий раздел.

Впрочем, предварительно освежим в памяти некоторые общие принципы работы над ролью. Поговорим о творческом диалоге между актёром и режиссёром (это очень важно!) - статья «Жанр, стиль, темповые характеристики произведения и другие причуды постановщика». Подвергнем разбору понятие «образ персонажа», а также роль визуализации в творческом процессе.

Заметьте, полученные знания помогут вам овладеть конкретными навыками. В частности, как правильно использовать те или иные психотехники. Но создание яркой и (или)запоминающейся характеристики – прерогатива вашего таланта и работоспособности. Последнее из упомянутых качеств необходимо выделить особенно. Актёр обязан проделывать большой объём работы самостоятельно, до выхода к партнёрам (на сцену или в кадр). Результатом усердия станет более высокая степень свободы актёра во время воплощения им образа персонажа.

В завершении хочется упомянуть ещё о двух аспектах, касающихся восприятия готовой роли в целом (и, до некоторой степени, противоречащих друг другу).

Первый: прекрасно, когда за действиями персонажа «читается» его судьба. Это добавляет актёрской игре многоплановость.

Второй: роль – не готовый слепок из жизни, а созданное (или создаваемое) вами произведение искусства.

## **ЖАНР, СТИЛЬ, ТЕМПОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОИЗВЕДЕНИЯ И ПРОЧИЕ ПРИЧУДЫ ПОСТАНОВЩИКА**

Эта статья, хоть и имеет ознакомительный характер, может принести существенную практическую пользу. Речь в ней идёт о взаимоотношении актёра с автором готовящегося к демонстрации произведения. Литературный текст, на основе которого ведётся работа, создаётся сценаристом (драматургом). Но реальную картину действий, с «ожившими» героями из сценария, призван воплотить другой автор - режиссёр. Именно на него возлагается основная ответственность за успех или неуспех предприятия в целом. Актёр же отвечает за часть общей работы – за исполнение доставшейся ему роли. На лицо возможный конфликт интересов. И чтобы его избежать, надо научиться вести диалог.

Опытный режиссёр изначально выдаёт необходимую информацию о своих творческих замыслах. Но и актёр не должен оставаться пассивным. Все участники творческого процесса делают общее дело. Без тени сомнения, следует «бомбардировать» постановщика вопросами, касающимися жанровых, стилистических и временных характеристик спектакля (фильма).

Вряд ли кто-то оспорит мысль о том, что весь актёрский коллектив с самого начала работы должен иметь представление о жанре готовящегося произведения. В этом залог слаженной игры ансамбля исполнителей. В противном случае может сложиться так, что, например, «чистая» комедия будет одним из актёров излишне драматизироваться.

Тоже касается и стилистики. Когда режиссёр, к примеру, для исторического или фантастического произведения, задумал каким-то образом стилизовать манеру актёрского исполнения ролей. Необходимо упомянуть и ещё об одном понятии. Его можно назвать «процент игры». Наверняка вам приходилось, сидя в зрительном зале или дома, перед телевизором, наблюдать как актёры в одном и том же произведении исполняют свои роли с разной степенью органичности. Один «надевает игровую маску», а другой «шпарит» от себя «голую правду». При этом игру последнего называют искренней. Ещё одно устойчивое выражение для таких случаев: «Он не играет, а живёт

ролью». Результат подобного взаимодействия всегда печален. Ансамбля не получается.

Нельзя не упомянуть и о временных параметрах любого произведения искусства. Представьте, что вы, как актёр, проделали большой объём домашней работы. Определились с образом персонажа и даже примерили его к своей психике и телу. Но на совместной репетиции или съёмке ваш персонаж вдруг оказывается слишком медлительным. Он не вписывается в режиссёрское построение сцены (эпизода). Перестроиться в таких случаях бывает весьма проблематично.

Особняком в списке авторских замыслов стоит идея, воплощаемая в готовящемся фильме или спектакле. То, ради чего произведение выбрано для постановки. Ради чего тратится энергия всех участников творческого процесса. Актёру необходимо иметь чёткое представление об идее и учитывать её при работе с ролью. Ведь если в сказке «Репка» режиссёр делает основной акцент на борьбе корнеплода за собственное существование в Земле, то другие персонажи вынуждены будут «оттенять» действия главной героини.

## ОБРАЗ ПЕРСОНАЖА

При подготовке роли актёр постоянно имеет дело с образом персонажа. Данная статья призвана разобраться с этим понятием, и, прежде всего, уточнить значение используемого здесь слова «образ».

Возьмём для примера процесс создания спектакля. Он начинается с написания пьесы. В ней драматург излагает какую-то историю. Предположим, что автор сам являлся очевидцем (или даже участником) описываемых в пьесе событий. Наблюдая в жизни за разворачивающейся ситуацией, сознание драматурга, через органы чувств, наполнялось образами восприятия (видеорядом, звуками, запахами и т.д.). Потом эти образы отправились в область памяти головного мозга автора будущей пьесы и стали называться представлениями (или образами памяти). И когда пришла пора взяться за перо, сочинитель вновь обратился к ним. Но искусство драматургии обладает своим языком и законами построения. Автору пришлось все действия героев ранее увиденной истории отразить в их репликах. Он проработал экспозицию пьесы, возможно, обострил конфликт, усилил кульминационные моменты и т.д. Драматург занимался творчеством. Он создал. Его образы памяти превращались в образы воображения и материализовывались в текст пьесы.

По аналогичной схеме протекает и дальнейшая работа над спектаклем. Режиссёр и актёры знакомятся с пьесой (приобретая образы восприятия), а затем подключают воображение. Через некоторое время, на сцене воплощается новая реальность.

Делаем вывод. Образ персонажа создаётся на основе представлений, полученных от чтения драматургического материала, от требований режиссёра и творческих возможностей исполнителя.

Во время подготовки роли актёр может по-разному взаимодействовать с образом персонажа. Наблюдать за ним на своём внутреннем экране (визуализировать), слышать его голос, ощущать эмоциональные порывы своего героя и манеру его движений.

Одновременно актёр пробует «примерять» найденные характеристики образа на себя. Работа по формированию образа персонажа считается завершённой, когда исполнитель может представить и ощутить внутреннюю и внешнюю жизнь своего героя в целом. От начала до конца.

Воплощённый в реальность образ персонажа должен соответствовать замыслам постановщика и органично взаимодействовать с другими действующими лицами произведения.

## ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Под визуализацией мы будем понимать рассматривание образов собственным внутренним зрением. Каждый человек обладает невидимым экраном, на который проецируются образы. В большинстве случаев это происходит неосознанно. Например, при чтении книги, наше внимание направлено на верное восприятие слов и выражений. Но образы, стоящие за словами, оживают в нас. И их действия способны вызвать эмоциональную реакцию.

Актёры зачастую недооценивают возможности визуализации. Разбирая описываемые в сценарии события, они сосредоточены на поиске и накоплении ощущений, возникающих от анализа поступков, совершаемых персонажем. В условиях дефицита времени, который почти неизбежно сопровождает репетиционный процесс, такой подход может показаться верным. Однако воплощённые в реальность герои оказываются впоследствии весьма примитивными. За редким исключением, у них отсутствует внешняя и внутренняя характерность. Они копируют друг друга. Причём, такой эффект наблюдается как у одного актёра в разных его ролях, так и у группы актёров, играющих одно произведение.

Визуализация образа персонажа позволяет существенно поправить положение дел. С её помощью вы подключаете к работе собственное подсознание. Ваша творческая палитра увеличивается многократно. Становятся доступны такие образы и их детали, о наличии которых у себя вы даже не подозревали. Не только что-то где-то когда-то мельком увиденное, но и услышанное, унюханное, ошупанное и съеденное, если надо, придут к вам на помощь. При этом визуализацией можно пользоваться как для поиска каких-нибудь деталей образа вашего героя (например, внешней характерности), так и для подготовки роли в целом.

О таком методе репетирования (он называется «Внимание и воображение») достаточно ёмко рассказано в книге Михаила Чехова «О технике актёра». Его принцип основан на возвращении образа персонажа. Рост протекает благодаря постоянному энергообмену между актёром и образом.

На начальных этапах работы вы следите внутренним зрением за разыгрываемой ситуацией, приблизительно также как, например, архитектор смотрит на макет своего будущего сооружения. При этом

действия образа персонажа в визуализациях зачастую не предсказуемы для вас. Он словно пытается продемонстрировать собственные индивидуальные качества. Увеличение фокуса визуализации помогает рассмотреть образ вашего героя в мельчайших деталях. Наблюдая внешние манеры, вы начинаете ощущать внутренние причины его поступков. Наступает период «примерки». Стараясь повторить внутренний и внешний рисунок роли, вы визуализируете образ в реальную величину (подробнее об этом читайте в разделе, посвящённом перевоплощению).

## ПРАКТИКА

Чтобы поставить на службу собственное подсознание, во-первых, надо научиться расслаблять физическое тело. Глубину релаксации вы регулируете самостоятельно. Из возможных способов следует выбрать наиболее удобный вариант расслабления. Можете использовать успокаивающий образ, аутотренинг, ритмичное дыхание или предварительное (перед расслаблением) напряжение отдельных мышц тела.

Другой составляющей удачной визуализации является ограничение активности собственного сознания. Его надо приучить наблюдать за зрительными образами, не оценивая и, тем более, не корректируя их ход. Все осознанные задачи (например, увидеть походку персонажа или его эмоциональные проявления в конкретной сцене) даются перед визуализацией. Преодолеть навязчивость сознания можно разными путями. Сконцентрироваться на успокаивающем образе или ритмичном дыхании (тем более, если с их помощью вы расслабляли тело). Поставить перед собой психологическую установку: «Я буду только с интересом наблюдать за всем, что увижу». Или дать сознанию «высказаться». То есть, подождать пока волнующие вас образы из реальной действительности перестанут вмешиваться в творческий процесс.

Наконец, ваш личный настрой во время визуализации образа персонажа – тоже немаловажный фактор для достижения успеха. В основе подобного настроя надо «поставить» ощущение от той эмоциональной реакции, которую, как вам кажется, должен испытать зритель во время просмотра репетируемого эпизода (отдельной сцены, всего произведения).

Регулярное выполнение следующего упражнения поможет вам значительно улучшить работу внутреннего зрения.

### УПРАЖНЕНИЕ «Настройка изображения».

- Примите удобную позу сидя или лёжа, закройте глаза, расслабьтесь.
- Представьте на своём внутреннем экране любой предмет (предварительно можно рассмотреть его в реальности).
- Увеличьте (уменьшите) размер предмета.

- Отдалите и приблизите всю картину визуализации, оставляя размер предмета неизменным.
- Попробуйте увеличить яркость изображения.
- Сделайте очертания предмета более чёткими (наоборот размытыми).
- Вращая предмет, создайте его объёмное изображение. Меняйте скорость вращения.
- Поменяйте цвет предмета. Используйте для этого последовательно все основные цвета спектра радуги.
- Поменяйте цвет фона, на котором располагается ваш предмет.

## ВНУТРЕННЯЯ ЭНЕРГИЯ ПЕРОНАЖА

Энергия – одна из самых загадочных субстанций нашего мира. Современная наука располагает множеством формул, позволяющих вычислить количественное значение энергии, но не имеет вразумительного определения, раскрывающего самостийную сущность понятия.

Нас энергия интересует исключительно с точки зрения актёра, готовящего роль. В чём особенности этого ракурса?

Для начала условимся, что всякое осознанное или неосознанное действие (включая словесное) мы будем считать проявлением внутренней энергии персонажа. Любой, даже невидимый для других людей, отклик на какое-либо событие, в виде ощущения или мысли, как и всякая бурная эмоциональная реакция, есть единица энергетической особенности вашего героя.

Кроме этого, следует уяснить простую вещь – внутренняя энергия всегда основана на личных мотивациях персонажа. На его желаниях, мечтах, устремлениях. Поэтому внутренняя энергия не может быть неискренней.

Для дальнейшего знакомства с понятием «внутренняя энергия персонажа» обратимся к практике её поиска. На начальном этапе, работая со сценарием, актёр, благодаря воображению, ищет и исследует виртуальную энергию. Каждое её единичное проявление представляется исполнителем как некий импульс или поток, исходящий от образа персонажа вовне. Графически импульс энергии может быть выражен вектором, направленным из центра, например, круга (если под кругом подразумевать сам персонаж). Но это не безликий вектор. Всякий энергетический поток обладает индивидуальными качествами (они рассматриваются ниже). И актёр способен различать эти особенности энергии. То есть, представляя виртуальный импульс энергии, идущий от образа персонажа, актёр способен не только ощущать его своим энергетическим центром в груди, но и осознавать его содержание. А это позволяет продублировать предполагаемый импульс, воссоздав его излучение уже из реальной груди в реальное пространство. У актёра появляется возможность действовать в гармонии с внутренней энергией персонажа.

Более того, изменяя тот или иной элемент энергетического потока, он может корректировать его общее содержание.

Шаг за шагом, изучая единичные импульсы, актёр познаёт энергетику персонажа в целом. А имея цельное представление о внутренней энергетике, будущий исполнитель роли в состоянии легко и органично воспроизводить все внешние действия персонажа. Впрочем, актёру не следует расценивать энергетику героя как чисто математическую сумму одиночных импульсов его энергии. Какие-то внутренние характеристики обязательно будут доминировать. Либо количественно - повторяясь чаще других. Либо качественно – проявляясь сильнее и ярче прочих. В жизни по таким доминантным признакам мы, обычно, судим о характере человека.

Чтобы в дальнейшем избежать возможной путаницы, необходимо развести понятия энергетика и энергия. Для этого следует выстроить между ними отношения. Тем более что с актёрским пониманием значения термина «энергия» мы познакомились. Под энергетикой же, в жизни, зачастую принимается общий тонус человека.

Договоримся, что понятие «энергия» относится к понятию «энергетика» как частное к общему. Например, исследуя энергетику персонажа в целом, её частный случай мы будем рассматривать как проявление энергии.

Подобным образом, кстати, эти понятия сосуществуют в индустрии. Есть энергетическая промышленность, куда входят различные отрасли: электроэнергия, атомная энергия и другие.

И ещё. Энергетика по ходу действия склонна к метаморфозам. Часто драматургические коллизии художественных произведений и строятся на, так называемом, преодолении героем «самого себя». Когда трус становится смельчаком, лжец - правдорубом, сноб - душой компании и так далее. Если актёр способен одновременно ощутить подобное движение энергетика своего персонажа, то ему удалось овладеть чувством целого всей роли.

## ЭЛЕМЕНТЫ ПОТОКА ЭНЕРГИИ

Любой единичный поток энергии можно охарактеризовать с помощью пяти элементов. Разберём, что из себя представляет каждый из них в отдельности.

### 1. Направление

В отличие от физики, где энергия является величиной скалярной, здесь она имеет направление. Обычно энергия персонажа направлена к конкретному адресату. Часто в роли «получателя» выступает другой персонаж. Тот, с которым в данный момент времени взаимодействует ваш герой. Однако если окажется, что «получатель» несёт какую-либо угрозу, то направление энергии вашего персонажа способно измениться на прямо противоположное (от адресата).

Необходимо упомянуть и о возможности скрытой направленности энергии. Подобные случаи возникают, например, когда персонаж X, желает воздействовать на присутствующего персонажа Z не на прямую, а обращаясь к персонажу Y. То есть, при словесном обращении к персонажу Y, поток энергии персонажа X будет направлен в этот момент в сторону персонажа Z.

Во время монолога, энергия может некоторое время курсировать внутри персонажа, между его энергетическими центрами. (Читайте об этом в разделе «Игровое самочувствие»)

### 2. Степень напряжённости

Эту составляющую можно назвать сила энергии. Определяется она интуитивно. Актёр может обзавестись собственной градацией этой характеристики. Разумеется, она будет основана не на математических расчётах, а на собственных ощущениях актёра.

Ни в коем случае нельзя стараться определить степень напряжённости энергии по её возможному воздействию на кого-либо или что-либо. Помните, каждый единичный поток внутренней энергии персонажа имеет чёткие границы. Начало – внутри вашего персонажа, финиш – по достижению адресата. Анализ влияния излучения энергии не входит в процесс поиска индивидуальных качеств вашего героя.

### 3. Характер излучения энергии

Именно благодаря этому пункту энергетика персонажа имеет разнообразнейшую палитру. Для определения характера излучения существует несколько приёмов.

Во-первых, через прилагательное. Задавая вопрос: «энергия, какая?», можно тут же, навскидку, привести два-три десятка ответов. Азартная, агрессивная, беспокойная, безмятежная, боязливая, брезгливая, бунтарская, вальяжная, взбалмошная, взрывная, властная, восторженная, возбуждённая, враждебная, вульгарная, жёсткая, жизнерадостная, игривая, ленивая, напористая, настырная, нахрапистая, независимая, озорная, оптимистичная, праздничная, пассивная, повелительная, покорная, провокационная, пылкая, разрушительная, резвая, решительная, ритуальная, сдержанная, сказочная, спонтанная, страстная, суетливая, торжественная, торопливая, тревожная, трепетная, уютная, чуткая, шальная и так далее.

Во-вторых, энергию характеризует и способ её передвижения. В этом случае мы задаём вопрос: «как энергия распространяется?». А ответом служат не только единичные слова, но и словосочетания. Например, «агрессивно нападает» или «осторожно обволакивает».

В-третьих, ваш жизненный опыт – это кладёзь, наполненный всевозможными проявлениями энергий. И не только ваших. Так, при подготовке роли, вам может показаться, что энергия вашего персонажа в определённый момент, как у соседа, дяди Феди, когда тот сердится.

В-четвёртых, не следует забывать о своём воображении. Оно способно ассоциировать энергию с чем угодно. «Плотная как камень» или «легче, чем воздух» – эти и подобные эпитеты достаточно ёмко характеризуют излучение.

Наконец, в-пятых, неиссякаемым источником для поиска характеристики потока энергии является ваша фантазия. Ведь своеобразной энергией могут обладать и не существующие в природе существа, и фантастические предметы, и даже слова, не относящиеся ни к одному языку мира.

### 4. Скорость потока

Этот пункт отвечает за темповые свойства энергии. И здесь, как и в случае с пунктом № 2 (степень напряжённости энергии) актёр может создать собственную, основанную на интуиции, скоростную шкалу.

Не стоит упускать из виду тот факт, что течение потока энергии способно по ходу ускоряться или замедляться.

#### 5. Отношение к адресату (оценка потока энергии)

Самая лаконичная характеристика энергетического излучения.

Содержит три возможных варианта:

- отрицательное отношение;
- положительное отношение;
- , нейтральное отношение.

Важно уточнить, что речь идёт об оценке именно потока энергии, которую даёт персонажа в момент отправки энергетической «посылки». Такая оценка, понятно, сугубо индивидуальна. Так, оценка преступником идеи задуманного злодеяния, вопреки общественной морали, способна иметь положительный характер.

Значение вышеизложенного разделения энергетического потока на составляющие элементы трудно переоценить. С ним гораздо точнее идентифицируется энергия. Появляется возможность обсуждать тот или иной элемент в совместной работе. Режиссёр, манипулируя составом излучения, может в любой момент конкретизировать задачу для исполнителя. Актёры, изменяя одну составляющую энергии, смогут избегать повторов в ролях, где по воле сценариста, персонаж длительное время пребывает в одном и том же состоянии. И это не полный список преимуществ разделения излучения энергии на составляющие.

## ЭНЕРГИЯ И ЭМОЦИИ

В предыдущей статье, при описании характера излучаемой энергии, сознательно было опущено любое упоминание об эмоциях. А ведь ответом на вопрос: «Энергия, какая?», могло стать и прилагательное производное от любого существительного обозначающего эмоцию. Например, печальная, жалостливая, гневная, радостная и так далее. Но с эмоциями не всё так просто. Подчиняйся они воле человека, и работа над ролью стала бы значительно проще. Увы (или «Ура!»), это не так. Актёрам приходится искать окольные пути, дабы подчинить эмоциональный аппарат. Одним из таких путей может стать подбор составляющих энергетического излучения. Ведь существует возможность с помощью пяти элементов обозначить и ощутить энергию любой эмоции.

Для начала ещё раз перечислим все составляющие энергетического потока.

1. Направление
2. Степень напряжённости
3. Характер излучения
4. Скорость
5. Отношение к адресату.

Попробуем с их помощью охарактеризовать такое чувство, как гнев.

1. Конкретный объект, на который направлена энергия.
2. Высокая степень напряжения энергии.
3. Агрессивный характер излучения.
4. Значительная скорость распространения.
5. Отрицательное отношение к объекту.

Или, страх.

1. Движение от объекта
2. Высокая степень напряжения энергии.
3. Спонтанная, рассеивающаяся.
4. Ускоряющаяся.
5. Отрицательное отношение.

Теперь рассмотрим случай, когда отсутствует адресат, а эмоция, в данном примере – радость, возникает у персонажа как оценка кого-нибудь события.

1. Во все стороны
2. Умеренная степень напряжения
3. Порхающая, салютующая, праздничная
4. Средняя скорость с возможными замедлениям
5. Положительное отношение.

Само собой разумеется, набор характеристик той или иной эмоции индивидуален не только для каждого персонажа, но и различен по времени возникновения (радость радости рознь).

## СКРЫВАЕМАЯ ЭНЕРГИЯ

Итак, энергия возникает внутри персонажа на основе его мотиваций. Выходя за пределы физического тела, энергия становится внешней (более доступной для восприятия окружающими людьми). При этом по всем существующим законам, составные элементы внешней энергии должны соответствовать составу излучения внутренней энергии. Нередко так и случается. Однако, как и человек в реальной жизни, персонаж располагает уникальным фильтром, способным «перевернуть всё с ног на голову». Этот фильтр носит название **сознание**. Именно оно способно изменить характер внутренней энергии до неузнаваемости. Причём, мера эта зачастую вынужденная. Представьте, что произойдёт, если каждый человек на Земле начнёт действовать, руководствуясь исключительно личными мотивами, пренебрегая при этом общественными нормами поведения. Вероятнее всего, наступит эпоха тотального беззакония.

Самый простой способ «спрятать» внутреннюю энергию заключается в осознанном подавлении её силы (степени напряжённости) и темпа распространения. В этом случае психика может быть охвачена сильнейшей внутренней эмоцией, но свои внешние физические действия персонаж старается нарочито минимизировать по амплитуде.

Куда более изощрённым выглядит другой способ сокрытия. Его суть заключается в сознательной смене характера излучаемой энергии (пункт №3). При этом способе основанная на мотивациях внутренняя энергия остаётся прежней (она, как бы, временно замораживается), но на показ выставляется энергия абсолютно иного характера.

Получается, что одновременно «генерируется» два вида энергии (!) Подобное поведение означает, что персонаж сознательно вводит кого-то в заблуждение (либо психически не здоров).

Неоднократно повторяясь, скрываемая энергия становится привычной. Тогда её можно расценивать как характерную особенность вашего героя, важную часть его энергетики.

Понятно, что все случаи сокрытия персонажем внутренней энергии, случающиеся по ходу роли, должны быть актёру известны.

## ПРАКТИКА ПОИСКА ЭНЕРГИИ ПЕРСОНАЖА

В настоящей статье предлагаются варианты поиска характерности персонажа с помощью изучения его энергетических особенностей.

Всякая работа актёра над ролью начинается с чтения сценария и анализа действий героев, описываемых в тексте. Великий гуру театрального дела К.С. Станиславский рекомендовал не торопить застольный период работы. Ведь именно он позволяет участникам творческого процесса, изучив мельчайшие подробности произведения, стать единомышленниками. Увы, современному актёру порой приходится появляться в кадре (или на сцене) едва ознакомившись со сценарием. Другими словами, за короткий промежуток времени исполнитель должен успеть ухватить «нечто», позволяющее ему вести роль не от себя, а от лица персонажа.

Как быть? Один из способов решения этой проблемы заключается в следующем.

Воспользуйтесь всемогущим «если бы» и, с помощью воображения, постарайтесь оказаться на месте своего героя. Прodelайте вместо него весь жизненный путь от начала сценария до конца. Обратите особое внимание на ключевые моменты роли, где ваш персонаж стоит перед серьёзным выбором или решается его судьба. Зададитесь вопросом: «Какая сила способна принудить лично вас (находящегося в схожих жизненных обстоятельствах) к поступкам, аналогичным тем, которые совершает ваш герой?» Так, вам может показаться, что только неуёмный страх перед тюрьмой, потеря положения, семьи (что, возможно, ассоциируется у героя с окончанием жизни) способны заставить вашего Городничего врать и пресмыкаться перед «ревизором». Или, у вас возникнет предположение о той силе чувств и фанатичной преданности, которую испытывала Джульетта по отношению к Ромео, без колебаний решившая расстаться с жизнью, увидев мёртвое тело объекта своего обожания.

Попытайтесь не только понять разницу в действиях, но и почувствовать её. Тогда, появляясь на сцене или в кадре, вы будете нести важную часть энергетики своего героя.

Если же у вас в запасе осталось ещё какое-то время, попробуйте на основе найденного ощущения выстроить энергетический поток.

## УПРАЖНЕНИЕ

Вы только что почувствовали разницу между собой и тем персонажем, которого вам предстоит сыграть. Ощутите эту разницу энергетическим центром в груди, а потом придайте ей импульс вовне. Неважно, что перед вами нет реального «получателя» энергии. Вы знаете, о ком идёт речь, и этого для упражнения достаточно.

Поочерёдно проработайте каждый элемент вашего энергетического потока. Сосредоточьтесь на его направлении. Например, в случае с Городничим вас может ожидать любопытное открытие. Неуёмный страх перед Хлестаковым отправляет импульс энергии от «ревизора». Но ситуация вынуждает Городничего двигаться вперёд.

Начните движение. Сделайте несколько простых действий. Произнесите несколько слов из текста. Возможно, вы почувствуете страстное желание Городничего скрыть характер внутренней энергии. Тогда встанет резонный вопрос: «Как и чем её заменить?» ...

Степень напряжения энергии, излучаемой из груди Джульетты при виде мёртвого Ромео, может показаться вам наивысшей из реально возможных. И такое ощущение будет соответствовать ситуации. Чтобы зафиксировать этот элемент, попробуйте, например, жестиковать или издавать голосовые звуки, соответствующие силе энергетического потока.

Городничий скрывает характер внутренней энергии. Это означает, что напоказ им выставляется другая энергия. Действуя от имени персонажа (при работе с направлением энергетического потока) вы ощущали нюансы внешней энергии. Она могла содержать нотки усердия, доброжелательности, стремления услужить и т.д. Окончательный выбор сделает ваша интуиция. Она же подскажет вам и форму, в которую Городничий «одевает» показушную энергию. Будь то чиновничий пиетет, предполагающий поклоны, или воинская выправка, где грудь «колесом».

Скорость распространения энергии Джульетты в изучаемом моменте может показаться вам настолько стремительной (наоборот, заторможенной), что её невозможно воплотить в действии. Однако, она может ассоциироваться у вас с образом какого-нибудь явления (вспышка света, падение звезды, полёт в невесомости).

Наконец, определение последнего элемента конкретизирует общую тональность энергетического импульса. Мажорную или минорную.

Подведём итог. Благодаря исследованию одного лишь импульса энергии мы стали не только ощущать, но и приблизились к пониманию причин поведения персонажа в конкретной сцене (и даже приступили к практическому воплощению роли).

Отсутствие цейтнота позволяет участникам творческого процесса подвергнуть репетируемое произведение более тщательному анализу.

Сюжет любого сценария строится вокруг нескольких основных событий и участвующих в них персонажей. Эти персонажи и события есть объекты для единичных импульсов энергии. Если актёр определился с изначальным отношением к каждому из объектов, то он в состоянии охарактеризовать его энергию от имени своего персонажа, используя пять известных составляющих. (Понятно, что по ходу действия отношение к одному и тому же объекту способно многократно видоизмениться, причём, самым кардинальным образом.)

Выстроить энергетический вектор по отношению к событию, способны помочь ответы на ряд вопросов. Например, таких. Желает (или «желал», если событие уже произошло) ли ваш персонаж стать участником события или хотел бы держаться от него подальше? Насколько сильно он ждёт (наоборот, не ждёт) событие? Каким образом готов действовать, чтобы приблизить (отдалить) событие? Вопросы подбираются так, чтобы была возможность предположительно определить, как минимум, одну составляющую импульса энергии. Ответом, в первую очередь должен служить отклик энергетического центра в груди и только затем обоснования разума. Не стоит расстраиваться, если ваш энергетический поток оказался не полным (не найдены одна-две из его составляющих). Даже усечённый импульс будет полезен в дальнейшей работе.

Аналогичным способом «вопросов и ответов» можно вести поиск и энергии отношений к другим персонажам. Однако куда более актёрским выглядит иной подход.

#### УПРАЖНЕНИЕ «Гость»

Идея упражнения - этюда (его можно выполнять и в воображении) заключается в том, что все действующие лица репетируемого произведения, поочерёдно, приходят в гости к вашему персонажу. Ситуация банальна и не зависит от места и времени, указанных в сценарии. Ваш герой сидит (стоит, лежит) там, где сейчас находитесь вы. Раздаётся дверной звонок. Известно, что пришёл Х. Ваш персонаж встаёт, подходит к двери, открывает её и встречает гостя.... Закрыв

дверь, вы возвращаетесь на прежнее место. Таким образом, у вашего героя есть возможность проявить свою истинную внутреннюю энергию по отношению к гостю до открытия двери и замаскированную (если она имеется) после открытия двери.

Повторите упражнение пять раз для каждого воображаемого гостя. Пусть темой этюдов становится поочерёдно одна из составляющих энергетического вектора. То есть, в первом этюде вы концентрируетесь на направленности энергии, во втором на её степени напряжения, в третьем – на характере излучения и т.д. Реальное выполнение упражнения поможет вам не только ощутить энергетические излучения, но и зафиксировать их в действиях вашего героя. Особенно ценной для вас может стать разница в поступках. К примеру, ваш персонаж, приготовив объятия, устремляется навстречу одному гостю и проделывает над собой чудовищные усилия, чтобы открыть дверь другому. Для кого-то он должен привести себя в порядок, а кому-то шлёт через закрытую дверь массу проклятий. Кто-то из позвонивших вызывает игривый настрой у вашего героя, а кто-то оставляет его равнодушным.

Это же упражнение способно помочь, если доставшаяся вам роль весьма мала и единичных проявлений энергии персонажа в моментах его пребывания на сцене или в кадре оказывается недостаточно для перевоплощения. В таком случае необходимо наполнить образ дополнительной энергией. То есть, найти энергетические потоки для проявлений вашего героя не вошедших в сценарий.

Все вышеописанные приёмы и упражнения по поиску энергетических особенностей персонажа пригодятся для исследования любой части репетируемого произведения. Ощущая и изучая единичные импульсы энергии, актёр движется к пониманию энергетики своего героя в целом. В конце концов, исполнитель добивается такого результата, когда он одновременно в состоянии представить и ощутить беспрерывное течение энергии персонажа.

## ПОДВИЖНАЯ ФОРМА ПЕРСОНАЖА И ЕЁ ПОИСК

Под подвижной формой здесь подразумеваются все внешние проявления персонажа или его образа. Слово «подвижная» поясняет, что поиск исключительно формы является лишь промежуточной стадией. Любое физическое действие персонажа (даже статичное) рассматривается актёром как процесс, развивающийся во времени. И основная цель исполнителя – найти характерные особенности перемещения действующего лица в игровом пространстве, его мимику, жестикуляцию, привычные позы.

Будет уместно напомнить о том, что физические движения и психические процессы человека взаимосвязаны и практически любой форме будет соответствовать какое-то эмоциональное содержание. То есть, подвижная форма должна гармонично сосуществовать с энергетической «партитурой» и основываться на особенностях предшествующего развития личности персонажа. «Тот, кто в пятнадцать лет убежал из дома, вряд ли поймёт того, кто учился в спецшколе»\*. У человека, вынужденного по какой-то причине большую часть времени находиться в лесу (в горах, среди снегов, у океана, и т.д.), такое времяпрепровождение обязательно скажется на внутренних и внешних характеристиках. Однако, не следует подходить к поиску подвижной формы с позиции банальной логики. К примеру: «Главное качество персонажа – лень. Значит он толстый».

Вкратце процесс поиска подвижной формы персонажа можно описать следующим образом. Изучая сценарий, актёр неосознанно (а при некоторых способах репетирования и вполне осознанно) задаётся вопросами: «Как выглядит мой герой? Какая у него походка? Привычная манера поведения? И т.д.» Такое любопытство объяснимо. Представляя форму гораздо проще разобраться с её содержанием. В первую очередь, исполнителя, интересует особенности тела персонажа. Пропорции его основных частей, врождённые или полученные в ходе жизни (эксплуатации тела) физиологические изъяны (травмы, увечья) или приобретения (развитая мускулатура, пластическая хирургия).

---

\* - Строчки из песни Виктора Цоя.

Основную поисковую работу ведёт интуиция. И чем регулярнее и глубже исполнитель роли погружается в перипетии разыгрываемой ситуации, тем эффективнее действует его интуитивное мышление. Ответы на поставленные вопросы могут приходиться в виде картинок на внутреннем экране или как конкретные ощущения. В идеале – видеоряд, подкреплённый ощущением. Приобретённые ощущения помогают сравнить форму персонажа с реальным физическим телом её будущего носителя. Например, актёр может ощутить, что руки и ноги действующего лица короче, чем его собственные, тело толще, голова больше. Надо понимать, что не все ответы впоследствии окажутся востребованы. Ведь помимо положительной творческой оценки будущего исполнителя роли, они должны соответствовать энергетике персонажа и замыслам других авторов готовящегося произведения.

Поиск формы неразрывно связан с практическими занятиями, во время которых актёр как бы «примеряет» найденные им внешние проявления персонажа к своему реальному телу. Конечная цель – сделать индивидуальные особенности подвижной формы настолько привычными, чтобы не затрачивать на их воспроизводство:

- ни дополнительное внимание;
- ни излишнее мускульное напряжение.

Поставленная задача выглядит непростой. Впрочем, существует немало факторов, способных помочь актёру. Например, сценарий готовящегося фильма или спектакля может содержать описание внешности героя и его привычек. Иногда сценарист рисует подробную картину среды, в которой развивались и формировались действующие лица. И это также весьма полезная информация. Свои видения внешних проявлений персонажей, вне всякого сомнения, имеются и у режиссёра. Он же, обычно, предлагает последовательность физических действий, совершаемых героями произведения (то есть, порядок передвижений персонажей в пространстве) и т.д.

Актёру важно определиться, - в каких местах сценария жесты, позы, перемещения персонажа основаны на внутренней энергии и имеют естественный характер. А где его герой использует внешнюю энергию для сокрытия внутренних мотивов и его поведение приобретает искусственный (явно нарочитый) вид.

Особняком в поиске подвижной формы персонажа стоят его внешние проявления эмоций. Исполнителю роли следует выяснить, - по отношению к кому из действующих лиц его герой психологически открыт или, наоборот, закрыт. Кроме того, выявляется круг наиболее часто «употребляемых» персонажем эмоций.

И ещё несколько советов.

Во многих театральные пьесах (особенно классических) персонажи выполняют одни и те же основные физические действия. Входят, выходят, переходят с места на место, встают, садятся. Начинать поиск формы персонажа с этих основных действий ещё до появления предлагаемых режиссёром мизансцен.

В кинематографе характер внешнего проявления персонажа, зачастую, зависит от пространственной величины кадра.

Читайте научную литературу, в которой исследуется подвижная форма. Вы сможете узнать, например, что, как и каждый человек в реальной жизни, персонаж, должен иметь привычные позы для отдыха (в положении стоя, сидя, лёжа) и запрограммированные действия на случай психологического нападения или защиты.

Изучайте опыт создания внешней характеристики у представителей других творческих профессий: аниматоров, скульпторов, писателей и т.д.

Не забывайте пополнять свою «копилку» жизненных наблюдений с заинтересовавшими вас походками, жестиками, мимикой.

Подводя итог, перечислим основные направления при поиске подвижной формы персонажа:

- габариты и пропорции частей тела;
- особенности движения и привычные позы;
- внешние проявления эмоций;
- ритмические особенности (рассматриваются далее).

## ПРАКТИКА

Работая со сценарием, актёр погружается в обстоятельства разыгрываемой ситуации и следит за поведением своего героя. Вы легко можете убедиться на практике, что этих двух факторов (желание воплотить материал и концентрация на действиях персонажа) хватает, чтобы ваше сознание и (или) тело начали принимать сигналы в виде ощущений и (или) картинок на внутреннем экране. Получаемая таким образом информация требует практической проверки. Ведь порой один маленький нюанс способен стать ключом для овладения ролью в целом. Следующее упражнение поможет вам в освоении подвижной формы персонажа.

### УПРАЖНЕНИЕ «Примерочная»

Самостоятельно работая со сценарием, вы сосредоточиваетесь, главным образом, на действиях, совершаемых своим героем. Предположим, что ваш внутренний экран на секунду запечатлел зрительный образ – фрагмент походки. Усложним задачу. Пусть это будет, мельком усмотренная, нижняя часть левой ноги (ступня и голень) персонажа. Причём, в вашем видении нога выглядела весьма объёмно. Отложите сценарий и попробуйте примерить образ на соответствующую часть своего настоящего тела.

Первое, чего вам необходимо добиться, - это поймать ощущение в той части тела, куда проецируется зрительный образ. (Если актёр не увидел в воображении, а ощутил часть формы персонажа, то упражнение начинается с последующего действия). Встаньте прямо. Закройте глаза. Мысленно расположите образ вашей фантазии (разумеется, соблюдая масштаб) на место в пространстве, занятое вашей реальной левой ногой. Ранее, в разделе, посвящённом рабочему состоянию, рассказывалось о способности энергетического тела расширяться (и сужаться). Увеличьте объём энергетического поля вокруг своей ступни и голени до размеров, обозначенных вашим представлением о ноге персонажа. Итогом этих несложных действий и должно стать искомое ощущение.

Следующий важный момент – новое ощущение необходимо зафиксировать в сознании. Сделать узелок на память (или сохранить на жёстком диске). Для этого прежде следует добиться устойчивости найденного ощущения. Если оно «расплывается» и «ускользает», попробуйте, например, ещё больше увеличить объём воображаемой ноги. Когда промежуточная задача решена, придумайте ощущению имя, которое будет наиболее точно характеризовать его. «Дедушкин валенок» или «новая нога как три моих реальных вместе взятых». Имя должно помочь вам впоследствии повторно вызвать ощущение.

Теперь можно переходить к физическим действиям. Сделайте несколько шагов вперёд, не теряя найденного ощущения. Вы почувствуете разницу между движениями вашей правой и левой ноги. Понятно, что в большинстве случаев такой разницы быть не должно, так как она указывает на какие-то физиологические отклонения от нормы. Поэтому, вам придётся начать упражнение сначала, но уже для правой ноги. То есть, увидеть на внутреннем экране образ фантазии, спроецировать его на реальную ногу, и, используя энергетическое тело, добиться соответствующего ощущения.

Результатом всех ваших усилий станет походка, олицетворяющая индивидуальные особенности движения персонажа. И если она не противоречит общим постановочным требованиям (темповым, стилевым и т.д.), то вы смело можете переходить к её полному воплощению.

Напомним, что подвижная форма считается освоенной, когда актёр не тратит внимание и излишние физические силы на её воспроизведение. Заканчивая всякое упражнение, не забывайте каким-нибудь образом фиксировать его итоги в своём сознании.

Умение воплощать подвижную форму есть важный актёрский навык. Его нужно тренировать независимо от того идёт в данный временной момент работа над ролью или нет. Для занятий вы можете самостоятельно выдумывать те или иные особенности формы, а потом стараться воплотить их в реальность. Попробуйте, к примеру, с помощью своего тела, воплотить подвижные формы своих близких, друзей или знакомых.

Весьма любопытным станет упражнение, если ваши зрительные образы примут фантастический вид. К примеру, голова, размером с куриное яйцо. (Так и представляйте – «говорящее» яйцо, лежащее на ваших плечах). Или худые, как верёвка, полуметровые руки. Отыскав ощущение к подобным образам, вы убедитесь, насколько подвижная форма способна влиять на характер персонажа в целом.

Всегда осваивайте форму персонажа по частям. Даже ясно увидев в воображении цельный образ внешности своего героя, не спешите воплощать его сразу. Кроме того, что такая торопливость может стать для вас психологическим шоком, она способна и существенно снизить качество конечного результата. Возможна безвозвратная потеря мелких нюансов подвижной формы.

Упражняясь в «примерке» образа вы, по сути, тренируете свои будущие перевоплощения.

## РИТМ

Энциклопедический словарь толкует значение слова ритм как чередование каких-либо схожих элементов, происходящее с определённой последовательностью.

Разделяют две основные разновидности ритма. В одном случае элементы чередуются по временной шкале. Подобные ритмы наиболее полно представлены в музыке и поэзии (с этим видом ритма будем работать и мы). Другая ритмическая разновидность - пространственная. Примеры такого чередования элементов можно наблюдать в живописи и архитектуре.

Персонаж произведения искусства, как и реальный человек из жизни, обладает внешним и внутренним ритмом. Внешний ритм определяется рядом последовательно исполненных физических действий и паузами между ними. Именно ему посвящены многочисленные исследования в области сценического движения и пластической выразительности актёра. У понятия «внутренний ритм» нет очевидных единиц измерения. Это ритм действия психики. Ритм единовременной работы мышления, эмоций, воли, представленных в различных пропорциях (и качествах), необходимых и соответствующих каждой конкретной ситуации. И поскольку мы пока не знаем, как определять истинные элементы ритма психики, то в предлагаемой методике будем использовать его (если так можно выразиться) аналоговую версию, в виде чередующихся звуков и пауз.

Попутно отметим, что биологические ритмы персонажа (сердцебиение, пульсация, дыхание) могут являться объектом исследования при подготовке роли только в том случае, если они, на какое-то время, становятся центром сюжетных коллизий исполняемого произведения. Вспомните, например, монолог Подсекальников из пьесы Николая Эрдемана «Самоубийца».

## ВНУТРЕННИЙ РИТМ

Практикующие актёры могли или сами иметь опыт, или наблюдали случаи у коллег, когда с первых же репетиций, роль, словно по волшебству, отдавалась своему будущему исполнителю. Начиналось получаться всё: жесты, повадки, переходы и даже речь. Без потуг, легко и просто. При этом загадку подобного свободного преобразования не мог объяснить и сам счастливчик, репетирующий роль. Но причина столь редкостной удачи всё же существует. Заключается она в том, что актёру, за короткий промежуток времени, удалось почувствовать и воспроизвести внутренний ритм персонажа.

Условно работу нашей психики в период бодрствования можно поделить на сменяющие друг друга психические процессы. У каждого подобного процесса есть начало, развитие и конец (часто в виде реакции). Завершение предыдущего процесса служит истоком следующего. Любой процессе – это движение. Изменение положения (состояния) относительно шкалы времени и (или) границ пространства. Такое движение всегда обладает собственной размерностью, которую можно постараться перевести на знакомый нам язык. Например, при помощи звуков и пауз между ними. Алгоритмы психических процессов с положительным финалом, осознанно или нет, повторяются. После нескольких повторов они становятся привычными и, в конце концов, переходят в разряд психических свойств личности (по сути, делаются частью содержания характера). То есть используются человеком как готовая модель. Так формируются ритмы, являющиеся предметом нашего исследования.

Практическая работа актёра по поиску внутреннего ритма персонажа строится на способности нашей психики легко воспринимать и воспроизводить пульсации окружающей действительности. Порывы ветра, шум прибоя, пенье птиц – эти и прочие явления наполнены ритмами. Самый очевидный пример воздействия на психику человека – музыка. Наверняка многие читатели сталкивались в жизни со следующей ситуацией. Погружённый в свои мысли, вы идёте по улице города. На каком-то участке вашего пути слышится энергичная музыка (из окна автомобиля, витрины магазина и т.п.). Пройдя несколько метров, вы, вдруг, замечаете, что ваши движения подстроились под размер музыкального произведения. При этом увеличились размах рук и

величина шага. «Что это я вышагиваю, как на параде?» - бунтует ваше сознание, посылая телу сигнал – «снизить обороты». Вы замедляете шаг и... ощущаете сопротивление. Какая-то часть психики отказывается повиноваться приказам сверху! Музыкальный размер оказался настолько созвучен с вашими внутренними ритмами в данный момент времени, что они не спешат разлучаться.

Так и в работе над ролью. Актёр ведёт поиск ритмических фраз, которые, будучи воспроизведены его же психикой, наиболее полно отразят внутренние и внешние проявления персонажа.

Но какие функции выполняет внутренний ритм в уже готовой роли? Или, по-другому – зачем он вообще нужен? Выражаясь терминологией фотографов «до цифрового периода», внутренний ритм является «закрепителем» ранее достигнутых результатов. Благодаря ему найденная подвижная форма выглядит более организованной и, если хотите, «сотворённой». А связь внешних и внутренних характеристик персонажа приобретёт необходимую органику. Из вышесказанного не следует считать, что поиск внутренних ритмов начинается лишь на заключительных этапах подготовки роли. В творческом процессе всё взаимосвязано. И любую информацию о персонаже, будь она в виде ощущения или представления, желательно «сканировать» на предмет поиска ритмических особенностей.

Другой важной функцией ритма является его возможное участие в акте перевоплощения (об этом читайте в следующем разделе).

И ещё. Даже один удачный опыт нахождения ритмических особенностей своего героя перевернёт ваше представление о профессии. Актёр, определившийся с внутренним ритмом персонажа, получит от работы немалое художественное удовлетворение.

Для общей информированности следует отметить, что примеров, когда ритм становится частью содержания своего (по сути) носителя, немало и в других видах искусства. Так, известный кинорежиссёр Андрей Тарковский считал внутренний ритм ведущим фактором создания экранной жизни. Источниками возникновения ритма он называл «временной напор внутри кадров» и «ощущения режиссёра». А французский стиховед Анри Мешонник в своей работе «Критика ритма» приводит многочисленные доводы тому, как благодаря ритму читатель «узнаёт поэзию, прежде чем её понять».

## РИТМИЧЕСКАЯ ФРАЗА

Под словосочетанием «ритмическая фраза» здесь понимается один и тот же повторяющийся набор звуков, который мы пытаемся «навязать» собственной психике. Фраза, при этом, может состоять как из одного звука и одной паузы, так и из множества отличающихся друг от друга звуков и пауз.

Чтобы лучше разбираться в тонкостях построения ритмической фразы (автором которой актёр, обычно, и является), желательно знать основы теории музыки. В частности, иметь представление о таких понятиях как длительность нот и пауз, сильные и слабые доли, акцент и т. д. При этом следует заметить, что ритмических фразы, создаваемые для воздействия на психику, могут и отличаться от своих чисто музыкальных «сородичей». Например, отсутствием у них чёткой размерности (делением на такты). Более того, такие фразы иногда выстраиваются не из музыкальных, а из шумовых звуков (шорох, скрип, треск). Подобная неограниченность в выборе средств повышает роль тембрового звучания фразы и позволяет разместить в ней (если нужно) не один, а несколько акцентов. Причём, разных. Будь то пауза, синкопа, динамическое ударение и т.п.

Итак, актёр, интуитивно предвосхищает, что в какой-то ситуации психика его персонажа работает определённым образом. К примеру: обострённое восприятие, скачущие с одной на другую мысли, повышенная эмоциональность, «сжатая в кулак» воля. Он создаёт последовательность из звуков и пауз, которая, на его взгляд, соответствует описанным в примере психическим «настройкам». Повторяясь, ритмическая фраза, должна направить работу психики актёра в нужное русло. Результатом становятся органичные действия персонажа в рассматриваемой ситуации. Отыскивая ритмические фразы для разных моментов роли, вы двигаетесь к пониманию и ощущению «ключевого» внутреннего ритма персонажа. Ритма, позволяющего актёру воплощать жизнь своего героя при любых обстоятельствах.

Внутренний и внешний ритм соотносятся определённым образом. В качестве примера рассмотрим простое физическое действие – походку. Предположим, что голова и туловище идущего человека не делают лишних движений и устремлены прямо, по курсу движения. Руки

перемещаются вперёд – назад, синхронно с движением ног. Когда правая нога делает шаг, впереди оказывается левая рука, и наоборот. То есть, повторяющийся внешний ритм описанной походки можно выразить двумя одинаковыми по длительности звуками и паузами между ними (и счётом: «раз – два»). В музыке существует такой жанр как марш. Он как раз и отражает ритм выбранного в качестве примера физического действия. Во всяком марше (за исключением траурных) обязан выдерживаться чёткий размер, учитывающий «раз – два». Это обстоятельство помогает большому количеству людей двигаться синхронно. Но в мире звучит огромное количество всевозможных маршей. Индивидуальность каждого обеспечивается мелодией. Всякую мелодию можно разбить на части (музыкальные фразы), которые обладают собственным ритмом – чередующимися звуками и паузами разной длительности. И любая часть мелодии способна стать ритмической фразой, воздействующей на психику. Если идущий человек из примера психологически не закрыт, то в его микрожестах, эмоциональном и волевом окрасе движений, обязательно проявится внутренний ритм. Он будет длиннее и разнообразнее, чем вышеупомянутое «раз – два» (законченная музыкальная фраза большинства маршей ограничивается счётом «восемь»). То есть, обычно внутренний ритм внешне проявляется лишь частично. Однако, существуют действие, где внешний и внутренний ритм стремятся к идентичности. Это танец.

Колоссальное значение при воздействии на психику оказывает темп выбранного ритма. Возьмите любой случайный ритм и озвучьте его два раза. Сначала в медленном темпе, а потом в максимально возможном для вас быстром варианте. Разница работы психики, охваченной прозвучавшими внутренними ритмами, будет кардинально различаться. Темп – важнейшая характеристика ритма. Потому-то, во многих учебниках по актёрскому мастерству фигурирует термин «темпо - ритм». То есть одно понятие накрепко привязано к другому.

## ПОИСК РИТМИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРСОНАЖА

От чего может зависеть содержание внутреннего ритма? Одна версия ответа очевидна – от состояния физического тела. Действительно, возраст, болезни, усталость, тренированность - эти и другие особенности текущего состояния любого организма, напрямую взаимосвязаны с работой психики. С течением жизни диапазон ритмов психики обычно склоняется в сторону сокращения и замедления.

Другим весомым фактором влияния на внутренний ритм способна стать окружающая среда (как биологическая, так и социальная). Ведь она несёт собой собственные ритмы. Некоторые события (карнавал, похороны и другие) просто диктуют размерность существования людям, участвующим в них.

Нельзя забывать и о «моделях поведения». Речь о привычных поведенческих «штампах» в той или иной жизненной ситуации. Они, осознанно или неосознанно, присутствуют в действиях любого человека.

Ну и, разумеется, само совершаемое психическое (или психофизическое) действие обладает некими ритмическими границами. Например, ритмы ожидания будут отличаться от ритмов преследования, подозрительности и других совершаемых действий.

Перечисленные варианты ответов на поставленный вопрос помогают сузить круг ваших ритмических предложений для собственной психики. И всё же «охота» за ритмом ведётся, главным образом, интуитивно. Путём подбора или, так называемым, методом «тыка».

Впрочем, немалую пользу способно принести изучение конкретного психического процесса. Например, восприятие (в конце книги описывается работа с другим психическим процессом – мышлением персонажа). Люди по-разному воспринимают окружающую действительность. Даже у группы, одновременно рассматривающей один и тот же предмет, впоследствии, при его описании, будут присутствовать некоторые расхождения. Виной тому и разные ракурсы, и заранее сложившиеся в сознании привычные образы предмета, и прочие обстоятельства. Отличия в восприятии реальности помогают формировать индивидуальные качества. Человеку что-то нравится, что-то нет, к чему-то он равнодушен, а без чего-то не может жить. Вы должны чётко осознавать, что ваш персонаж воспринимает мир иначе, чем вы. Возможно, эмоциональнее, быстрее, точнее, глубже... Он

рассматривает и слушает окружающую действительность исходя из собственного «багажа» представлений о ней. Эту разницу актёру необходимо научиться находить. И верно подобранные ритмические фразы способны оказать помощь в поиске.

Кстати, психологи давно классифицируют типы людей в зависимости от доминирующего канала приёма информации (визуального, кинестетического, аудиального), характера приёма информации (синтетический, аналитический, эмоциональный) и т.д. Для актёра подобные знания могут оказаться полезными. Ведь каждому из перечисленных типов уже изначально будут соответствовать определённые энергетические и ритмические особенности.

В завершении статьи несколько примеров (выбранных произвольно) сыгранных ролей, в которых чётко прослеживаются внутренние ритмы персонажа.

Борис Васильевич Щукин в роли Ленина в фильме М. Ромма «Ленин в Октябре». Понаблюдайте, как органично сочетаются внутренние ритмы и подвижная форма персонажа.

Луи де Фюнес в роли Жандарма («многоцветная эпопея» о жизни французской жандармерии). Здесь уместно восхищаться содержанием внутреннего ритма. Резкие и динамичные фразы с яркими непредсказуемыми акцентами.

Дастин Хоффман в фильме «Тутси». Перед актёром стояла непростая задача – сыграть роль актёра, который (в виду жизненных обстоятельств) выдаёт себя за женщину-актрису, которая играет роль в сериале (кажется, роль администратора медицинского учреждения). Именно внутренние ритмы последнего из перечисленных перевоплощений ощущаются чётче остальных.

Роли, в которых хорошо прослеживаются внутренний ритм, проще подражать. Убедитесь в этом самостоятельно. Попробуйте скопировать внешний ритм в купе с жестами и позами, находящегося в образе Б.В. Щукина. Вы непременно заметите, насколько доступнее для вас станет и внутреннее содержание персонажа.

## ПРАКТИКА

Как уже было заявлено, актёру следует научиться составлять ритмические фразы способные увлечь его же собственную психику. Понятно, что случайный какофонический набор звуков вряд ли будет уместен. Ритм должен, пусть и иносказательно, соответствовать рассматриваемой ситуации из репетируемого произведения, а также действиям, совершаемым вашим героем.

## УПРАЖНЕНИЕ

1. Вспомните последнее событие из вашей жизни, в котором вы испытали эмоционально-волевой подъём.
2. Представляя картину недавнего прошлого и ощущая (пусть даже частично) пережитое состояние, попробуйте подобрать для него соответствующий ритм.
3. Вполне вероятно, что вследствие публичности ранее произошедшего события, вам не удалось в полной мере выразить свой эмоционально-волевой порыв во внешних действиях. Сделайте это сейчас. Основой же ваших произвольных пластических «экзерсисов» пусть будет подобранная ритмическая фраза.

Ищите внутренние ритмы в повседневной жизни. Предметом изучения могут быть не только люди, но и объекты (и даже явления) окружающего мира.

## УПРАЖНЕНИЕ

1. Выберите для практического занятия отрывок из художественного произведения, действующее лицо которого вам хорошо известно.
2. Определите психическое действие, совершаемое героем фрагмента, а затем подберите, соответствующий этому действию и ситуации в целом, внутренний ритм.
3. Задайтесь вопросом: «Какие предметы или явления реального (или фантастического) мира, издающие подобранный вами ритм, будут звучать наиболее гармонично с поведением

героя выбранного отрывка? Весенняя капель? Лязг механизма? Речь инопланетянина?». Отыщите слуховой (а, возможно, и зрительный) образ звучания, который бы соответствовал действиям персонажа в выбранном фрагменте произведения.

4. Сравните степень воздействия ритма до нахождения слухового образа и после.

Следующее упражнение является примером освоения внутреннего ритма.

## УПРАЖНЕНИЕ

1. Воспользуйтесь случайным несложным ритмом (весьма удобно пользоваться гаджетом с приложением «Метроном»). Многократным повторением (вслух или в воображении) добейтесь его доминирования в вашем сознании. Сначала не определяйте даже возможное воздействие выбранного ритмического рисунка на вашу психику.
2. Начните произвольно двигаться в заданном ритме, стараясь вовлечь в действие всё тело, от ступней до макушки.
3. Во время движения обратите внимание на ритмические акценты фразы и на то, как они внешне проявляются.
4. Перемещайтесь в пространстве. Амплитуда движений может выглядеть не завершённой (поскольку они ограничены длительностью и частотой ударов), но в остальном ваши действия свободны.
5. Резко остановитесь, продолжая удерживать внутри «звучание» ритмической фразы. Начните выполнять простые действия (ходить, садиться, вставать и другие).
6. Ощутите изменения, принесённые ритмом.

Постепенно усложняйте упражнение. Введите обязательную темповую «обработку» ритмической фразы. То есть, начиная с пункта №4, замедляйте скорость повторения ритмической фразы. Получив результат, вернитесь на промежуточную исходную позицию и повысьте темп ритма.

На следующем этапе добавляйте звучанию фразы различные тембровые окраски. Таким образом, кстати, можно установить взаимосвязь между внутренним ритмом и энергией.

Помочь «пробудить» в себе конкретный внутренний ритм с помощью внешних действий способны и мимические игры. Попробуйте начать освоение ритма с головы. Ведь, как известно, именно там находится центральный отдел нервной системы, именуемый мозгом. Попробуйте воспроизводить случайный ритм с помощью движений мышц лица. Что называется, «пощёлкайте лицом» в определённом ритме. Ощувив первые результаты, распространите ритмичные движения по всему телу.

Случается, что ощущение внешней формы персонажа доминирует настолько, что мешает актёру в процессе игры. Например, если актёр не смог (не успел) изучить и освоить внешние особенности своего героя в полной мере. То есть, подвижная форма найдена, она прекрасно характеризует действующее лицо произведения, но её воплощение требует от актёра дополнительного внимания. Выходом из затруднительного положения может стать «перевод» ощущения формы в ощущение ритма. Другими словами, вы подыскиваете такой ритм, который заставляет ваше собственное тело действовать идентично ранее найденной подвижной форме персонажа.

#### УПРАЖНЕНИЕ. «Ритм и форма»

Мы уже знаем, что внутренний ритм делает действия подвижной формы более организованными. Цель предлагаемого упражнения состоит в том, чтобы научиться (если так можно выразиться) трансформировать ощущения внешней формы персонажа в ощущение соответствующего ей ритма, и наоборот.

«Подменив» ощущения вы не только избавитесь от навязчивого желания контролировать внешние проявления своего персонажа, но и сделаете связь между его подвижной формой и энергетикой более органичной.

1. «Примерьте» любую подвижную форму. Неважно, будут это внешние характеристики реально существующего человека (вашего знакомого, известного артиста) или вы воспользуетесь плодом собственного воображения.
2. Начните какое-нибудь простое действие.
3. Чувствуя особенности «одетой» на тело подвижной формы, попробуйте подобрать ритм, который бы сочетался с вашими

ощущениями. Если можно так выразиться, «олицетворял» их. Для этого обратите внимание на такие параметры формы как: габариты, её тяжесть или лёгкость, цикличность движений, перепады активности внутри цикла и т.д.

В свободное время поучитесь подобной «оцифровке аналоговых действий» у композиторов, написавших балеты, хореографические сюиты. Особую пользу принесут музыкальные произведения, форму персонажей в которых вы сможете либо легко представить, либо действительно увидеть. Например, «Петя и волк» С. Прокопьева, где участвуют животные или «Картинки с выставки» М. Мусоргского, в основе которого реально существующая живопись. Просто проследите за тем, какие ритмические фразы используют композиторы, при описании конкретных персонажей.

4. Добейтесь, чтобы ритм «заменял» форму. То есть, все особенности движения формы остались, но вы их ощущаете только через вполне определённый ритм.

5. Сделайте ритм привычным, чтобы он не отвлекал ваше внимание, и, отправив вовне какую-либо энергию, начните действовать от лица человека, подвижную форму которого вы выбрали для упражнения.

Возможно, момент замещения ощущений станет более понятным, если упражнение будет представлять собой обратный процесс.

1. Возьмите случайный ритм. Избегайте в упражнениях сложных ритмов. Пусть ваша ритмическая фраза состоит из четырёх-восьми ударов и пауз между ними.

2. Начните произвольно двигаться, стараясь внешне воспроизвести выбранный ритмический рисунок.

3. Почувствуйте момент, когда ритм начнёт «устанавливать» подвижную форму. Это не сложно. Ваши движения станут повторяться и приобретут вполне определённую манеру.

4. Постепенно уменьшая амплитуду движений, сделайте взятый ритм внутренним. Движение при этом не останавливайте. Перейдите к выполнению простых действий (ходите, открывайте, берите и т.п.).

5. Постарайтесь забыть о ритме. Сконцентрируйтесь на ощущении только что созданной подвижной формы. Поживите «в ней» хотя бы минуту. Произнесите несколько слов в гармонии с новыми ощущениями.

Умение видоизменить ощущения подвижной формы персонажа в ритм может стать базовым в ваших последующих перевоплощениях. Для появления на сцене или в кадре вам останется «включить» энергетический импульс, соответствующий моменту роли. Если же актёр, в процессе подготовки роли, сумел отыскать «ключевой» ритм, то для начала воплощения образа персонажа в реальность, ему достаточно будет несколько незамысловатых ритмичных движений, например, кистью руки.

## ФОРМА, РИТМ И ЭНЕРГЕТИКА РЕЧИ ПЕРСОНАЖА

О значимости работы актёра над собственной речью говорит уже тот факт, что основой любого драматургического материала являются диалоги. Театральные учебные заведения справедливо отводят дисциплине «сценическая речь» значительное количество времени. На занятиях специалисты помогают будущим актёрам устранить речевые дефекты и обрести необходимое звучание голоса.

Тренировать свой голосовой аппарат возможно и без прямого участия педагога. Многочисленные упражнения на дыхание, артикуляцию, дикцию и другие разделы дисциплины «сценическая речь, имеются в свободном доступе. Какие-то из понравившихся упражнений могут стать частью вашей ежедневной разминки. Ведь голос актёра, как и физическое тело, необходимо поддерживать в определённом тоне.

Предлагаемая статья не несёт никакой информации касательно тренировки голоса актёра. В ней рассматриваются возможные пути поиска звучания речи персонажа.

Всякий звук (и человеческий голос не исключение) обладает индивидуальными характеристиками. Его можно рассматривать как некую энергетическую посылку, обладающую собственной формой и темповыми параметрами. Смысл и значение произносимого текста при таком подходе отступают на второй план. Они дополняют (корректируют, скрывают и т.д.) энергетические и темповые качества звучания. Понятно, что подобное «унижение» смысла по отношению к создающим его сочетаниям звуков допустима лишь в период работы над ролью.

Вы уже знаете, что внутренняя энергия и внутренний ритм всегда основываются на истинных мотивациях индивида. Актёру следует помнить об этом, отыскивая энергетику и ритм речи. Ведь характерные черты всякой части одного целого должны быть идентичны. Другими словами, одновременные энергетические проявления подвижной формы тела и речи персонажа обязаны состоять из пяти одинаковых элементов потока. Различия же могут появиться, если персонаж попытается скрывать внутреннюю энергию. Кстати, в реальной жизни люди также частенько используют речь, чтобы маскировать свои настоящие желания. А тело, при этом, почти всегда играет роль «предателя». И по едва заметным движениям можно судить об истинных намерениях его владельца.

Итак, с энергетикой и ритмом звучания кое-что прояснилось. Но как воспринимать подвижную форму речи персонажа? За этим понятием скрываются главные характеристики голоса. Во-первых, привычный для персонажа основной тон. Он определяется силой (громкостью) и высотой звучания голоса. Благодаря движению звука относительно основного тона (динамическое усиление, высотная модуляция и т.п.) слушатель узнаёт о тончайших нюансах эмоционального состояния говорящего. Ещё одной важной характеристикой голоса является его индивидуальный тембр.

Поиск подвижной формы речи персонажа (его основного тона и индивидуального тембра) мало отличается от аналогичной работы с телом. Начинается всё с изучения заложенных в сценарий данных о герое (возраст, профессию, социальное положение и другие). Представляя жизнь персонажа, актёр одновременно хочет услышать его речь. Воображение обязательно откликнется на подобные желания и предложит какие-то варианты звучания голоса, а, возможно, и манеру говорить. Воплощая слуховые образы в реальность, актёр двигается к пониманию речи персонажа в целом. Важную роль при воплощении звучания играет тренированность и физиологические возможности голоса самого актёра.

И ещё несколько мыслей о работе с текстом репетируемого произведения. Всякий сценарий содержит набор слов, который впоследствии будет произноситься его героями. А в любом тексте изначально заложен ритм. Предложения строятся из разного количества слов и знаков пунктуации между ними. При этом, каждое предложение располагает, как минимум, одним акцентом (ударением) и одной паузой (точка или другой знак в конце предложения). То есть, речь вашего персонажа уже ограничена определённым ритмическим рисунком печатного текста. В этой связи небесполезным может оказаться следующее практическое занятие.

## УПРАЖНЕНИЕ

- Возьмите любой фрагмент текста. Это не обязательно должна быть часть монолога или диалога из роли. Сгодится и текст с новостных лент. Неважно даже будет ли выбранный вами фрагмент прозой или поэзией.
- Подберите ритм, идущий в разрез с общепринятыми канонами подачи взятого для упражнения текста.

- Позвольте собственной психике овладеть ритмом. То есть, сделайте ритм внутренним. Используйте для этого действия из ранее описанной практики по освоению ритмом.

- Произнесите выбранный фрагмент текста в гармонии с внутренним ритмом.

Услышьте новизну трактовки исполняемого текста.

На следующем этапе упражнения вы можете добавить энергетический импульс из груди, который, по вашему мнению, будет подчёркивать обнаруженные грани звучания текста.

Предлагаемое упражнение позволит избегать рутины, в виде привычных подходов, при работе с текстом. А также способно помочь в поиске трактовок при использовании сценариев авторов прошедших эпох, с присущими этим временам собственными ритмами.

## ПОИСК ЭНЕРГЕТИКИ, ФОРМЫ И РИТМА ПЕРСОНАЖА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБАХ РЕПЕТИРОВАНИЯ

Способы репетирования можно сравнить с разными дорогами, ведущими к одной актёрской цели – овладение характерными особенностями персонажа. Они во многом дополняют друг друга. Поэтому актёры, готовя роль, зачастую комбинируют ими. Приводимые ниже названия способов репетирования хорошо известны. Их описание находится в свободном доступе. Данная статья призвана ответить на вопрос: «Как с помощью разных возможностей репетирования актёр ищет форму, ритм и энергетику персонажа?».

Об одном примере такого поиска уже достаточно подробно рассказывалось ранее. В статье, описывающей практический поиск энергии персонажа, приводилось несколько советов по применению волшебного «если бы». Результатом применения становился найденный энергетический поток и возможные проявления подвижной формы персонажа.

Аналогичным образом можно работать и с помощью психологического жеста. В этом случае, чтобы ощутить разницу между собой и персонажем, актёр выражает её предполагаемую суть в конкретных жестах. Затем энергетические импульсы найденного ПЖ становятся основой для будущих репетиций.

Поиск индивидуальных качеств персонажа в способе репетирования «Воображение и внимание» протекает в области фантазии. На своём внутреннем экране вы представляете ситуацию, где одним из действующих лиц является ваш герой. Персонажи передвигаются, обмениваются репликами. Вряд ли с первых попыток воображение предъявит вам ясные и чёткие образы. Скорее они будут похожи на размытые пятна. Однако, наблюдая за передвижением даже столь не явного образа, вы можете составить вполне определённую картину энергетических (а зачастую и ритмических) качеств своего персонажа. Направление и скорость перемещения «пятна». Окрас голоса, его сила и отношение к адресату в звучащих репликах. Перечисленные компоненты входят в состав всякого импульса внутренней энергии.

Под атмосферой можно понимать эмоционально-волевое содержание какого-либо пространства. Если же мы говорим об индивидуальной атмосфере персонажа, то такое понятие вполне может отождествляться с понятием «энергия персонажа».

И всё же чаще в методах репетирования рассматривается атмосфера места действия или события. Она помогает актёру ощутить спектр переживаний его героя, который находится в пространстве, наполненном определённой энергетикой и ритмами. Случается, что степень воздействия окружения настолько велика, что просто «руководит» волей персонажа.

Импровизация – универсальный способ репетирования. По сути, любое индивидуальное упражнение по поиску и воплощению формы, энергии, ритма персонажа, есть импровизация. Найдя, например, энергию персонажа в начале сцены, вы с этим ощущением включаетесь в игру, и по окончании импровизации можете иметь куда более полное представление о поведении своего героя.

Репетируя в коллективе, вы тоже импровизируете. Но здесь, главным образом, ведётся поиск игрового взаимодействия с партнёрами.

В конце книги прилагается описание ещё одного способа репетирования. В его основе – исследование мышления персонажа.

### РАЗДЕЛ 3. НАВЫК ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ

Эта часть книги посвящена перевоплощению. И, прежде всего, самому акту преобразования актёра в действующее лицо исполняемого произведения. То есть действию, которое протекает за кадром (за кулисами).

Что означает глагол «реинкарнировать»? Различные словари, с небольшой долей вариативности, дают вполне чёткое определение. Реинкарнировать – «действовать от лица другого человека». Или, «принять новый вид, образ; превратиться в кого-нибудь, что-нибудь».

В театральной среде издавна ведутся жаркие дискуссии по поводу классификации действия, совершаемого реинкарнирующимся актёром по отношению к персонажу. Действительно, что актёр, реинкарнируясь, делает? Согласитесь, в определении «живёт жизнью своего героя» (как бы лестно для актёра оно не звучало) конкретики мало. Кажется, что ответ на поставленный вопрос следует искать среди глаголов: подражает, имитирует, копирует. Но строгие апологеты высокого искусства немедленно напомнят вам о таком понятии как «театр представления». Когда исполнитель, увлечённый точностью копирования действий созданного им образа, напрочь забывает о других, куда более важных компонентах собственной игры (органичным общением с партнёром или воплощении идеи произведения). Проблема, впрямь, не проста. И всё же, в нашем случае, вердикт звучит однозначно. Сам акт реинкарнирования – это имитация актёром внутренних и внешних качеств персонажа. Главным образом, его энергетических и ритмических особенностей. Затем персонаж обретает определённую самостоятельность, потому как исполнителю роли необходимо заняться созданием разыгрываемой ситуации.

Итак, роль подготовлена. У актёра есть чёткое представление (поддерживаемое ощущениями) об индивидуальных особенностях персонажа в разных моментах исполняемого произведения и их динамике. И это очень важно. Ведь, репетиционный или съёмочный процесс – занятие не предсказуемое. Перед его началом режиссёр сам не знает сколько раз он выкрикнет сакральное: «Не верю!» или обыденное: «Стоп!». Для актёра всякая остановка означает одно. Спустя какое-то время он должен быть готов вновь реинкарнировать в персонаж. Причём, с места, произвольно указанного режиссёром.

Часто актёры используют простейший способ перевоплощения. Вызывают у себя необходимые для момента роли ощущения и включаются в игру. В настоящем пособии акцент делается на использовании, при перевоплощении, ощущений от найденной энергетике, ритма и подвижной формы персонажа. Но прежде чем приступить к упражнениям по отработке навыков перевоплощения познакомимся ещё с одним понятием.

## ФАНТОМ

Под фантомом здесь понимается образ чего-либо или кого-либо, размеры которого соответствуют реальным размерам породившего его предмета, явления, живого существа (того самого «чего-либо» или «кого-либо»). Понятно, что актёру, прежде всего, интересен фантом персонажа. Самый простой способ уяснить рассматриваемое понятие – немедленно перейти к практике.

Допустим, в настоящий момент вы сидите в своей комнате. Отвлекитесь от экрана и осмотрите пространство вокруг вас. Наметьте для себя какой-нибудь простой набор физических действий. Например, встать, подойти к окну (реально имеющемуся в комнате) и открыть форточку. Или, встать, подойти к столу и взять с его поверхности какую-нибудь вещь (действительно лежащую на столе). Определившись с действием, проделайте его в своём воображении. Не закрывая глаз, представляйте себя, идущего к столу или форточке, в полный рост, с того ракурса, с которого вы сами бы наблюдали за действием, «не будь его участником». Не следует напрягать глазные яблоки, силясь увидеть в абсолютно пустом воздушном пространстве состоящего из молекул второго себя. Представляйте картину так, как с этим без потуг справляется ваше сознание.

Закончив воображаемое действие, «вернитесь на место» и повторите тот же набор действий, но в реальности. То есть, встаньте, пройдите несколько шагов и т.д.

Возвратитесь на исходную позицию. Немного поменяйте характер воображаемой проходки (скорость, амплитуду шагов, эмоциональную окраску). Воспроизведите действия в реальности с учётом внесённых в них изменений.

Кардинально трансформируйте способ перемещения в своём воображении. Представьте, как вы пробегаете, проползаете, пролетаете необходимое расстояние до форточки (вещи, лежащей на столе) ... На следующем этапе вообразите, как тот же набор действий может проделать другой человек.

Цель подобной практики очевидна. Актёр учится создавать подвижное энергетическое поле, обладающее определённой формой, энергетикой и внутренними динамическими характеристиками. Затем он учится, используя собственное тело, проявлять обозначенные воображением особенности фантома в реальности. Понятно, что, используя при подготовке роли метод «Воображение и внимание» предложенный М. Чеховым, вы способны без труда воспроизвести фантом своего героя (при условии, что накопили о нём достаточно данных). Потому как в основе указанного способа репетирования лежит возвращение образа до его реальной величины и проникновение в него. Однако, и другие методы позволяют на короткое, но достаточное для акта перевоплощения, время, создать рядом с собой энергетическое поле персонажа. Применять ли фантом при перевоплощении, - актёр решает сам.

## ПРАКТИКА

### УПРАЖНЕНИЕ

- Вы идёте по улице. Метрах в десяти впереди, в том же направлении, двигается незнакомый вам человек. Понаблюдайте за ним. Попробуйте ощутить его подвижную форму, энергетику, ритм (хотя бы внешний).

- Как только у вас сложится хоть какое-то цельное представление, с помощью воображения, приблизите фантом изучаемого человека.

Пусть теперь «он движется» в метре, впереди вас. Или сбоку, чуть ли не касаясь вас плечом.

- Продолжая собственное движение, «вступите» в фантом или спроецируйте его на своё реальное тело (выберите для себя наиболее подходящий вариант).

- Ощутите энергетические и ритмические импульсы фантома.

### УПРАЖНЕНИЕ

Если вы занимаетесь в группе, то можете поиграть в актёрскую игру. Ведущий «одевает» фантом одного из присутствующих (или известного артиста, политика...) и приступает к какому-нибудь простому действию (прогуливается по помещению).

Перед другими участниками группы стоит задача – отгадать чьим фантомом воспользовался ведущий. Для этого каждый должен начать имитировать действия ведущего (прогуливаться за ведущим по помещению), стараясь ощутить характерные особенности искомого человека. То есть, отгадывает сначала тело. Даже если разум изначально «на все сто» уверен в правильности своего предположения.

## ПРАКТИКА ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ

Изучая образ персонажа, актёр ощущает его энергию, ритм и подвижную форму в разных моментах роли. Но ему (актёру) необходимо научиться, не только ощущать, но и излучать энергию, самому стать подвижной формой и действовать в определённых ритмах. Всё это ему необходимо проделывать в динамике, органично переходя от эпизода к эпизоду.

Многие успешные актёры прошлого, описывая собственное состояние, в каком они пребывали на сцене, неминуемо упоминали о некоем раздвоении их личности. (Речь, разумеется, не о психическом расстройстве, а об осознанном применении определённой психотехники). Михаил Чехов, в статье «Творческая индивидуальность», пишет о трёх (!) сознаниях, какие актёр разделял в себе («до известной степени») когда находился в творческом состоянии. Первое – обыденное, повседневное сознание. Второе – высшее «я», которое находится над первым и руководит им. Третье – образ, созданный воображением. К сожалению, в своих рукописных наследиях, ни Михаил Александрович, ни другие мастера былых времён не уточняют практические способы достижения вдохновенного сценического «ощущения самого себя». Попробуем разрешить эту загадку их творчества.

Состояние актёра во время исполнения роли (не путать с «рабочим состоянием») складывается из набора не совсем привычных ощущений. Чтобы вход в него стал доступным и воспринимался как единый акт, следует поупражняться в усвоении каждого ощущения в отдельности и всего игрового самочувствия в комплексе.

Так, необходимо «поймать» ощущение (если хотите, иллюзию ощущения) себя, вне собственного физического тела. В жизни, когда эмоциональное состояние человека сбалансировано, он ощущает своё «я» в пределах тела, примерно так же, как жидкость в наполненном сосуде. А вот про человека, которого обуревают, например, ярость, можно сказать: «Он выходит из себя». Заметно, как энергия человека старается «выпрыгнуть» из тела вперёд, чтобы настичь объект, вызвавший сильную эмоцию. В нашем случае, следует почувствовать свой же энергетический фантом позади себя (не увидеть на внутреннем экране, а почувствовать). Рассматриваемое ощущение весьма походит

на то, какое возникает у всякого человека, пожелавшего «понаблюдать за собой со стороны».

## УПРАЖНЕНИЕ

«Сдвиньте» ощущение самого себя к позвоночнику. Вообразите, что где-то в области затылка теперь находятся ваши глаза, и что именно оттуда вы смотрите на окружающий мир. А за глазами располагается головной мозг, который и управляет всеми вашими движениями. Если описанное действие удалось (а оно не сложно), попытайтесь разогнать психику (обращаю внимание!) того, «кто стоит за спиной». К примеру, заставьте его исполнить зажигательный танец. Скоро вы почувствуете, что ваш фантом становится гораздо энергичнее и плотнее. Он расширяется и растёт. Продолжайте разгонять активность своего энергетического «я», пока не ощутите его хотя бы малейшую самостоятельность по отношению к своему телесному «я». Прделайте простые физические действия, стараясь не разрушить ощущение своего «я» вне тела. Описанное практическое действие весьма похоже на упражнение по расширению сознания. Разницу составляет лишь то, что в приведённой выше практике сознание не растёт равномерно, а неким энергетическим сгустком стремится «отделиться» от физического тела.

Актёру необходимо научиться, не отождествлять себя исключительно со своим физическим телом. В этом случае оно становится более управляемым. В дополнение к описанной выше технике, попробуйте внедрить в собственное сознание установку: «Я» - это не моё тело». Не огорчайтесь, если первые попытки выполнить вышеприведённое упражнение закончились неудачно. И, боже, упаси вас упражняться до изнеможения с целью получить стопроцентное отделение сознания от тела (жизнь прекрасна!). Речь идёт лишь об их определённой взаимосвязи во время творческого процесса. В нём совместная работа тела и сознания несколько иная, чем та, к которой мы привыкли в повседневной жизни. И главное отличие обуславливается ролью отведённой нашему сознанию. Оно - созидатель. Ему приходится ежесекундно творить новую реальность. А чтобы исполнять роль органично и не предвзято, сознанию актёра

надлежит перестать быть исключительно «личностным» и стать, до определённой степени, «общественным».

Но вернёмся к заявленной теме статьи и попытаемся рассмотреть процесс перевоплощения, что называется, «в замедленном темпе».

Первый этап преобразования очевиден. До того, как ваше сознание начнёт созидать, а тело примется имитировать энергетику и ритмы персонажа, вам надо, что называется, «погрузиться» в эмоциональный образ исполняемого произведения. Такой образ формируется у актёра ещё во время знакомства с произведением и обогащается в дальнейшей работе. Эмоциональное содержание образа зависит, в первую очередь, от места и времени описываемых в произведении событий. На практике «погружение», обычно, не вызывает особых затруднений. Похожим образом полиглот переключается с одного иностранного языка на другой. Или, к примеру, присяжный, отправляющийся в зал судебных заседаний, после смешного анекдота в курилке. Впрочем, всегда есть возможность воспользоваться и какой-нибудь техникой. В данном случае прекрасно подойдёт упражнение на атмосферу\*.

Следующим обязательным условием для актёра во время акта перевоплощения является состояние «здесь и сейчас». В его основе - чёткое осознание человеком места и времени своего реального пребывания. И если ваш персонаж живёт где-нибудь в Вероне шестнадцатого века, то, при перевоплощении, именно та эпоха и город «отправляются» к вам, а не вы путешествуете в своих фантазиях. Понятно, что контроль носит лишь эпизодический характер. Только для того, чтобы убедиться, что вы находитесь там и тогда, где и когда должны находиться.

Выполнив вышеперечисленные условия, актёр становится таким же соучастником действия, как зритель, увлечённый действием на сцене (экране) или читатель, которого захватили сюжетные коллизии книги. Это ощущение - необходимая платформа для последующего перевоплощения.

Далее в дело вступает сознание — созидатель. Не принципиально, каким способом вы добьётесь «отделения» сознания от своего тела. Будет ли это техника, приведённая выше в этой статье. Или упражнение на расширение сознания из раздела «Рабочее состояние». Важен результат. Вам необходимо почувствовать, что ваше сознание стало объёмным. Оно способно находиться в любой точке игрового пространства (сцены, зрительного зала, съёмочной площадки).

---

\* - Упражнения на атмосферу можно отыскать в книге Михаила Чехова «Об искусстве актёра», том 2.

Сознание должно быть готовым творить. Двигать разыгрываемую ситуацию в нужном направлении.

Ваше тело также приобретает необходимую свободу. Оно прекрасно воспринимает импульсы, окружающей его реальной жизни, включая послышки собственного сознания.

В зависимости от степени подготовки роли и приоритетов актёра, продолжение акта перевоплощения может различаться. То есть, в каждом конкретном случае, исполнитель самостоятельно определяется с применением того или иного способа «подселения» персонажа в собственное тело. Однако, не забывайте – лучшее способно навредить хорошему. И если вы раз за разом убеждаетесь, что для качественного перевоплощения в определённый персонаж вам достаточно представить его образ или (всего-то) испытать необходимые ощущения, не усложняйте процесс дополнительными действиями. Часто, при качественной подготовительной работе над ролью, актёр ощущает ритмы и энергетику своего героя уже на стадии «погружения» в материал.

Другие способы преобразования связаны, главным образом, с тем насколько хорошо освоена форма персонажа.

Если актёр чувствует, что используемые им внешние характеристики героя, при исполнении, требуют дополнительного внимания (а значит, мешают творческому процессу), то ему следует преобразовать ощущения от формы в ощущения ритма. Эта психотехника рассматривалась в статье о практических поисках ритмических особенностей персонажа. Упражнение называется «Ритм и форма».

А в том случае, когда форма готового образа, по мнению актёра, выражена недостаточно чётко, можно воспользоваться фантомом персонажа.

Завершает процесс перевоплощения импульс энергии определённого характера, направляемый актёром в нужную сторону, с необходимой скоростью и т. д. Это, так называемая, «энергия выхода». То эмоциональное содержание, каким наполнен персонаж при своём появлении на сцене или в кадре.

Ранее упоминалось о возможном количестве перевоплощений, которое предстоит сделать исполнителю во время подготовки и эксплуатации роли. В театре, например, актёр зачастую «входит» и «выходит из образа» по несколько раз в течение одного спектакля. А если учесть, что в репертуарных театрах актёрам приходится, чуть ли не каждодневно менять персонажей, то сомнения о необходимости тренировки навыка перевоплощения отпадут сами собой.

Но вот вопрос – как практиковать навык перевоплощения, если вы ещё не являетесь актёром и, соответственно, не имеете ролей?

Упражняться можно не только с действующими лицами произведений искусств. Обучайтесь на всём, что вас окружает.

#### УПРАЖНЕНИЕ «Перевоплощение» в предмет.

1. Рассмотрите лежащий перед вами предмет. Опишите для себя его внешние особенности.
2. Возьмите предмет в руки, закройте глаза и ощутите его поверхность. Распространите испытанное руками ощущение на всё тело.
3. Представляйте различные взаимодействия, которые могут произойти с предметом: его падение на пол, реакция с водой, «летучесть», издаваемые при взаимодействиях звуки и т.д. Небесполезными будут и ваши фантазии по поводу «биографии» предмета. От его предположительного возникновения (где, когда, из чего и каким образом он был сделан) до вероятного исчезновения (увы, ни что не вечно под луной). Попытайтесь отыскать характеристику, способную подчеркнуть идентичность именно этого предмета.

Цель всех этих «исследований» - сформировать единое ощущение от предмета. Некий симбиоз ощущений от его реально осязаемой формы, потенциальной внутренней энергии, предположительных внутренних ритмах. Ассоциации напрашиваются сами собой, - подобным сбором информации актёр занимается в процессе подготовки роли. Особенность упражнений с предметом состоит в том, что мы практически всегда можем видеть и ощущать его форму. Однако, если в качестве объекта перевоплощения взять неплотные сущности или явления (ветер, взрыв, звучание какого-нибудь инструмента), то на первый план выйдут энергетические и ритмические характеристики.

Дальнейшее выполнение упражнения имеет три варианта. Не следует выполнять все возможные версии сразу. Ознакомьтесь с упражнением целиком и выбирайте любой из вариантов.

Первый, и самый простой – сконцентрироваться на только что найденном ощущении и оставить именно его для выполнения последующих задач.

Другой путь более сложен.

4. По принципу создания фантома, постарайтесь «вырастить» предмет рядом собой до размеров, в которые бы смогло поместиться ваше реальное тело. Используйте для этого визуализацию с открытыми глазами.
  5. Расположите своё физическое тело в пространстве, где находится «выращенный» вашим воображением предмет.
  6. Распространите пределы собственного энергетического тела до пределов, заданных формой воображаемого предмета. Теперь ваше ощущение формы (в несколько изменённом виде) «живёт» именно там, на границах «выращенного» предмета.
  7. Заполните всю новую форму, ранее найденными, ощущениями внутренней энергетики и ритма предмета, не «разрушая» ощущение формы. Добейтесь их гармоничного сочетания.
- Сконцентрируйтесь на вновь найденном ощущении, если желаете оставить именно его для очередных действий.

Третья возможность продолжить упражнение заключается - перевести ощущения формы в ощущение ритма (упражнение «Ритм и форма», страница 61).

Причём, здесь вы можете воспользоваться как ощущением, найденным на начальном этапе (после пункта 3), так и его более позднюю версию (пункт 7).

В результате, после выполнения упражнения «Ритм и форма», вы получаете новое ощущение, основанное на ваших же предположениях о ритмических характеристиках предмета.

Следующая фаза упражнения включает в себя воплощение представлений о предмете в физических действиях и звуках.

Исходной точкой может служить любое из ощущений предмета:

- найденное путём «сбора информации» (пункт 3);
- найденное методом «вращения» образа (пункт 7);
- ощущение от формы выраженное в предполагаемом внутреннем ритме предмета.

8. Начните двигаться в гармонии с выбранным ощущением. Чтобы не «стряхнуть» ощущение, ваши начальные движения могут быть минимизированы по амплитуде. Однако они обязаны имитировать те энергетические и ритмические характеристики предмета, какие вам удалось почувствовать ранее. Постепенно увеличивайте амплитуду движений.

9. Произнесите звук, соответствующий вашим представлениям звучания предмета. Помните, что ваши движения и звуки должны органично сочетаться. В их основе одни и те же внутренние характеристики предмета.

Заключительным этапом упражнения способен стать практический этюд: «Из жизни предмета». Его простенькое содержание лучше придумать заранее. Например, неведомая сила воздействует на предмет. Он теряет опору, летит, падает и...

Сделайте импровизацию. Для её начала достаточно отыскать исходный энергетический импульс, который придаёт предмету заявленная в содержании этюда «неведомая сила». То есть, чтобы начать этюд вам будет достаточно послать вовне определённый поток энергии. Однако, помните, что с этого момента вы, в кадре или на сцене, начинаете взаимодействовать (с другими участниками произведения, с обстоятельствами), вы начинаете созидать изложенную в сценарии ситуацию. А потому об ощущении предмета следует забыть. До следующего перевоплощения в него.

Упражнение лишь на первый взгляд может показаться сложным. После нескольких практик вы будете способны выполнять его, что называется «на одном дыхании». Главное, после ознакомления, выбрать путь.

Результатом упражнения становится (выраженное телом, психикой и возможно, речью) представление актёра об объекте. Основой представления являются собственные ощущения актёра, полученные путём исследования индивидуальных качеств объекта и его предполагаемых взаимодействий с окружающей действительностью.

## РАЗДЕЛ 4. ИГРОВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Итак, мы получили «внетелесное» сознание и «освобождённое» тело, куда «поселился» сценический образ. Теперь актёр готов к созиданию игровых ситуаций на сцене или в кадре. Но каким образом протекает творческий процесс? Как исполнитель двигает содержание спектакля или фильма в нужном направлении? Ответ — при помощи взаимодействия с партнёром.

В предыдущем разделе говорилось насколько важно наладить взаимодействие сознания актёра и воплощаемого им образа по ходу исполнения роли. Если единственной функцией актёрского «я» будет контролирование исполняемых персонажем действий, то зритель увидит яркий пример театра представления. В этом случае внимание актёра, полностью или частично, будет занято проверкой – верно ли он имитирует внешнюю и внутреннюю жизнь образа. О созидании разыгрываемой ситуации здесь не может быть и речи.

Творческий подход заключается в налаживании обратной связи между образом и сознанием. Перевоплотившись, актёр переносит внимание своего «внетелесного» сознания на:

- 1) эмоциональное содержание своего персонажа. Главным образом, это ощущение некоего эмоционального «поля» в центре груди, на которое, кстати, проецируются эмоции и в реальной жизни.
- 2) эмоциональное (энергетическое) содержание объекта, с которым ваш персонаж взаимодействует (персонаж исполняемый партнёром, мысль персонажа, неживой атрибут произведения).

Другими словами, во время сценического действия, (например, диалога) актёр, с помощью находящегося вне тела сознания, держит в зоне внимания и собственное эмоциональное состояние (ни в коем случае не представляя себя зрительно!) и, одновременно, эмоциональное состояние партнёра. При этом актёр стремится расценивать оба состояния как равнозначные. То есть, для «внетелесного» «я», эмоциональное состояние вашего сценического персонажа не должно являться доминирующим. Выражение «видеть глаза партнёра» для творца означает «чувствовать энергетические отклики от персонажа, которого воплощает партнёр».

«Держать внимание на двух объектах невозможно!» - воскликнет дотошный читатель и будет прав. На самом деле, наладив энергетическую связь, актёр устанавливает диапазон, где в данное время находится смысловой (идейный) центр исполняемого произведения. Подобным центром обладает всякий фильм и спектакль. Он формируется авторами ещё на стадии постановки и во время демонстрации произведения находится в постоянном движении. Именно к смысловому центру прикован интерес зрителей. И именно актёры призваны придать ему нужное направление развития.

Определить нахождение смыслового центра достаточно просто. Так, в диалогах он зачастую «скачет» вместе с текстом от одного персонажа к другому, в рамках установленного ранее «установленного диапазона». Похожим образом работает внимание нашего творческого «я» если смысловой центр находится на неживом объекте. Тогда «эмоциональное содержание персонажа партнёра» меняется на «энергию излучения, идущую от неживой материи».

Иногда смысловой центр постановки продолжительное время находится в самом актёре (например, во время монолога). В таких случаях «партнёром» нашего эмоционального поля в груди становится другой наш энергетический центр – например, мыслительный, способный производить образы воображения (иные варианты энергетических центров – половой, пищеварительный).

Приведённые примеры игрового взаимодействия актёра позволяют наиболее объективно смотреть на разыгрываемую ситуацию и продвигать её в нужном направлении. Одновременно сознание исполнителя активно переживает создаваемые действия. Эмоциональные импульсы, излучаемые психикой персонажа, не смогут оставить его равнодушным. А положение вне тела обезличивает чувства. Актёр становится способен сопереживать.

Его чувства и переживания трансформируются в сочувствие и сопереживание.

Содержание этого раздела книги, пожалуй, способно вызвать наибольшие споры и кривотолки. Впрочем, у каждого человека всегда «под рукой» есть чёткий критерий истинности того или иного учения –

это практика. И всё же будет уместно обозначить несколько возможных причин, из-за которых приведённые в статье психотехники могут не сработать.

- 1) Постановщик устанавливает для актёров «неестественную» манеру существования. В театре весьма распространён, например, такой приём. Большие куски текста проговариваются «в никуда». А оцениваются ( акцентируются) только те реплики, которые, по мнению, режиссёра, помогают отразить заложенную в постановку идею.
- 2) Партнёры существуют по принципу – «я в предлагаемых обстоятельствах». То есть, играют самих себя, без каких-либо намёков на характерность.
- 3) Любые психотехники трудно поддаются как описанию, так и пониманию. У вас может что-то получаться хорошо, а что-то не удаваться вовсе. К примеру, плохо удаётся «раздвоение личности», зато хорошо получается «расширение сознания». Смелее пробуйте заменять одно другим. Ищите собственные психотехники. Больше практикуйтесь, и вас обязательно ждёт успех.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### СПОСОБ РЕПЕТИРОВАНИЯ «МЫШЛЕНИЕ ПЕРСОНАЖА»

Сразу уточним, речь в данной статье идёт о мышлении именно персонажа. А описываемый здесь способ репетирования заключается, главным образом, в следующем. Изучая сценарий, актёр стремится отыскать мысли, коими наполнен его персонаж в разные моменты своего экранного или сценического существования. Обязательным условием является тот факт, что мысли персонажа должны иметь вид зрительного (очень редко – слухового, тактильного и других) образа. Среди множества вариантов актёр стремится отыскать такой образ, который будет направлять его действия в нужное русло. То есть, соответствовать требованиям и самого актёра, и других участников творческого коллектива.

Персонажи, как и люди в реальной жизни, стремятся к собственному благополучию, к осуществлению своих мечтаний. Но что такое мечта? Где и в чём она проявляется? Зачастую это статическое или динамическое изображение, рождаемое нашим воображением. Подобной, возникшей в сознании, картинке всегда сопутствует положительный эмоциональный ореол. Но чтобы сделать плод воображения явью (реализовать мечту), индивиду обычно приходится приложить немалые усилия. Назовём такую картинку **образ – мечта** (далее О – М).

(О – М) могут обладать различными (временными, пространственными и др.) характеристиками. Например, они могут быть ежеминутными или рассчитанными на очень длительный срок, пространственно глобальными или миниатюрными, фантастическими или до скрупулезности реальными. При этом персонаж способен иметь несколько различных образов, к воплощению которых он стремится. Однако в каждый конкретный момент времени все эти образы будут "расставлены по значению", а сознание персонажа будет занято одним единственным (О – М), находящимся в самом «верху списка». Такой образ считается **ведущим** (О – М). Он «ведёт» жизнь нашего героя. Долгосрочный ведущий (О – М) может совпадать с *задачей* персонажа.

Ни один сценарий не обходится без ситуаций, в которых действующие лица стремятся избежать опасности. Сознание персонажа в такие моменты может быть поглощено страшной картиной собственного увечья, морального или физического. Перед нами пример ведущего **образа – угрозы** (в дальнейшем О – У). И этим образам присущи те же характеристики, что и у (О – М). Отличия заключаются лишь в отрицательном эмоциональном отношении персонажа к образу и, соответственно, стремление к тому, чтобы он никогда не реализовался. Понятно, что герой вряд ли согласится долго находиться под воздействием одного лишь (О – У). Он ищет выход из создавшегося положения. Он ищет (О – М). На следующем этапе образы сходятся в схватке. На подобной "войне образов" строятся сюжетные коллизии большинства произведений искусства.

Но как актёр определяет, что именно тот, а не другой образ должен стать ведущим в конкретный момент роли? Дело в том, что любой образ обладает собственной энергетикой и ритмами. А потому он способен воздействовать на психику индивида его «породившего». Подбирая образ, актёр предполагает и вероятную степень его воздействия. Сущность его героя устремляется в определённое направление, с определённой степенью напряжения, в определённом темпе... Все перечисленные характеристики реакции на зрительный образ являются частью любого энергетического потока. А это значит, что актёр, отыскав образ – кандидат, готов немедленно перейти к практическому упражнению, с целью «освоить» его воздействие.

Ритмические особенности персонажа передаются ведущими образами различными способами. Например, через звуковое оформление воображаемого видеоряда. Повторяющиеся в образе с определённой последовательностью какие-либо эмоциональные всплески или физические действия. И даже сама смена картинок на внутреннем экране способна протекать в каком-то ритме.

Соединяя найденные ведущие образы в «цепочку», актёр, шаг за шагом, отыскивает наиболее общие закономерности в поведении персонажа. При этом образы - кандидаты постоянно находятся «в работе». После практической проверки одни отбрасываются, другие добавляются. Если на каком-то этапе ваши ведущие образы

утрачивают остроту воздействия, то подобную «устарелость видеоленты» можно быстро исправить, освежив её новыми деталями.

Применяя описываемый способ репетирования надо помнить, что в обычной жизни, осознанно, человек очень редко фиксирует и пересматривает возникающие на своём "внутреннем экране" образы. Поэтому вряд ли актёру следует использовать способ на общей репетиции или в готовой работе. Исключением могут стать только сцены и эпизоды, где персонаж напрямую обращается к самому себе.

Попробуем проследить за возможной работой со способом на конкретном примере персонажа из горячо любимой всеми теоретиками русского театра пьесы Н. В. Гоголя "Ревизор", по фамилии Хлестаков.

Подготавливая роль вы, по сути, стремитесь создать новое сознание. Сознание, которое умеет сохранять ранее приобретённые образы. Какой-то из этих образов должен стать ведущим при первом появлении персонажа. На этом этапе важной становится работа над образами из предшествующей жизни вашего героя.

Итак, всякий персонаж, появляясь, несёт в себе образ. Внешне это проявляется через энергию выхода персонажа и его дальнейшие действия. Зададимся вопросом, – каким образом может быть наполнено сознание Хлестакова при первом его появлении в маленькой комнате гостиницы? Автор текста определённо демонстрирует нам, что чувство голода Ивана Александровича является доминирующим фактором. Исключая воспоминания о Пензе и фантазии о карете, все его мысли направлены на преодоление голода. То есть тема еды может стать главной в вашем *выборе* первого ведущего (О – М) или (О – У) для этой роли. После того как вы определились с темой, вашу голову, возможно, посетят сразу несколько претендентов на роль ведущего образа. Например, фантастичный образ с медленно "плавающей" по гостиничному номеру разнообразной деликатесной снедью или более реалистичный образ, в котором Осип прячет от своего хозяина булку. Не будем торопиться с выбором и посмотрим, что в качестве картинок (созвучных данной теме) из прошлой жизни Хлестакова предлагает автор пьесы, Николай Васильевич.

В тексте нас могут заинтересовать, как минимум, два эпизода. Первый случился давно. О нём Хлестаков вспоминает в своём письме Тряпичкину. "Помнишь, как мы с тобой бедствовали, обедали нашерамыжку и как один раз было кондитер схватил меня за воротник по поводу съеденных пирожков на счёт доходов аглицкого короля?" Второй эпизод произошёл совсем недавно. Первым о нём рассказывает чиновникам Бобчинский, в доме Городничего. Это история, о том, как "молодой человек недурной наружности в партикулярном платье в тарелки к нам заглянул". Другой раз эпизод вспоминает сам Хлестаков в разговоре со слугой. "И в столовой сегодня поутру двое каких-то коротеньких человека ели сёмгу и ещё много кой – чего". Образы, в основе которых лежат описываемые в сценарии эпизоды могут иметь преимущество перед образами, являющимися исключительно плодами работы фантазии, так как они придают целостность не только вашей актёрской работе, но и всему репетируемому произведению.

Предположим, что за основу для своего (О – М) вы взяли второй из вышеприведённых эпизодов. Теперь вам следует правильно оформить образ. То есть создать в воображении такую картинку, последующие воспроизведения которой вызывали бы, на ваш взгляд, у Хлестакова необходимый энергетический отклик. В данном случае, вы можете, например, представить, как за столом, покрытым белоснежной скатертью сидят два коротеньких, улыбающихся, человека. Им прислуживает чистый и опрятный, галантный и вежливый, слуга. (Присутствие в образе вежливого слуги позже может сопоставляться с реальным Осипом.) Вы слышите ароматный запах искусно приготовленной сёмги и видите, как кусочек за кусочком, рыба тает во ртах счастливых едоков. Как они обсасывают каждую косточку и облизывают свои пухлые пальчики. В какой-то момент течения образа, вместо двух коротеньких людей за столом оказывается сам Хлестаков и т. д. Вы можете придать образу больше фантастичности, отправив всю эту картинку в полёт по звёздному небу. Возможно, в этом случае вам захочется добавить к картинке слуховой образ. Тогда вы можете "включить" образу какую-нибудь фоновую музыку и так далее. Если в данной части спектакля от вашего персонажа требуется эмоциональное состояние иного, более агрессивного характера, ваш поиск должен

быть направлен по абсолютно другому пути. Например, вы можете вообразить, как выхватываете тарелки с едой из-под носа удивлённых посетителей трактира и тут же жадно поглощаете их содержимое. И только непонятная сила (которой остаётся всё меньше и меньше) мешает вашему Хлестакову немедленно вернуться в столовую, чтобы реализовать этот образ.

Как видите, на основе одного лишь эпизода прошлой жизни персонажа можно создать множество вариантов (О - М). Ваша задача выбрать один, отвечающий требованиям создаваемого спектакля или фильма. Для этого следует приступить к практической «проверке». Использовать же выбранный образ в качестве ведущего можно, по усмотрению, вплоть до того момента, как тема голода себя исчерпает.

Другие образы, вспыхивающие в сознании персонажа во время «деятельности» ведущего (О – М), имеют второстепенное значение. Несмотря на возможную их яркость, они быстро "гаснут" и персонаж возвращается к ведущему образу. Если же вы считаете, что в сознании такого персонажа как Хлестаков, ни один ведущий образ долго не удержится, то обязательно проверьте эту догадку. Просто меняйте образы (и не один раз). Впрочем, тема для всех новых образований на начальном этапе произведения останется прежней – темой голода.

Вот, собственно, и весь способ. Продвигаясь по сюжетной линии, вы создаёте для своего персонажа целую цепочку ведущих образов. Так, следующей темой для образов роли Хлестакова способна стать тема страха. Ведущий же образ, возможно, будет носить характер (О – У), картинки которого могут быть заполнены разнообразными видами тюрьмы. Работа с этим (О – У) аналогична уже проделанной вами работе с (О – М).

Кроме использования мышления как способа репетирования для больших кусков, вы можете применить его и для маленьких эпизодов. Не безынтересной будет работа над моментом роли, где формируется образ - оценка. Когда персонаж получает какую-то информацию и вслух осмысливает её. Один из подобных случаев возникает после того как Осип сообщает своему хозяину о приезде в гостиницу Городничего, который "осведомляется и спрашивает о вас" (действие второе,

явление 7). Реплика - ответ Хлестакова достаточно велика. Она включает в себя несколько фраз и, по сути, является маленьким монологом. Понятно, что здесь вы также создаёте ряд сменяющих друг друга образов, которые впоследствии испытываете и корректируете на практике. Однако надо иметь в виду, что скорость мышления (здесь подразумевается, смена образов) в таких моментах зачастую меняется. Кроме этого, полезно будет выяснить, насколько искренен персонаж в своих высказываниях (в первую очередь, к самому себе). В нашем случае, не рисуется ли Хлестаков некоторыми своими фразами перед Осипом? Предположим, что в этом плане мысли Хлестакова "чисты, как слеза" (что вполне вероятно). Цепочка его образов может оказаться следующей. Первый образ – непосредственная реакция на приезд Городничего. Например, вызывающая у Хлестакова испуг картинка собственного заточения. Слово "тюрьма" ранее уже прозвучало из уст Осипа. Обратившись к предшествующей жизни персонажа, мы можем предположить, какую именно тюрьму может увидеть Хлестаков на собственном "внутреннем экране". Следующая картинка будет связана с "доносчиком" трактирщиком. Совсем недавно тот отправил ему обед. Скорость доноса способна добавить к страху Хлестакова удивление, а "подлый характер" доноса – желание "справедливой мести". Хлестаков пытается взять себя в руки и воспроизводит в своём сознании картинку "неизбежного", на которой изображается его движение в казематы. Далее его движение в картинке принимают благородный, одухотворённый характер – наяву Хлестаков стремится освободиться от страха. Когда в своей картинке, Хлестаков, двигаясь в тюрьму, доходит до места, где он "задал тону и перемигнулся с одной купеческой дочкой", его одухотворённый порыв сменяется стыдом, досадой (или чем-то другим). После этого картинка собственного заключения целиком захватывает Хлестакова, обрастая всё новыми ужасными подробностями. Страх больше не отпускает нашего героя, а его слова становятся не чем иным, как установленной для самого себя формой защиты в ситуациях подобного рода. Само собой разумеется, что к вышеприведённым рассуждениям нужно относиться как, к примеру, и созданная вами цепь образов этого же момента роли

Хлестакова должна отличаться не только картинками, но и их эмоциональным содержанием.

При желании и наличии времени, работу изложенным способом репетирования можно расширить. Например, исследовать временные или пространственные особенности образов вашего персонажа. В случае с Хлестаковым вас могут заинтересовать ритмы его мышления в сцене "вранья", если, конечно, вы будете считать, что каждый поворот его речи в названной сцене является образом мечтой персонажа. Дерзайте.



Автор - Холодов Сергей Васильевич  
Закончил Дальневосточный  
институт искусств г. Владивостока  
Работал актёром в драмтеатре  
г. Якутска. Руководил народным  
театром г. Выкса, Нижегородской обл.  
[proacter.ru@ya.ru](mailto:proacter.ru@ya.ru)

Возникшие в ходе чтения книги вопросы отправляйте по адресу, указанному на обложке книги.