

Учебное пособие
для вузов

Ю.А. Васильев

СЦЕНИЧЕСКАЯ РЕЧЬ: ГОЛОС ДЕЙСТВУЮЩИЙ

*Рекомендовано УМО по образованию в области
театрального искусства в качестве учебного
пособия для студентов высших учебных
заведений, обучающихся по специальностям
«Актерское искусство», «Режиссерское искусство»
и по направлению подготовки «Театральное
искусство»*

**«Академический проект»
Москва, 2015**

УДК 792
ББК 85.33
В19

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

доктор культурологии, профессор
Н.А. Проколова;
заслуженный деятель искусств России,
кандидат искусствоведения, профессор
И.Ю. Промптова;
доктор искусствоведения, профессор
Ю.А. Смирнов-Несвицкий

Васильев Ю.А.

В19 Сценическая речь: голос действующий: Учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — М.: Академический проект, 2015. — 466 с. — (Gaudeamus).

ISBN 978-5-8291-1816-7

Данное учебное пособие, подготовленное известным специалистом в области актерского и режиссерского искусства проф. Ю.А. Васильевым, содержит описание системы голосового тренинга, включая такие основные выразительные средства актера театра, как речевые, голосовые, дикционные, пластические и другие. Продуктивность представленного тренинга в немалой степени обеспечивается его вариативностью, учетом элементов эмоциональности и образности.

Изложение материала ведется в форме «живых» уроков, что позволяет максимально приблизить систему голосового тренинга к условиям реального театрального действия.

Пособие адресуется студентам театральных вузов, обучающимся по специальностям «Актерское искусство» и «Режиссерское искусство», преподавателям и молодым актерам театра и кино.

УДК 792
ББК 85.33

ISBN 978-5-8291-1816-7

© Васильев Ю.А., 2009
© Оригинал-макет, оформление.
«Академический проект», 2015

■ ПРОЛОГ: прежде чем приступить...

Подобно птице я пою, живущей между веток.

Иоганн Вольфганг Гёте

Ничего законченного я не обещаю, потому что всякое дело рук человеческих, объявленное законченным, тем самым уже является делом гиблым.

Герри Мелвилл

Творческая идея тренинга, в который вы вступаете, — пробы, поиски и собственные открытия. Я не вовлекаю вас в безграничную дыхательную, голосовую, дикционную муштру. Познавая и совершенствуя внутреннюю и внешнюю технику в упражнениях и в их разнообразных вариациях, действуйте согласно своим психофизическим ощущениям, голосовым и дикционным возможностям, исходите из особенностей своей актерской природы.

Никакой завершенности в изложении материала вы в этой книге не найдете, никакого решительного указания — «делай только так, а не иначе» — вы не встретите, — все, что предлагается, следует испробовать на себе. Пробы откроют вам достоинства вашего голоса и речи, обнаружат и дотолкнут скрытые проблемы дикции, что позволит плодотворно трудиться над улучшением выразительности тела и речи.

Диалогический характер изложения материала создает атмосферу «живых» уроков. Благодаря этому вы лично прочувствуете «законы» сценической речи и опробуете их действие на себе. Вы изведаете целостность системы выразительных средств актера драматического театра — речевых, голосовых, дикционных, пластических, музыкальных, интонационно-мелодических.

Какие же события ожидают вас на протяжении тренинга?

Прежде всего уделим внимание важнейшей стороне голосового феномена: естественности рождения голоса. Для этого обратимся к сенсорной активизации голосо-речевых функций организма — к голосовым реакциям на раздражители и импульсы изнутри и извне, к возникновению звука посредством ощущений и к активизации ощущений с помощью движений. Все вероятные средства художественной экспрессии в творчестве актера объединяются общими для движения и речи элементами сценического темпоритма. Именно ритм координирует усилия, направляемые во время тренинга на согласованность внутренних творческих процессов и внешней техники их отражения.

Голос непостижимым образом отражает душевную жизнь человека, его внутренний мир. Нередко проблемы и суетность быта наваливаются на человека и отзываются в его голосе. Освобождая голос актера от паутины обыденности, мы тем самым освобождаем самого актера от внутренних психологических неудобств. Облагораживая голос — облагораживаешь и чувства.

Однако освобождением голоса наша работа не ограничивается. Это лишь исходное событие тренинга. Голос очистится от физических и психологических пут, сковавших его, но, высвободившись, он еще не преобразится в голос творческий. Не является конечной целью в воспитании голоса и совершенствование его технических качеств. Этот аспект не может быть утерян в тренинге, но... Голос и речь — выразители творческого проникновения актера в глубины авторского текста, в «зерно» образа. Тончайшие нюансы голосовой и речевой выразительности на сцене связаны с внутренней жизнью актера в образе, с насыщенностью каждого высказывания духовными и душевными мотивировками, смыслами, искренними, не казовыми чувствами.

На возбудимость ощущений, эмоциональность голоса, экспансивность телесного поведения, точность актерских поступков влияет живость воображения. Ввод в действие механизмов воображения — непременное условие всех упражнений: индивидуальных, парных, ансамблевых.

Между прочим, деление упражнений по количеству участников на три вида весьма условно. При необходимости парные и групповые упражнения нетрудно адаптировать для личного тренинга. Здесь вам вновь поможет воображение: полезно проиграть условия выполнения коллективного или парного упражнения в своем воображении. Ощутить их, вникнуть в них вполне мыслимо, даже желательно. Такой прием насыщает содержанием каждое мгновение индивидуального тренинга и позволяет находить собственные вариации в любом упражнении. Посему и каждое упражнение превращается в вариацию той темы, которая составляет его смысловую суть, и тех игровых условий, которые чудесным образом преобразуются в стихию творчества. Предметом актерского искусства, как уже отмечалось, является образ, а образ ценен тончайшими вибрациями жизни тела и духа. Сценическая речь — это бесконечные вариации содержания и деятельного звучания: смыслового, чувственного, эмоционального. Сценическая речь — это актерские вариации в средствах выражения сценического образа.

Итак, мы движемся в тренинге: от физической и психологической свободы при рождении голоса — к творческой свободе голосового звучания при контакте с партнером; далее — к выразительности профессионального звучания голоса и речи, и вслед за тем — к художественным возможностям использования голоса, сценического дыхания, дикции — к обретению свободы внутреннего сценического самочувствия. И все наши пробы, все эксперименты первых трех уроков подчинены принципиальной методической и, вместе, творческой последовательности: **ощущение—движение—звучание**. Осилив эту триаду, перейдем к более сложной: **восприятие—воображение—воздействие** — и продолжим наш совместный поиск оптимальных способов и приемов совершенствования голосо-речевых и пластических выразительных средств актера. На уровне сознания все элементы актерской выразительности объединяются смыслами, на уровне интуиции они спрессовываются ритмами. Именно семантика и ритмика определяют очертания шести уроков. Анализ целей и задач, разумный подход к своей голосо-речевой природе расширяют пространство смыслов, позволяют

воспринимать тренинг не как нечто частное, но как начало продуктивной работы по совершенствованию всего психофизического аппарата воплощения.

Занимаясь голосом, дыханием и дикцией, мы не вправе забывать, что самая сокровенная героиня творчества — мысль! В любом упражнении тренинга, в любом сценическом поступке, во всяком жесте, движении, в каждом чувстве, в каждом взгляде, в каждом звуке, слове, высказывании — первенствует мысль. «Мысль — это сила, господин начальник!» — восклицает один из героев Славомира Мрожека.

Между тем теоретические размышления не перегружают тренинг. В основном они концентрируются в особых «отступлениях». Мы время от времени замедляем течение тренинга и посвящаем несколько минут анализу того или иного приема тренировки, объяснению различных аспектов работы единого механизма энергетической, генераторной и резонаторной систем, описанию элементов внутренней и внешней актерской техники.

Путь вам предстоит трудный. Что ни урок — непривычные творческие задания, что ни упражнение — мини-спектакль с завязкой — событиями — развязкой, с «внутренней речью», с диалогами, с перемещением в пространстве и во времени, что ни вариация — новый прием усвоения телесных и голосовых умений. Все это потребует от вас — читающего книгу и тем более действующего — физических усилий и эмоциональных напряжений. Не потому, что вы не в курсе того, о чем говорится на страницах этой книги, но в силу того, что овладение различными навыками, тем более навыками пластическими и речевыми — в совокупности, немисливо без опробования, бесплодно, если происходит урывками, вразвалочку, с сомнением и бесчувственно.

Если не вникать в действенную ткань каждого упражнения, тренинг будет восприниматься и уясняться приблизительно, неполно, вне творчества. Поэтому я и приглашаю вас не к чтению, а на импровизированные «уроки»! Вступайте в них и пробуйте. Избрав путь деяния в улучшении голосовых и речевых средств, не оставьте без внимания такое мощное явление актерской выразительности, как физическая жизнь тела.

Верю в ваши собственные творческие открытия, напрямую связанные с вашими индивидуальными возможностями, физическими и психическими данными. Надеюсь, что вы сумеете сочетать ранее незнакомое с опытом, полученным на занятиях по сценической речи в театральной школе. Мне интересны в тренинге встречные импульсы и импровизации, пробы, а не рассуждения. «Самое лучшее и ценное в искусстве, — отмечал К.С. Станиславский, — когда творчество совершается бессознательно. В этом случае надо забыть всякие теории и творить, отдаваясь таланту и чутью»¹.

Для меня импровизированные уроки этой книги — являют собой нырки в предполагаемое, заплывы со многими неизвестными в направлении к познанию. Мне в таких заплывах видится единение, компасом служит не «это» каждого, не желание *выплыть самому*, но откровение, явившееся всем. Откровение немыслимо вне удивления. Эмоция интереса укрепляет в человеке страсть к познанию. Не прожив эмоционально и деятельно этапы творческого тренинга, не обретишь никаких навыков, не совершишь открытия, останешься созерцателем, отстраняющимся от процессов совершенствования внутренней и внешней актерской техники. Несомненно, прав А.А. Ухтомский:

«Эмоциональное волнение подчеркивает и укрепляет то возбуждение (восприятие или действие), по поводу которого оно возникает. Оно помогает восприятию или навыку закрепиться в душе и занять место самостоятельного деятеля в памяти. То впечатление, которое не связано с эмоциональным тоном в душе, обречено на более или менее скорое изглаживание из душевной жизни!»²

Поэтому-то мне и дороги задуманные пробы в течение воображаемых уроков этой книги.

Осилить тренинг действительно нелегко, и я это понимаю. Но снижать физические и психические нагрузки в угоду *голой* дикционно-голосовой технике не хочу.

Вариативность — вот основа продуктивного тренинга. Разумеется, возможен тренаж, в основании ко-

¹ Станиславский К.С. Из записных книжек: В 2 т. М., 1986. Т. 1. С. 305.

² Ухтомский А.А. Интуиция совести: Письма. Записные книжки. Заметки на полях. СПб., 1996. С. 368.

торого бесконечные однообразные повторения, порой подкрепленные привнесенной эмоцией (допустим, эмоцией страха — *не ужоу преподавателю*), но в ситуативном тренаже, наполненном вариациями, мне видится больше живых возможностей. В нем реализуется замечательная гипотеза И.П. Павлова о «светлом пятне сознания» в коре больших полушарий головного мозга. Вот как раскрывает суть этой гипотезы П.В. Симонов:

«И.П. Павлову принадлежат представления об участке коры полушарий, обладающем в каждый данный момент оптимальным уровнем возбудимости. Это «светлое пятно сознания», «творческий отдел мозга» непрерывно перемещается в соответствии с текущей деятельностью организма. «Светлым пятном сознания», как лучом прожектора, «высвечиваются» именно те явления в окружающем мире, которые в данный момент представляют наибольшее значение для организма. В «творческом отделе» особенно быстро и совершенно замыкаются новые условные связи. Внешние раздражители и реакции организма, оказавшиеся в сфере «светлого пятна», получают отражение во второй (речевой) сигнальной системе человека, осознаются им»¹.

Исходя из этой гипотезы, можно найти основания для большинства положений творческого тренинга.

Намеренно подчеркну: эта книга не учебник и не решебник!² Эта книга для раскрытия возможностей — попытка познания своего голоса, стремление к рождению своего «я» и собственного голоса. Эта книга — движение к вероятному собственному голосу. Овладение «сценической речью» — личным голосом — это путь, это движение. В итоге важна не демонстрация голоса, не красование его возможностями, а все-таки попытка стать «голосом». Раскрытие голосовых сил и возможностей — процесс творческий. Надеюсь, что принцип понятен, задачи ясны, и мы с вами готовы отправиться по быстрине бурного потока голосовых исканий.

¹ Симонов П.В. Метод К.С. Станиславского и физиология эмоций. М., 1962. С. 28.

² Существовало когда-то слово «**решебник**». Так именовалось «учебное пособие, содержащее подробное решение задач, помещенных в каком-н. задачнике; ключ к задачнику... [Новообразование по образцу: учебник, лечебник]». (Толковый словарь русского языка: В 4 т. / Под ред. Д.Н. Ушакова. М., 1939. Т. 3. Ст. 1354.)

С этого момента и далее вам будут встречаться подчеркнутые слова с ударением. По ходу тренинга попробуем ме льком запоминать точные ударения в словах, часто произносимых неверно или вызывающих сомнение в точности акцентуации. В овладении ритмикой слова, в котором чередование ударных и безударных слогов строго нормированно и одновременно необычайно разнообразно, не последнюю роль играет эмоциональное запоминание верной словесной ритмики самим говорящим. Театральная речь — во многом речь экспрессивная, овладение ее законами и живой сценической разговорностью немыслимо вне эмоций, чувств, образности. Что мы восприняли в предшествующей жизни, то непременно и отражается в нашей речи. Восприятие же наше жизненных ситуаций всегда непосредственно и связано с той или иной эмоцией. Воспринимаем же мы слова (как потом оказывается, иные из них приходят к нам в неверном ритмическом звучании, с ненормированной постановкой словесного ударения) в структуре фразы, в фонетической законченности речевого такта, в стыке с другими словами. Именно так они оседают в нашей памяти — в связках, в ритмических комплексах, в единицах речи, бо льших, чем слово. Слова, воспринятые в озвученных тактовых конструкциях, присваиваются быстрее и запоминаются на глубинном уровне. Так происходит с нами в детстве. И так же, смеем предположить, целесообразно овладевать верной ритмикой слова (не только на уровне словесного ударения, но и на уровне ритмики слоговых конструкций в рамках слова — речевого такта — фразы) в театральной школе. Что же до коррекции словесных ударений, то «музыка фразы» окажет влияние и на ритмику слова — перемена места ударения с *неправильного* на *правильное* это перемена ритма не столько в границах слова, сколько во всей широте фразы.

Домыслы в расстановке словесных ударений неуместны. Ясно, что ряд слов требуют чуть ли не *механического* запоминания (споло х, тулья, просвира, просфора, растру б и др.), в каких-то случаях следует уловить общую закономерность для значительной группы слов (о тжил, о тжили, о тжило, отжила ; о тнял, о тняли, о тняло, отняла ; за жил, за жило, за жили, зажила ;

за дал, за дало, за дали, задала и пр., и пр.), в словах, допускающих двойное произношение (произносительные нормы со временем меняются), лучше отдавать предпочтение традиционной норме (юркну д, второго м и пр.), если, конечно, такое ударение не переходит в разряд устарелых (петля , например, вместо устаревшего п е т л я).

Моя установка, помимо подключения эмоциональности и образности при *штудировании* нормированной ритмики слов, помимо внимания к звучанию *исправляемого* слова в составе речевого такта (а еще лучше в сочетании с другими словами небольшой фразы), заключается в обязательном *практическом* овладении нормами литературного произношения. Важны не теоретические выкладки, не списки слов с ошибочными ударениями, не орфоэпические правила сами по себе, а дорога система, при которой любые законы русской сценической речи, любые нормы и правила постигаются на практике, по возможности предельно приближенной к театральному действию. Если тренировка протекает «вживую», то обретение верных словесных ударений будет проходить эмоционально, образно. Отсюда и мое стремление «вмонтировать» в текст книги некоторое количество слов, нуждающихся в акцентной коррекции. Как только вы встретите в тексте подчеркнутое слово (ды шаций или издре вле, допустим), произнесите вслух тот фрагмент текста, в составе которого слово «проживает». «Опасные» слова, таким образом, будут впитываться вами непроизвольно и, что ценно, в составе конкретного, ритмически ясного речевого фрагмента.

Итак, мы отправляемся в путь...

ГОЛОС ЗАРОЖДАЮЩИЙСЯ

Если не делать хотя бы одного из упражнений очень настойчиво, упражнения не принесут никаких результатов.

Михаил Чехов

Упражнения значат очень многое в жизни театра: для многих актеров тренинг стал дорогой в творчестве.

Питер Брук

Мы начинаем тренинг с познания и усвоения ощущений.

Ощущения — наши давние знакомые. Мы привыкли к ним. Мы воспринимаем их как данность — не мешают нам, не отвлекают нас, и ладно. Для нас ощущения просто существуют где-то внутри нас. А это «где-то» таится в области неизведанного.

Между тем именно в мире ощущений зарождается наша творческая энергия. Ощущения питают наши чувства и эмоции. В ощущениях зарождаются наши реакции на дыхание природы вокруг нас, на действия людей и повадки зверей, на вокализы птиц, на трепетание бабочек, на «Страсти по Матфею» Баха, на голос Шалыпина, на ритмы Акрополя и Великой Китайской стены, на хандру Онегина и «больные» фантазии Босха. Импульсы от множества рецепторов, пробегающие по нашему телу, защищают нас от опасностей и направляют наши действия.

Профессиональные ощущения — еще более завуалированная и непостижимая материя. Слух скрипача, пальцы ваятеля, глаз часовщика, интуиция дегустатора, нюх парфюмера, дыхание актера — все это тончайшие, неповторимые проявления динамики ощущений.

Знакомы ли нам признаки актерских ощущений?

Можем ли мы использовать разнообразные проявления ощущений в тренинге сценической речи?

Имеет ли смысл заниматься ощущениями, совершенствуя выразительные качества тела, голоса и дикции?

Насколько ценны ощущения в процессе общения с партнером на уровне упражнения — этюда — авторского диалога?

С поиска ответов на эти вопросы, с обнаружения и постижения ощущений — реальных и вымышленных — мы начинаем урок.

Для того чтобы чувства ожили и окрепли, чтобы ощущения стали предельно острыми, — необходима свобода. Свобода физическая! Свобода творческая! Раскованность мышц тела, речевых и дыхательных мышц! Нестесненность движений тела, незатрудненность модуляций диафрагмы и артикуляции! Нужен простор для мышления и для чувств! Требуется раздолье воображения, общения, выражения замыслов. Кто из нас не мечтал о такой пластике, чтобы педагоги по танцу и по движению приходили в восхищение? Кто не воображал, что речь его чудесным образом исправилась и исчезли говор и речевая «грязь», а голос загудел и охватил немалые пространства, как голос великой греческой актрисы Аспасии Папатанасиу или легендарные голоса Ермоловой, Качалова, Коонен? Кто не надеялся поймать верное самочувствие в пробе, чтобы Мастер поверил в происходящее и порадовался? Кто не стремился преодолеть страх и излишнее волнение? Конечно же, мечтали о чарующей пластике, о мелодичной речи, о бархатном голосе, попадали в верное сценическое самочувствие и радовались радости первых зрителей, забывали опасения и тревоги! Конечно же, надеялись на удачу, на успех, на обретение непринужденности, раскованности, непосредственности. Вот и сегодня мы отдаемся поиску свободы телесной и устремляемся к свободе творческой.

Включаясь в тренинг, мы углубляемся в сегодняшние ощущения, сосредоточиваемся на собственном самочувствии в каждое конкретное мгновение. Внимание к себе, к личным ощущениям — необходимое условие для первых шагов на пути к улучшению психофизических возможностей, голосовых, речевых, дыхательных, пластических потенциалов, определенных для любого из нас природой. «Познай самого себя» — гласила надпись на фронтоне храма Аполлона в Дельфах, позже ставшая девизом Сократа. Пусть и нам на какое-то время послужит это знаменитое изречение, приписываемое мудрецу из Спарты Хилону.

Начинаем с простого.

Упражнение 1.1. Познавая ощущения

Мы стоим в круге, однако каждый занят собственными ощущениями.

Встряхните кистями несколько раз. Несильно встряхивайте, чуть-чуть.

Руки немного впереди корпуса внизу, и вы беспрерывно потряхивайте кистями. Делайте это медленно. Потряхивая, прочувствуйте, что кисти у вас стали чуть тяжелее, чем обычно.

Локти к телу не прижимайте. Ощутите, что руки «свисают» с плеч. Будто движение кистями исходит от плеча, а не от запястья. В этом случае вы уловите тяжесть не только в кистях, но и в запястьях, и в локтях, и в плечах.

Шевеля кистями, прочувствуйте, что подушечки пальцев тянут своей тяжестью руки книзу. Тяжесть проявляется в фалангах пальцев — в ладонях — в большом пальце — в запястье. Кисть как будто отрывается от руки.

Двигая кисти, одновременно поводите плечами вперед-назад и прочувствуйте в плечах ощущение тяжести. Обратите внимание, что вслед за движением плеч ваши локти совершают произвольные движения вперед-назад и уже растаяло стремление локтей прижаться к корпусу.

Займитесь коленями! Что с ними? Кисти, локти, плечи, испытывая тяжесть, тянутся к полу, а колени ваши при этом почему-то напряжены, выпрямлены и

на шевеления кистей не реагируют. Не реагируют колени и на большие по амплитуде движения плеч. Пробуйте чуть согнуть колени и дайте им возможность непроизвольно откликаться на тяжелые движения кистей и плеч. А уж если кисти у вас потяжелели, локти и плечи пропитались ощущением повышенной тяжести, то, вероятно, ощущение тяжести бесполезно и для коленей. Чтобы специально не контролировать движения коленей, прочувствуйте в них реальные ощущения усталости, или приглушенные болевые ощущения, или трудности в сгибании от непривычки — то, что первым в них возникнет. Мягко, плавно «пружиньте» коленями: чуть согните, выпрямите их, вновь согните.

Постепенно вы привыкаете к ощущению повышенной тяжести в руках и в коленях. Незаметно для вас исчезают излишние напряжения в мышцах рук, плечевого пояса, спины и шеи.

Правильно, правильно, что некоторые из вас, услышав о своей шее, немного наклонили голову вниз. Это лучше для начала. Да и вообще нет необходимости высоко вскидывать голову или сильно отклонять ее назад. Немного опущенная книзу, голова также обретает тяжесть.

Конечно же, повышенная *тяжесть*, возникающая в кистях, в плечах, в коленях, или *тяжесть* головы на самом деле не являются реальными. Это воображение помогает нам прочувствовать увеличенный вес в различных зонах тела попеременно или во всем теле одновременно. Наше воображение, откликаясь на небольшие движения кистей, локтей, плеч, головы, спины, ног, позволяет нам поверить в ощущение преувеличенной тяжести.

Теперь вес вашего тела перетекает на правую ногу. Тело «повисает» на правой ноге, когда та становится опорной. Чуть наклонитесь вперед и, не теряя равновесия, прочувствуйте вновь ощущение повышенной тяжести. Прочувствуйте последовательно в кисти правой руки → в правом до кте → в правом плече → в спине → в правом колене → в ступне правой ноги. И голова ваша повисла, склонившись к правому плечу. Подвигайте немного головой в разные стороны.

Колено ваше пружинит беспрестанно. Совершайте ритмичные движения коленом чуть вверх, чуть вниз.

Тело «повисло», и пружинки в нем мягко вас поднимают и так же мягко опускают. Ощущение увеличенного веса сохраняйте прежде всего в кисти, тянущей вас книзу, и в колене, задающем вам ритмы движения. Порой амплитуды работы пружинки в колене расширяются и тело ваше отрывается на какое-то мгновение от пола. Затем приземляется. Тело реагирует на движение колена, но, вместе с тем кисть продолжает свои плавные движения-болтания. Голова совершает свои амплитуды движений. Плечи не прекращают свои шевеления вперед-назад.

Проверьте, что происходит с левой рукой, — не прижалась ли она у вас к телу? А что вы ощущаете в левой ноге? Появилось сильное напряжение. Хорошо, что вы это почувствовали. Пружина на правой ноге, прочувствуйте тяжесть в ступне левой ноги. И даруйте левой ноге и правой руке возможность тоже участвовать в ваших забавных «прыжочках».

Продолжаем познавать свое тело через ощущения утрированного веса и избавляться с помощью несложного встряхивания кистями от бесполезных напряжений в мышцах. Перенесите тяжесть тела на левую ногу и выполните такие же небольшие пружинистые движения, какие проделывали, балансируя на правой ноге.

Вернитесь в начальное положение тела: встаньте на две ноги и поработайте пружинками в обоих коленях. На действие коленей реагирует все тело. Все! И плечи → и спина → и голова → и руки → и лопатки.

Развитие ощущений повышенной тяжести в различных зонах тела. Этот принцип нашего тренинга связан прежде всего с воображением, и «преувеличенный вес» — явление не реальное, а воображаемое.

Ненадолго прервемся. Встаньте прямо. Закройте глаза и в таком статичном положении тела вновь почувствуйте ощущение тяжести. Где в теле оно сейчас присутствует? Помнят ли ваши кисти только что выполнявшиеся движения? Остались ли в кистях проявления повышенного веса? То же и в локтях → и в плечах → и в лопатках → и в бедрах → и в коленях → и в ступнях. Последовательно прочувствуйте ощущения тяжести в разных зонах от кистей до ступней.

Для того чтобы еще глубже пробрались в вас воображаемые ощущения утрированного веса, мысленно

выполните упражнение еще раз. Продлите движения кистей → локтей → плеч → коленей → головы вторично, но уже в своем воображении. Прodelывайте все движения подробно. Так же подробно, как вы выполняли их в реальности. Если какие-то детали в последовательности упражнения ускользнут от вас, — ничего страшного. Лишь бы тело чувствовало внутренне происходящую сейчас работу, лишь бы память тела, память мышц подсказывала вашему воображению реальные ощущения тяжести.

Откройте глаза и еще раз в реальных движениях тела и с ощущениями тяжести, стоя на двух ногах, поработайте пружинками в обоих коленях и прочувствуйте, как реагируют различные части тела на движения коленей.

Получается хорошо, но...

...все ли мышцы вашего тела реагируют на упругое движение коленей? Проверьте.

Вы уверены, что все!

А обратили ли вы внимание на нижнюю челюсть? — Нет. — Почувствуйте, как у вас от старания напряженно сомкнуты губы. У некоторых из вас даже зубы крепко сжаты. А между тем ваша нижняя челюсть достаточно подвижна и могла бы также участвовать в пружинистом движении тела, могла бы реагировать на подвижность коленей. Да и ощущением увеличенной тяжести полезно пропитать нижнюю челюсть. Уйдут тогда многие каверзные «зажимы» и «зажимчики» в мышцах речевого аппарата. Освободится пространство и для беспрепятственного прохода воздушной струи через верхние дыхательные пути.

Вот как много пользы можно извлечь из свободы нижней челюсти, добиться которой не так-то сложно: надо только разомкнуть губы и прочувствовать небольшую тяжесть в подбородке и в нижней губе. Сложнее синхронизировать движения коленей и подбородка. Но хорошо бы было осторожно тянуть подбородок вниз вслед за опускающимися коленями. Постепенно и в подбородке, и в губах появится забавное ощущение маленьких пружин, ненатужно, без вашей помощи растворяющих пространство рта и глотки.

Развитие ощущений «повышенного веса» одновременно и в теле, и в мышцах речевого аппарата. Та-

кой прием позволяет прочувствовать свободу мышц речевого аппарата и соединить микроскопические движения артикуляции с движениями тела.

■ Упражнение 1.2. В ощущении балансирования

Итак, мы попробовали ощутить свое тело через тяжесть.

Сейчас закройте глаза и исследуйте, каким образом ощущение тяжести тянет ваше тело то в одну сторону, то в другую. Ваша голова отклоняется к правому плечу, и вы чувствуете, как она потяжелела. Тяжелая голова тянет все тело за собой вправо, и вы вот-вот потеряете равновесие. Чуть-чуть то в одну сторону, то в другую, как будто тяжесть влечет вас немножко... незначительные движения, даже маленькие-маленькие...

Хорошо. Пауза.

Вот это упражнение с переменами точки опоры позволяет прочувствовать тяжесть изнутри, помогает ощутить мышечную свободу. Вес тела наличествует постоянно, но нам нужна тяжесть, усиленная воображением.

И вот мы уже вслед за воображаемой тяжестью перемещаем точку опоры:

голова нас тянет вперед...
плечо утягивает вправо...
или другое плечо влево и чуть назад...
колени повели нас книзу... вправо... влево...
или спина нас влечет...
или грудь...

Разнообразные конкретные точки тела на мгновение становятся тяжелее других. Вот ваш нос потяжелел и тащит вас вниз или увлекает вперед...

вот плечо действует...
локоть вас тянет...
вот правая лопатка... она вас повлекла...
левое плечо...
правое колено...
Пробуйте, пробуйте!
Не торопитесь...
Движения в стороны небольшие.

Получается хорошо, но только между предыдущим движением и последующим необходима пауза, иначе не успеть перевести внимание с одной точки тела на другую.

Не «вообще» ходить, а проживать, подробно проживать движения каждой части тела. Вот нос, к примеру: поначалу вы почувствуете, что он становится тяжелее прочих частей тела, и ожидайте, ожидайте, когда тяжесть носа потянет за собой все тело... Вам хочется, чтобы увесистее прочих частей тела было правое плечо, и сначала ваше внимание переходит на правое плечо (входит в правое плечо), потом вы начинаете плечо чувствовать, ощущать повышенную тяжесть правого плеча, и потом оно вас увлекает... Обратитесь к левому до ктю — вы внутренним зрением определяете его местонахождение в данное мгновение: *«Что сейчас ощущает мой левый локоть?»* — задаете вы себе вопрос — *«Вот он, я его нашел!»* — и только после этого локоть по вашему желанию постепенно тяжелеет...

Пожалуйста, еще раз.

...глаза все время закрыты, не открывайте их... веки тяжелые... ..тяжелые, тяжелые ступни ...

Не торопитесь переходить от одного движения к другому — между движениями живет маленькая пауза — пауза переключения...

...хорошо. Спасибо.

Встаем в круг.

Несколько наблюдений за вашими пробами. Каждое движение тела доводите до конца, живите текучестью движения, до того мгновения, пока не остановится само тело. Не затормаживайте движение раньше времени. Резко не прерывайте его. Иначе приходит неоправданная пауза, во время которой вы лихорадочно соображаете, что делать дальше.

Нет-нет — движение тела за «ведущей точкой» доводите до конца: вот тяжелое ухо, пока утягивает — тянитесь за ним. Потом равновесие восстанавливается, тело уравнивается, и опять перемена точки опоры, опять новое движение за вновь возникшей «ведущей точкой», но до конца — сколько можно.

Не стояние-замирание, а прежде всего внутреннее изменение точки опоры, перетекающее во внешнюю перемену — в движение тела в пространстве. Дорога непредсказуемость, неожиданность — желанно «чуть-чуть». Как много значит это самое «чуть-чуть»!

Чуть-чуть — и все меняется!

Будто вдохнули вы запах цветка...

Будто упала на лицо ваше теплая капля грибного дождя...

Будто дуновение прохладного ветра коснулось вас...

Будто первый луч солнца повис в воздухе после ливня...

Будто улыбка задрожала на лице больного человека...

Будто внезапно раздался долгожданный звонок телефона...

Стремление тела к бесконечному балансированию. Придерживаясь этого принципа в тренинге, вы чувствуете себя действующим в окружающем пространстве, звучание ваше привыкает к разрастанию объемов резонанса, дикция ваша укрупняется, дыхание активизируется.

Ощущение текучести равновесия, его неустойчивости позволяет импровизировать, пробовать, подготавливает к неожиданностям. Возникает такое чувство, будто ваше тело непрерывно покачивается, колеблется. Благодаря этому балансирование проявляется и в чувствах, и в мыслях, и в звучании голоса. Непредсказуемость, вариативность в пробах, в этюдах, в сценах, в спектаклях и, разумеется, в ролях окрыляют вас, придают вашему творчеству свежесть и своеобразие. Ваше тело, ваш голос, ваше дыхание живут словно «на вдохе». Вы чувствуете **вдохновение**.

Как замечательно совпадение начал, исходных мгновений:

«ВДОХ» = «ВДОХ—новение»!

Вдохновенный — имеющий дар божественного пророчества, одержимый пророческим духом.

Вдохновенный — одаренный божественным поэтическим даром, охваченный поэтическим восторгом.

Вдохнуть означает не только вбирание в себя воздуха.

Вдохнуть — значит дыханием, дуновением впустить дух в другого или во что-либо — в этом видится действие божества.

Вдохнуть — вложить дар пророческого вещания, знания, поэтического творчества, внушить мысль, слово — и в этом тоже видится действие божества.

Вдохнуть — значит пробудить в другом человеке чувства, мысли, эмоции.

Как хорошо, что «вдохнувший» и «вдохновенный» тоже понятия одного порядка.

Вдох — для актера категория не физиологическая, но превыше всего — категория духовная. Вбирая в себя воздух, мы уже воздействуем на собеседника, на другого. Отсюда и ощущение жизни и действия «на вдохе», и только «на вдохе». Вдох не ради самого себя, не ради обновления энергии (хотя и этот аспект в нем заложен), вдох — это продолжение действия, это воздействие.

Завораживает и звучание второго элемента:

«вдох—новение» = «—новение»!

Новение — явление нового, обновляющего.

Новеть — новиться, становиться новым.

Вдохновение — действие того, кто вдохновляет, состояние вдохновенного.

Вдохновение — восторженность, сосредоточение и необычайное проявление внутренних сил, наитие, внушение.

Вдохновение — ниспосланное свыше.

Воображение питает вдохновение. Образы, «ви́дения внутреннего зрения», реальные и вымышленные ощущения, воспоминания и предполагаемые вероятности насыщают воображение энергией и делают актерские поступки дышащими, пульсирующими, трепетными, держащими актера всегда в динамике вдоха — вдохновения. И зарождается безобрывность внутренних актерских процессов, формируется перспектива поведения в возникающих обстоятельствах и перспектива речевого воздействия на партнера, на зрителя. Например, в одном из монологов чеховской Елены Андреевны слышится фраза, которая полна подробностями, будто утягивающими актрису в омут чувственной

слезливости и описательности, умиления и красоты: «Среди отчаянной скуки, когда вместо людей кругом бродят какие-то серые пятна, слышатся одни пошлости, когда только и знают, что едят, пьют, спят, иногда приезжает он, непохожий на других, красивый, интересный, увлекательный, точно среди потемок восходит месяц ясный...». Но, нет! Эта фраза так прозрачна, так по-чеховски точна, что все ее подробности сливаются в один-единственный возглас ожидания любви, счастья открывшейся свободы. И невозможно двигаться в такой фразе грузными шагами, отдыхать на привалах и описывать неких людей и некие свои чувства. Вдохновенная Елена Андреевна отрывается, как птица, от обыденных проблем и летит в объятия приволья, устремляясь к Астрову. Вдохновенная актриса легко овладевает стремительностью фразы, переполненной образами, ви дениями, ощущениями бесконечной независимости.

А начинается все с самого простого. С прислушивания к себе, с постижения своих ощущений, с внимания к подробностям в физических действиях. И с внутреннего диалога с самим собой. Именно диалога, а не монолога, который, как правило, приводит к описательности и излишней чувствительности.

■ Упражнение 1.3. В диалоге с ощущениями

Вы двигаетесь непринужденно в пространстве комнаты. Каких-то заданных маршрутов нет. Прохаживайтесь так, как вам именно сейчас хочется. Однако разнообразьте свое движение, стремясь охватить все пространство, все его уголки, все зоны. Во время движения непрерывно внутри себя разговаривайте с самим собой, задавайте вопрос: *«Как я себя чувствую?»* — и отвечайте: *«Да вот, где-то там, в спине, чешется»*, — и опять вопрос: *«Что я еще чувствую?»* — и вновь ответ: *«А вот, под коленом правой ноги ощущение тянущей тупой боли, да и нога что-то с трудом сгибается»*. И еще вопросы, вопросы: *«А что я ощущаю в мышцах ног?»*, *«Легко ли мне дышится?»*, *«А что там чувствуется в позвоночнике?»*... И еще ответы — ответы об ощущениях в теле, в мышцах, на коже. Звучат вопросы и ответы, напомним, «про себя». Эти мимолетные ощу-

щения не следует оценивать, достаточно их почуять: они есть, они такие-то. Чем разнообразнее отмеченные вами ощущения в мышцах, в коже, при движениях ног, рук, спины, тем лучше!

Ваш внутренний разговор с самим собой протекает пока не очень активно, даже вяло. Пусть так и будет поначалу. Форсировать активность не следует — сейчас важна непринужденность. Простота внутреннего говорения скорее похожа на перетекание гласных звуков из одного в другой, даже, может быть, на усредненное звучание какого-то одного неяркого гласного звука.

О своем настроении, о своих переживаниях вы с собой не разговаривайте, не думайте о них. Переводите внимание с бытовых забот — на сиюминутные ощущения в коже, в мышцах, в движениях. В коже и в мышцах, потому что на первых порах легче концентрировать внимание на реакциях мышц и на кожных ощущениях, проще сосредоточиться на осязании, чем использовать органы зрения, обоняния, слуха. Но это только вначале — при погружении в самого себя, при отказе от активного контакта с окружающей действительностью. А так как в моменты движения (в данном случае — ходьбы) мышечные и кожные ощущения усиливаются, то ваше внимание к движению также становится интенсивным.

Постепенно убыстряйте темп ходьбы, выискивайте новые зоны появления ощущений в мышцах, в коже, фиксируйте новые ощущения. *«Как я себя чувствую?» — «Да вот, ступни с трудом отрываются от пола», «Колени правой ноги совсем уж трудно сгибается-разгибается», «От быстрой ходьбы волосы шевелятся и как-то неожиданно возбуждают кожу головы, шеи...».*

С ускорением темпа передвижения в пространстве постепенно активизируйте и свое внутреннее говорение. Прочувствуйте, что от быстрого темпа меняется энергия вашего дыхания — вы вдыхаете глубже и выдыхаете объемнее. Эта нарастающая энергия дыхания оживляет ваше внутреннее говорение: в вашей внутренней артикуляции вы уже чувствуете более отчетливое артикулирование гласных, даже немного ощущаете согласные звуки, которые по природе своей обладают протяжностью.

Если вместе с вами в упражнении участвуют другие люди и они также передвигаются в пространстве

комнаты, постарайтесь не задеть их, не помешать им, но и не отвлекайтесь на них, не занимайтесь ими — оставайтесь в диалоге с самим собой.

Еще один принцип тренинга: непрерывный внутренний диалог с самим собой, позволяющий глубже прочувствовать ощущения, зарождающиеся в мышцах тела и речевого аппарата.

Познавание ощущений в мышцах при помощи нескончаемого внутреннего диалога — продуктивный способ введения воображения в процессы улучшения навыков сценической голосо-речевой техники.

Упражнение 1.4. В «волнах ощущений»

Продолжаете свое движение в пространстве комнаты. Появляется первый конкретный маршрут движения по пространству: бег по кругу. Задавайте себе команды и сразу же выполняйте их: *«...Еще ускоряю шаги и перехожу на медленный бег. Немного расслабленно бегу по кругу. Ступаю на всю стопу, колени эластично пружинят. Плечи не приподнимаю. Голову и корпус слегка наклоняю вперед по ходу бега. Руки, кисти, локти, плечи "сбрасываю" вниз — пусть движутся бесконтрольно...».*

Дав себе команду, осуществите ее, проверьте качество ее выполнения и только после этого переключайтесь на новую команду и ее реализацию: *«Внимание мое направлено на ощущение легкой расслабленности. Изучаю мышечную расслабленность в плечах — в кистях — в коленях — в мышцах речевого аппарата — в мышцах глаз... Теперь займусь свободой, легкой расслабленностью дыхательных мышц, мышц спины...».*

Нам любопытен такой принцип — от частного, от локальной зоны к общему, к единому ощущению свободы бегущего тела. Но для того чтобы достигнуть истинной свободы в мышцах, вообразите, что у вас во время бега чуть-чуть потяжелели ступни. Пока только ступни. Скажите себе: *«У меня постепенно тяжелеют ступни, их вес увеличивается, мне даже трудно отрывать их от пола...».* Как только поверите в воображаемую, но ставшую реальной тяжесть ступней, попробуйте расширять зоны ощущений тяжести. Продолжайте подмечать происходящие изменения: *«...Вот мои колени тя-*

желеют, бедра укрупняются. Чувствую, что отяжелели кисти — запястья — локти — плечи — спина. Ощущаю тяжесть, навалившуюся на голову — на губы — на язык — на подбородок — на веки...». По возможности не пропускайте ни одной области тела, ни одной группы мышц, участвующих в движении. Говорите себе: «У меня грузное тело, я — тяжелый. Сейчас я бегу как располневший человек». Рот ваш слегка приоткрыт — подбородок «упал», так как он тоже охвачен тяжестью, язык тяжелый, губы тяжелые. В мышцах рта, лица, век, бровей, лба нет напряжения.

Стремитесь к тому, чтобы тело ваше «текло» в едином движении круга. Однако сохраняйте свои собственные темпоритмы. Внимание на личные ощущения тяжести — реальные, сегодняшние, прочувствованные в каждое мгновение.

Наклоните туловище немного вперед. Это придаст телу стремительность и позволит вам прочувствовать небольшую «расслабленность» (раскрепощенность). Она необходима лишь в начале бега-движения в общем круге. Затем устремляйтесь к обретению свободы. И не путайте тело, расслабленнодвигающееся по кругу, теряющее мышечную энергию, с телом свободным, «плывущим» в пространстве круга и чувствующим активную мышечную энергию в ногах, в спине, в плечах. Ни в коем случае не отводите плечи назад, не выдвигайте вперед колени и живот — с излишним напряжением в плечах, в бедрах, в икрах, в дыхательной мускулатуре тело свободу не обретет и непроизвольно лишится стремительности.

Обратитесь к уже знакомому вопросу (но в обстоятельствах увеличивающейся тяжести тела): «Как я себя чувствую?» — «О, я ощущаю тяжесть в правом плече, как-то оно непривычно увеличилось, разрослось», — или: «Потяжелели кисти, чувствую, как они наливаются кровью, чувствую даже пульсацию крови, отдающуюся в кистях», — или: «Плечи словно сами плывут — то одно мягко стремится вперед, то другое», — или: «Ощущаю непривычную тяжесть в ногах»...

Постигая еще один принцип тренинга, вы говорите себе: «Мое тело живет как одно целое, оно движется в пространстве круга в объемном ощущении тяжести. Познаю тяжесть тела через частности, через подроб-

ности ощущений в отдельных его частях. Мое внимание на конкретных точках помогает мне познать, прочувствовать целое».

И в дальнейшем, для того чтобы тело зажило конкретным целостным ощущением, следует прочувствовать проявление этого ощущения, прежде всего в какой-то локальной зоне. И только вслед за тем телу сможет прокатиться «волна ощущений», тело подсознательно будет реагировать на возникающие раздражения. «Волна ощущений» холода, зародившись, предположим, в ступнях, постепенно доберется до спины, плеч и кистей. Волны тяжести от коленей, например, доберутся до дыхательных мышц, до корня языка и до губ. Они также нальются тяжестью, и вы ясно почувствуете их бытие, их «текучесть», их взаимосвязь с телом. Так и пребываете вы в «волна х ощущений».

В выполнении любого, даже ми зерного, движения участвует все тело. Даже если вы совершаете небольшой жест, совершает его все тело — проникается необходимостью этого движения, возможным результатом, последствиями его — все тело, а не единственно кисть, не только рука. «Жест — это маленькая прибрежная волна от большого идущего парохода — человеческого тела...»¹. Зарождается ощущение в конкретной зоне и постепенно распространяется, втягивая в выполнение каждого двигательного поступка все ваше тело. Из этого вытекает еще один принцип: тело живет как единое целое, но для того чтобы прочувствовать единство в работе всех частей тела, необходимо ярко чувствовать конкретное ощущение в одной локальной зоне тела или речевого аппарата.

В подтверждение сказанного обратимся к Леонардо да Винчи:

Мы очень хорошо знаем, что зрение при быстром движении охватывает сразу множество форм. Но осознать мы можем сразу что-нибудь одно. Возьмем такой случай: ты, читатель, одним взглядом охватываешь эту исписанную страницу и сейчас же видишь, что она заполнена разнообразнейшими буквами, но ты не опре-

¹ Мейерхольд В.Э. Лекции: 1918–1919 / Сост. О.М. Фельдман. М., 2000. С. 96.

делишь сразу, какие это буквы и что они хотят сказать. Тебе нужно будет переходить от слова к слову, от стиха к стиху, чтобы осознать эти буквы, как нужно бывает для достижения вершины здания подниматься со ступеньки на ступеньку: иначе ты не достигнешь вершины¹.

То же и в восприятии жизни собственного тела — целое возможно охватить только через познание частей, но такое познание начинается с некоей исходной точки, можно предположить, что каждый раз с иной, но с одной конкретной.

Прочувствовать «волну» растекающихся по телу ощущений позволяет следующее упражнение.

■ Упражнение 1.5. Увеличиваясь

Чувство «преувеличенного веса» охватывает последовательно не только стопы² — икры — колени — бедра — корпус — плечи — руки — пальцы... оно добирается до губ, охватывает щеки — кончик языка — корень языка — шею — гортань — дыхательные мышцы...

Вообразите, что вы обладаете не только повышенным весом, но и чрезмерной величиной телесных форм. Вы используете внутреннее говорение: *«У меня большие-большие ступни, большие пальцы на ногах, объемные икры и колени... вот увеличиваются в размере мои бедра и ягодицы, живот и бока, укрупняются пальцы рук — ладони — запястья — руки до локтей — локти — предплечья — плечи — грудь; увеличиваются в объеме спина — шея — голова — уши — нос — губы — язык — корень языка — гортань...»*

Не изображайте толстяка.

Полезно не столько поверить в толщину жировых складок, сколько пропитаться ощущением укрупненных объемов тела и дыхания. Конечно, возрастание воображаемой тяжести происходит оттого, что вы чувствуете себя толстяком. Но не описывайте жир и толщину. А если и говорите о них, то с юмором. Пусть юмор помогает вам в этой игре фантазии. Главное —

¹ Цит. по: Якобсон Р. Футуризм // Русский футуризм: Теория. Практика. Критика. Воспоминания. М., 2000. С. 268.

² Стопа , стопы , стопу ;мн.стопы ,стопа мнгиностопа мкого-либо; направить свои стопы куда-либо (пойти куда-либо).

поверить ощущениям новых объемов движения тела, дыхания и органов артикуляции.

Вы плывете по комнате, как огромный воздушный шар (как «шар-буян», «шар-голован» из стихотворения О. Мандельштама «Шары» плывет по ярмарке¹), скользите в пространстве и постигаете, каким образом в вас «втекает» дыхание и каким способом вы выдыхаете: легко и бесшумно или с затруднениями и с призвуками. Внутреннее говорение перетекает во внешнее, чуть слышимое: «...я уже не бегу, а плыву по комнате, мое круглое шарообразное тело словно накачивается на пространство, я подминаю пространство под себя...». Не спешите вдыхать. Ожидайте естественного зарождения потребности вдохнуть. Если дыхательные мышцы после произнесенных вами слов чуть расслабятся, то они без вашей команды, самостоятельно впитают воздух в легкие. Проговорив тихо-нечко фразу, помолчите, дождитесь прихода дыхания и, прочувствовав, что оно вошло в вас невозбранно, продолжите комментирование. Выдыхайте воздух непринужденно, не усердствуйте, не пытайтесь преувеличенно громко и утрированно выговаривать слова. Ощущения мягкого выдоха ценнее. При таком осторожном звучании не возникнут неоправданные напряжения в дыхательных мышцах, что часто случается при «фонационном дыхании»².

■ Упражнение 1.6. Балансируя

Вы остановились, дыхание немного сбилось. Это хорошо: можно использовать сейчас его нервность, неровность ритмов вдохов и выдохов. Закройте глаза — прочувствуйте дыхание: в какие зоны вашего тела приходит энергия во время физиологических вдохов?

¹ Мандельштам О.Э. Шары // Русская поэзия детям: В 2 т. СПб., 1997. Т. 2. С. 242.

² **Фонация** (фр. phonation) — произнесение звуковой речи. **Фонационный выдох**, таким образом, означает выдох, озвученный речью или голосом. Фонационный режим сценической речи требует особой организации дыхательных движений, которая обеспечивала бы активность всей дыхательной мускулатуры, вовлеченной в процессы сценического говорения.

У каждого из вас процесс вдоха протекает по-разному: в различных местах может скапливаться энергия дыхания — ближе к ключицам или к низу позвоночника, ближе к диафрагме или у передней стенки живота, и поэтому вдохи вызывают у каждого различные ощущения в дыхательных мышцах.

Одновременно покачивайтесь, балансируйте. Освобождайте те части тела и лицевые мышцы, которые с непривычки, как правило, излишне напрягаются. Лоб → губы и подбородок → плечи → коленные мышцы → кисти...

Новый объект внимания — ступни — как там они действуют при покачиваниях? Ведь и они то в одной, то в другой части напрягаются чуть больше или чуть меньше. Ступни в провоцировании покачиваний не одиноки. Для того чтобы тело не перешло границу возможного отклонения в сторону, назад или вперед и не «завалилось» бы на бок, то есть не упало бы, не опрокинулось бы на спину и не «шмякнулось» ниц, — в дело вступают колени. Колени служат регуляторами балансирования в пространстве.

Тело постоянно находится в небольшом колебании относительно вертикали: оно отклоняется в сторону, возвращается к исходной точке, вновь отклоняется и вновь возвращается. Мы используем такие колебания для поддержания физической свободы в теле и для физической открытости тела при восприятии окружающего нас сценического пространства, партнеров, предметов, звуков, запахов.

Небольшие покачивания тела сохраняйте во всех упражнениях и между упражнениями, когда обсуждаете с партнерами результаты выполнения того или иного упражнения, при настройке на следующее упражнение. Любое статичное положение тела следует воспринимать как вид движения во времени и пространстве. Для того чтобы это почувствовать и быть этим напитанным, нам и необходимо ощущение непрерывного соучастия в процессах, происходящих вокруг нас, процессах, частью которых мы сами являемся. Таким образом, вы ощущаете постоянную готовность к поступку, к действию, к изложению мысли. Элементарные, едва заметные покачивания — один из способов создания континуальности в речевом искусстве.

ВАРИАЦИИ

Дыхательная

Дыхание нарождающееся.

Далее. Оставаясь с закрытыми глазами и продолжая небольшие колебания тела, исследуем объемы и вес артикуляторных органов.

Воображение помогает вам прочувствовать повышенную тяжесть нижней челюсти — подбородок оттягивает ее книзу.

Воображаемо увеличившаяся нижняя губа присоединяется к действию подбородка и добавляет тяжесть нижней челюсти.

Расслабленный и широко развалившийся во рту язык еще более увеличивает вес нижней челюсти.

Прочувствуйте увеличившуюся тяжесть нижней челюсти и соедините эти ощущения с ощущениями в коленях, также участвующих в покачиваниях и по своему потяжелевших.

Вызванная воображением свобода артикуляторных органов непреднамеренно открывает пространство для прохождения воздуха по дыхательным путям, расположенным выше голосовых складок. **Балансирование коленей и ступней** влияет на свободу дыхательных мышц, располагающихся вокруг легких, и дает простор для прохода выдыхательной струи по воздушным путям, располагающимся под голосовыми складками. Прочувствуйте вдохи «сквозь ступни». Словно дыхательная энергия приходит к вам из земли.

Пластическая

Вы вновь втекаете в бег по кругу: тяжелое тело плавно отклоняется вправо, и в тот миг, когда вы почувствовали падение, — тело устремляется в пространство круга. Вы движетесь по кругу, поначалу ощущая объемные габариты тяжелого тела. Понемногу тело ваше теряет тяжесть и постепенно становится эфирным, парящим.

Подчеркну: тело теряет тяжесть не в одно мгновение, а понемногу и последовательно. Вы уже прочувствовали в предыдущих упражнениях: оправданно зажать каким-либо конкретным ощущением возможно лишь через предварительное постижение этого ощущения в одной зоне тела — именно в одной! — и затем

уже расширять объемы ощущения, доводя его до максимального охвата всего тела.

Итак, вы ощутили легкость в одном из участков тела, вообразили, что кисть руки, скажем, становится все легче, что она поистине «парит» в пространстве и «летит» даже независимо от вашего тяжело движущегося объемного тела. Пробуйте расширять ощущение легкости: пусть легчают запястье и локоть, предплечье и плечо... Затем в той же последовательности легкость охватывает другую руку... А может быть, вы вдруг почувствуете легкость еще в какой-то точке тела, допустим, в коленях? У вас легчают колени, а затем, опять-таки неожиданно, еще какая-то часть тела. И вот уже третья, четвертая, пятая зоны пропитываются легкостью, ощущением «парения». Постепенно волны легкости растекаются по всему телу...

Исходная точка появления нового ощущения у каждого, разумеется, своя: кто-то из вас почувствует легкость прежде всего в ступнях, у кого-то этот процесс начнется с «парения» волос, кого-то увлечет невесомость лопаток — почти крыльев — и т. д. Варианты бесконечны. Напомню принцип: тело не сразу обретает новое ощущение, оно зарождается в некоем конкретном участке тела и постепенно разрастается, проникая во все новые и новые зоны. Так было и с появлением в теле воображаемой тяжести, так же мы обретали легкость в теле, этого же принципа будем придерживаться и в развитии иных ощущений, и в совершенствовании механизмов дыхания, голосообразования и дикции.

...легкость во всем теле: в ногах, в руках, в плечах, в шее, в корпусе, в бедрах и, что очень и очень дорого, — в дыхании! Дыхание втекает в вас без затруднений — и вы это отмечаете для себя, оно легко «впархивает» в вас и неслышно исходит, изливается. Препятствий нет! И вот вы безумо лчно заговорили — голос словно вытекает из вас, не ощущая препятствий, вам не важны сейчас согласные, не нужна напряженность артикуляционных мышц — вы легко скользите по пространству и легко вытекают из вас слова на крыльях дыхания. Воображение может помочь вам углубить приятное чувство невесомости, парения: *«Я легкий, воздушный, отрываюсь от земли, ступни едва касаются пола... я вот-вот... чувствую, как воздушная струя, веющая мне*

навстречу, приподнимает меня и я парю над полом — реют руки, скользят по воздуху ноги, голова стремительно летит вперед. Я ощущаю, как ветер плотно охватывает меня всего, мягко колышет волосы... и вот, наконец, — я в полете...».

ОТСТУПЛЕНИЕ О ДЫХАНИИ ПЕРВОЕ

Вы совершаете важное открытие в мире ощущений: *«Мое тело, продолжая оставаться объемным, превратилось в легчайший воздушный шар, — говорите вы «про себя». — Я внутренне свободен — мышц почти не ощущаю, только кожа моя, как оболочка воздушного шарика, летит по воздуху. Мне так легко дышится, дыхание без усилий мне по душе, воздух незаметно впитывается телом. Я замечаю, что воздух втекает в меня "через ступни" и заполняет меня всего, — не отдельно мои ноздри, рот, бронхи или легкие, а именно — меня всего».*

Простое, но чрезвычайно важное открытие (оно связано с воображением) — ваше дыхание «входит» в вас «сквозь ступни» и заполняет пространство ваших легких. «Вдох сквозь ступни» — определение, конечно же, условное, оно вполне может быть отнесено к «расплывчатым образам». «Расплывчатый образ» — понятие, заимствованное из области психологии¹. Оценки и представления, связанные с «расплывчатыми образами», будучи субъективными, являются удобным средством изучения неосознаваемых реакций и позволяют использовать «расплывчатые образы» в процессах опосредованного воздействия на механизмы дыхания, голоса и речи во время тренинга, основанного на активности бессознательного.

Использование «расплывчатых образов» естественно для сценической педагогики. Не всегда уместно применение устойчивой общепринятой терминологии. Порой для более незаметного воздействия на тончайшие психофизические процессы творчества, на глубоко сокрытые

¹ «Под расплывчатым образом следует понимать образ, определяющий множество элементов, объединенных неким свойством, степень проявления которого среди конкретных элементов подобного множества может быть разной и переход от «принадлежности к множеству» к «непринадлежности к множеству» является непрерывным» (Шапиро Д.И. Об использовании «расплывчатых образов» как средства изучения неосознаваемой психической деятельности // Бессознательное: Природа. Функции. Методы. Исследования. Тбилиси, 1978. Т. 3. С. 668).

механизмы функционирования технических средств актера полезно обращаться именно к «расплывчатым образам». Так и в случае с вдыханием воздуха «сквозь ступни». Это обманчивое ощущение позволяет настраивать и развивать активность и эластичность мышц дыхательного пояса¹.

■ Упражнение 1.7. Разлетаясь

Энергия взрывает.

Глаза закрыты. Готовясь к выдоху, вы приподняли сь наноски. Руки разведены в стороны — мы открыты ветрам на берегу реки, нас обогревает солнце. Коль мы на берегу реки (а это несложно себе представить), да еще на высоком берегу, то приятно и страшно-вато ощутить, что вот-вот еще немного наклонюсь, — а уж дальше не буду, вдруг упаду — и зависаю над рекой — дыхание само в меня втекает, и усилий-то никаких не нужно...

Так мы и играем с воображаемым воздухом на воображаемом берегу памятной нам реки. Чем дальше над рекой зависаем, тем скорее свалимся. Но не тут-то было — мы ведь все ловкие, смелые. Когда чувствуем, что падение неминуемо, изворачиваемся, увертываемся, сжимаемся, скручиваемся и удерживаемся на берегу. Когда возникает «падение» — отпускаем голос, не сдерживаем чувства, кричим, стонем, что-то восклицаем — звуком помогаем себе удержаться.

Вы наклоняетесь немного → тело сжимается слегка → и вновь «распускается» → и вновь взлетает, и, ощутив прилив дыхательной энергии, → вы «падаете». «Падаете» — в данном случае означает такой наклон тела, что в какое-то мгновение оно теряет равновесие, но вы успеваете задержаться в падении, то есть вновь взлетаете. Если необходимо, то вы, падая, можете даже пробежать два-три шага² и затем вновь взлететь. Все-таки это упражнение, а не реальность.

¹ **Дыхательный пояс** — рабочее понятие из практики преподавания сценической речи. Характеризует область работы дыхательных мышц, охватывающих пространство между нижними ребрами и диафрагмой по вертикали, передней стенкой живота и позвоночником по горизонтали. Употребление понятия «дыхательный пояс» оправдано необходимостью опосредованного воздействия на механизмы функционирования фонационного дыхания.

² Полшага, но два шага, три шага, сорок четыре шага.

Руки при взлетах «разлетаются» (раздвигаются) в стороны плавно, не рывком, а мягко поднимаясь все выше и выше (но не выше плеч), пальцы и кисти охватывают пространство широко вправо и влево. Руки расходятся в стороны не механически, а потому, что вы открываетесь ветрам, и потому еще, что в кисти втекает дыхательная энергия. Воображение помогает вам прожить последовательность: дыхание входит в низ позвоночника, и от этого тело поднимается на носки, затем дыхание добирается до плеч и направляется в кончики пальцев, и от этого руки легче и уходят вразлет.

ВАРИАЦИИ

Игровая

Зависаете над пропастью. Критический момент — возможность упасть и тут же вывернуться и обрести равновесие. Не выдумывайте какие-то псевдообстоятельства: мало кто из нас зависал над пропастью, и еще меньше найдется смельчаков, наклонявшихся над бездной с намерением испытать свою судьбу: «Хоть немного еще постою на краю!» Но вот чувство страха, опасности, замирания дыхания могли испытывать многие. Вот именно эти-то памятные обстоятельства — реальные, жизненные — и следует вспомнить, прежде чем «зависнуть» над пропастью.

Зависание над пропастью — один из образных неуровней песни Владимира Высоцкого «Кони привередливые»: на краю! Если помните песню, то напевайте ее вначале про себя, потом негромко вслух, а потом и в голос.

В творчестве тоже возможно — «на краю!». Перехватывает дыхание. Но оттого, что легкие переполнены, дыхательная энергия охватила все тело — оно летит. Если встать на носки, раскинув руки в стороны, и чуть податься вперед, то — моментально само собой приходит к нам дыхание. И приходит именно так, как хотелось бы. Оно втекает в «дыхательный пояс», и дыхательные мышцы (прежде всего, «косые мышцы» живота) сами, без команд извне, подтягиваются, и мы обретаем опору для выдоха. Обретение чувства критической точки — «по-над пропастью, по самому по краю» — дает нам право говорить и действовать.

Пластическая

Вообразите, что ваши ступни прилипли к полу, завязли в болоте и вы тщательно стремитесь оторваться от пола, преодолеть крепко удерживающие вас магниты.

Аналогичное задание для актерского тренинга предлагал К.С. Станиславский:

«Приклеиться к полу» и не «отклеиваясь» проделать всевозможные пластические движения от самых малых до самых больших.

1. *Глаза.* Направо, налево, вверх, вниз, прямо (оправдывать).
2. *Шея.* Помогать смотрению глаз: направо, налево, прямо (в даль), вверх, вниз.
3. *Ухо.* К глазам и шее добавлять уши. <...>
4. *Пальцы рук.* Мелкие жесты их, указывающие на направление смотрения, слушания, в добавление к глазам, ушам и шее.
5. *Рука* — то же. Прибавляется движение руки до локтя в помощь предыдущему.
6. *Рука* — то же до плеча.
7. *Спинной хребет.* Прибавляется в помощь предыдущему. Сначала верхняя его часть (в помощь к шее), а потом и ниже.
8. *Ноги.* Тянутся по направлению к предыдущему, в помощь им¹.

И т. д., постепенно вовлекая в действие пальцы — руки до до ктя² — руки до плеча — спинной хребет — ноги. И все это Станиславский предлагает выполнять в разных окрасках: «грозного настроения, отчаяния, ласки, радости, любви, ненависти, мольбы, ужаса...»³.

Мы также используем неожиданное физическое препятствие — производим движения, не отрывая подошвы от пола. И вводим в этюд воображаемого партнера — ветер. На вас обрушиваются шквалы сильного ветра: то под колени вам дует ветер, то спереди бьет вас — в живот, то справа — в бедро, то слева — в плечо или в ухо, то сзади ударяет — в затылок. Надеюсь,

¹ Станиславский К.С. Собр. соч.: В 9 т. М., 1990. Т. 3. С. 420 — 421. К этому упражнению Станиславского мы еще вернемся.

² До котло кля,мнло кти,локте й;локтево й;вследзалоктя ми, двигаясь за ло ктем.

³ Станиславский К.С. Собр. соч.: В 9 т. С. 421.

вам не покажется противоестественным поведение игривого ветра, с легкостью меняющего направления своих порывов. Предугадать, как поведет себя ветер, сложно. Например, в Петербурге. Вспомните гоголевский афоризм в «Шинели»: «В Петербурге ветер дует со всех четырех сторон...». Итак, в какую точку вашего тела «ударяет» порыв ветра — та и является центром отклонения от удара. Не ожидайте от ветра поглаживаний — лучше, если он бьет сильными порывами и будто «сбивает вас с ног». Но вы не поддавайтесь и, играя с ветром, не сходите с места. Да вы и не в состоянии с места сойти — ноги-то ваши прилипли к полу.

Одновременно звуками, междометиями или отдельными словами отзывайтесь на все, что происходит с вами, непременно реагируйте на всякий сюрприз играющего ветра, на каждый его удар. Нам сейчас интересна непринужденность рождения речевых импульсов, поэтому, увиливая от ударов ветра, используйте восклицания: «*Хо!*», «*Ух!*», «*Мамочки мои!*», «*Вот это да!*», «*Ой!*», «*М-м!*»...

ОТСТУПЛЕНИЕ О ДЫХАНИИ ВТОРОЕ

Суть такого образного подхода к механизмам дыхания, как вдох «сквозь ступни», заключается в поиске оптимальной возможности создания действенного выдоха. Действенного — значит объемного при «**подготовке к выдоху**» (мы с вами и такое понятие можем использовать во время тренинга) и включающего в организацию процесса фонационного выдоха наибольшее количество мышц, призванных участвовать в выдохе («мышц-выдыхателей»). Никакой игры — втекание воздуха в низ позвоночника. Делать это непринужденно, не прерывая покачиваний.

Издавна дыхание подразделяют на три типа согласно способу расширения грудной полости: реберное, брюшное, смешанное. Реберное дыхание включает в себя три разновидности: дыхание ключичное, верхнереберное и нижнереберное. Ключичное и верхнереберное дыхание считаются нерациональными способами и для пения, и для сценической речи. Более рациональным признается нижнереберное дыхание. При брюшном дыхании мышечная сила меньше, чем при нижнереберном дыхании, но есть у него важное достоинство — дыхательные дви-

жения более пластичны. Современные специалисты и вокальные педагоги склонны считать гораздо более рациональным сочетание брюшного и нижнереберного типов дыхания (реберно-брюшное дыхание). При этом типе дыхания происходит экономия мышечной силы, достигается большой объем воздуха и большая пластичность дыхательных движений. Но вместе с тем некоторые фониатры отмечают, что «с биотипологической точки зрения не существует строгого деления типов дыхания. Имеется бесчисленное множество индивидуальных видов разных способов дыхания, переходящих друг в друга»¹. И «классические» типы дыхания следует представлять скорее опорными точками для классификации и последующей настройки индивидуального фонационного дыхания.

Это согласуется и с творческой работой драматического актера над ролью. По мнению ряда выдающихся актеров, для каждой роли настраивается и дыхание героя-образа, и голос. Вот один из примеров: М.М. Тарханов говорил: «Для меня создать образ — это значит понять и найти темпо-ритм дыхания в данной роли»². Л.Ф. Макарьев пишет в «Театрально-педагогическом дневнике» о развитии у студентов «артистического дыхания»: «Ричард III дышит иначе, чем Полоний или Генрих IV. Тартюф дышит особенно сложно. В его дыхании весь образ. Его дыхание — это и есть “зерно” его, музыкальное “зерно” образа. Дыхание... не только основа, но и компонент действия. В процессе верно направленного воспитания организм актера сам ищет дыхание. Без такого дыхания он не может быть творческим, а будет всегда “убогим” и “бедным”»³.

Упражнение 1.8. Разбегаясь и взлетая

Несколько шагов разбежки — и взлет. Используйте с детства знакомую позу ласточки — руки раскинута,

¹ Максимов И. Фониатрия. М., 1987. С. 72–73.

² Цит. по: Попов А.Д. Из режиссерских записей. М., 1967. С. 81. Ср. также: «У актера не один голос, у актера сто голосов, у актера тысяча граней. Надо только знать, какой гранью повернуться в данном случае» (Михозас С.М. Статьи, беседы, речи. Воспоминания о Михозасе. М., 1981. С. 226); «Голосом занимаюсь я регулярно, считаю, что для каждой роли надо ставить голос» (Хмелев Н.П. Творческие анкеты // Ежегодник МХТ. 1945. Т. 2. С. 373).

³ Цит. по: Васильев Ю.А. Взгляды Л.Ф. Макарьева на речевое обучение актера // Проблемы сценической речи. Л., 1979. С. 131.

одна нога взлетает высоко, вторая, толчковая, отрывается от пола немного. В кистях прочувствуйте движение воздуха между пальцами. Плечи не поднимаются: ощущение легкости скольжения воздуха между пальцами упасет вас от ненужных мышечных усилий.

Непринужденно взлетайте, не старайтесь высоко подпрыгнуть. Руками также не стремитесь размахивать активно. Руки и без дополнительных усилий взлетят настолько, насколько потребует от них ваше тело. Если тело отклоняется в какую-либо сторону, то непроизвольно рождается желание удержаться в воздухе — желание сохранить баланс. И руки в этот момент сами словно «ухватятся» за воздух. Опасность предотвращает красоту.

Приземляйтесь также без вычурности: опорная нога принимает на себя амортизационные усилия — мягко съезжайте к полу, но не замирайте, не лишайте себя возможности еще раз вырваться в полет и сразу же перестраивайтесь на новую пробежку, подготавливающую новый отрыв от земли. Не теряйте из виду, что не только ноги обеспечивают мягкость приземления, но и все тело немного группируется и чуть пробегает, продлевая энергию полета. Как самолет при посадке не может остановиться моментально, так и вы учитывайте энергию устремленного движения вперед.

Пробуйте.

И все же вы поднимаете руки с намерением, умышленно. Видно, что вы скидываете их потому, что получили такое задание. Вам задали — вы исполнили. Нечто школьное видится в этом, ну, какое-то слишком правильное. А летать-то лучше, ощущая воздушное пространство, воспринимая обдувающий вас воздух, испытывая радость оттого, что воздух подхватывает вас, принимает ваш полет как само собой разумеющееся и руки ваши превращаются в крылья. Вообразите себе самый что ни на есть широкий размах крыльев: почувствуйте, что от кончиков пальцев правой руки до кончиков пальцев левой руки огромное расстояние. В таком случае вы наверняка ощутите, что руки обеспечивают устойчивость вашего полета. Они взлетают вместе с вами, а не опережают ваше тело, по абстрактной команде поднимаясь вверх. Ведь не думаете же вы, что крылья могут взлететь раньше самолета.

Попробуйте еще разок.

Ну вот, теперь воспринимающий ваши **разбеги** — **полеты** — **приземления** и сам невольно отдастся им, и в своем теле почувствует стихию полета, захочет оторваться от земли. Воображение воспринимающего дополняет его фантазии, и тело его невольно проигрывает все ваши движения. В этом мне видится точность ваших действий и свобода в движениях.

Непринужденности разбегов и взлетов, полетов и приземлений не мешает ощущение балансирования. А вы о нем уже забываете. Вскользнул из ваших забот принцип «ведущей точки».

Вариация

Звуковая

Управившись с пластикой, в следующей пробе используйте голос: восклицания «о — о — о!» сопровождают шаги разбега. Лучше даже поступить так: вы приготовились к движению в пространстве, плечи у вас пошли вперед и потянули за собой тело, вы вот-вот сдвинетесь с места — приходит к вам дыхание и — с первым же шагом, с первого мгновения движения в пространстве — возникает тя нушийся¹ звук «о — о — о — о — о». На каждом шаге — при ударе стопы о б пол — звук голоса чуточку вырастает в объеме. Увеличение-усиление звука является своеобразной реакцией на шаги, на сотрясения бегущего тела. Отзывается на каждый шаг ваша дыхательная система, реагирует и речевой аппарат. Мышцы нижней челюсти с каждым шагом словно отпускают челюсть книзу. Округленные и немного выдвинутые вперед губы (как это положено по артикуляции гласного «о») придают голосу объемность и мягкость.

Таково начало звуковой комбинации — это касается только разбега. На взлете же вы руками открываете пространство и заполняете его слогом «па». Между разбегом и взлетом нет паузы, нет задержки и между «о — о — о» и «па». Приземлившись, вы, если успеваете зарядиться новой энергией, даете голосу зазвучать на «о». Если же вы не готовы, тело еще не обрело силы для следующего взлета — вы балансируете беззвучно. Почуввав готовность, озвучивайте свой бег и взлет.

¹ Так же: *тя нуций, тя нущих.*

Упражнения, которые вы только что проделали, вполне могут войти в ваш индивидуальный тренинг. Если позволяют пространственные условия, то используйте их в полной мере — ходите по кругу, бегайте по прямой, бег то убыстренный¹, то замедленный; используйте зигзаги, резкие развороты — не ограничивайте себя «заданностью» движений.

Этот принцип прост: не сдерживайте в себе звук, откликайтесь на телесные движения, приучайте свою дыхательно-голосовую систему к моментальному и оправданному реагированию на поведение тела. Чем разнообразнее вариации в движениях тела, тем больше возможностей для произвольных голосовых и речевых реакций.

Если возникают сложности с организацией свободного, широкого пространства для тренинга, не отчаивайтесь, а импровизируйте в воображаемом пространстве, шагая и бегая «на месте».

ОТСТУПЛЕНИЕ О ДЫХАНИИ ТРЕТЬЕ

Не задавайте себе специальных команд для вдоха или выдоха: пусть все происходит без подготовки, как следствие ваших откликов на воображаемые порывы теплого ветра, ваши дыхательные реакции целиком зависят от игровой ситуации. «Падающее» тело, проживая внезапность резкого отклонения в сторону, самостоятельно «сбрасывает» дыхание, избавляется от дыхательной энергии. Выравнивающееся тело, стремясь обрести равновесие, произвольно «вбирает» в себя воздух, насыщается новой энергией. Новый вдох при говорении должен приходиться сам — рефлекторно. Попеременно сменяют друг друга сбросы напряжения в **мышцах-выдыхателях** («экспираторные мышцы») и обретение напряжения, необходимого для эластичной работы **мышц-вдыхателей** («инспираторные мышцы»). Избегайте давать команды самому себе: «здесь — вдох, здесь — выдох». Ритмичность вдохов/выдохов в этом упражнении зависит исключительно от зигзагообразного движения

¹Правильно: *убыстри ты, убыстрию, убыстри м, убыстрённый, убыстрён, убыстрена, убыстри ться, убыстрию съ, убыстри тся.* Неправильно: *убы стрить, убы стрю, убы стрит убы стренный, убы стрена; убы стриться, убы стрюсь, убы стрится.*

вашего тела в пространстве, вызываемого воображаемыми порывами теплого ветра.

■ Упражнение 1.9. В ощущениях обновлений

Движения телом простые, но выполнять их необходимо ритмично. При исходном положении стоите прямо, ноги на ширине плеч. Совершаете короткий энергичный выдох («сброс» дыхательной энергии) и активный расслабленный наклон корпуса вперед с одновременным небольшим, плавным сгибанием коленей («сброс» телесной энергии) — избавляетесь от излишних напряжений в мышцах тела и дыхания. Несколько мгновений пребываете в наклоне: ощущаете свободное «стекание» вниз корпуса → шеи → головы → плеч → рук → кистей → пальцев → позвоночника → лопаток... (Вообразите, что все упомянутые телесные мышечные зоны обрели повышенную тяжесть, они будто тянут вас к полу. Обратите внимание на лицевые мышцы — их свобода вам не мешает.) ...Прочувствовав небольшую тяжесть тела, пошевелийтесь немножечко, покачайте корпус с небольшими амплитудами вправо/влево, почувствуйте, что тело ваше висит на слегка колеблющемся позвоночнике и голова, лопатки, плечи, руки, исходящие от позвоночника, совершают произвольные движения. Теперь медленно выпрямляйтесь. Позаботьтесь о том, чтобы воздух втекал в вас «сквозь ступни», заполнял ваше тело плавно и естественно. При выпрямлении руки вначале сходятся, скрещиваются перед грудью и к моменту полного выпрямления мягко расходятся в стороны. Завершаем вдох в «парящем» положении тела: ноги, спина, позвоночник, шея устремлены вверх, руки свободно разлетаются в стороны, и этот разлет начинается от центра спины, от промежутка между лопатками; голова — прямо.

А теперь проверьте, что происходит с мышцами в низу живота. Да, они, действительно, в положении устремленного вверх тела самостоятельно «подобрались», подтянулись, и дыхательная мускулатура готова к выдоху.

Вновь одновременно «сброс» дыхательной и телесной энергии. Затем — новый вдох. Выполните упраж-

нение несколько раз, прочувствуйте, что дыхательный ритм постепенно восстанавливается, дыхание «втекает» в вас и «сбрасывается» легко и свободно.

Это упражнение, вне сомнения, поможет вам научиться в нужный момент освобождать мышцы дыхательной системы от излишних напряжений.

Однако при выполнении этого, казалось бы, простого упражнения возникают следующие сложности:

— некоторые из вас, не успев «расслабить» наклоненное тело и выдыхательные мышцы, непроизвольно — «скорее-скорее» пытаются совершить новый вдох. Порой даже забавно, со странными призвуками «хватают» воздух ртом. Чтобы этого избежать, не спешите выпрямляться: «висите», немного раскачивайте корпус, «пружиньте» коленями, прочувствуйте тяжесть в плечах. За дыханием в эти моменты не наблюдайте — как дышится, так дышится;

— не менее «популярен» вдох в грудную клетку, порой даже в область ключиц, а именно, в самую верхушку легких — при использовании такого вдоха не возникает ощущение «дышащего тела», в работу не вовлекается весь потенциальный объем легких, большинство инспираторных мышц работают вхолостую. Попробуйте при выпрямлении, при подготовке к новому «сбросу» дыхания скрещивать руки, так чтобы локти заметно заходили друг за друга; осуществляйте движения плавно, не рывками — это поможет вам «перекрыть» доступ воздуха в грудь при начале вдоха;

— кое у кого вместе с выпрямлением тела заметно приподнимаются плечи, и тем самым накапливаются излишние напряжения в области гортани. В этом случае помогает активизация ощущений тяжести в плечах, в локтевых суставах, в кистях: выпрямляясь, сохраняйте, даже усиливайте воображаемую тяжесть плечевого пояса и рук, накопленную в наклонном положении тела;

— появляется и такая сложность: в «сбросе» дыхания участвуют в основном мышцы шеи, глотки и гортани, а диафрагма и мышцы межреберные, мышцы передней стенки живота, косые мышцы остаются в чрезмерном напряжении. Чтобы эти части дыхательной системы привести в состояние свободы в моменты «сброса» дыхания, стремитесь выдохнуть при «сбросе» теплый воздух и приседайте немного глубже.

ВАРИАЦИИ

Звуковые

► выдох замедляется, он уравнивается по длительности с «подготовкой к выдоху»; во время выдоха негромкий стон, своеобразный «сброс» напряжений после бега; стон оправдывается физическим самочувствием и не выполняется механически, по команде извне, и тем более не демонстрируется;

► выдох чрезвычайно замедленный и плавный, он значительно длиннее «подготовки к звучанию»; во время выдоха — длительный негромкий стон с применением звуков «м» (губы слегка сомкнуты) или «о» (губы слегка округлены); стон также стремитесь оправдывать проживанием ощущений своего физического самочувствия после длительного и разноритмичного бега;

► быстрый, объемный выдох с одновременным приседанием и восклицанием «ох!»; на выпрямлении: плавная, объемная «подготовка к звучанию»;

► на выдохе тело и звук плавно «съезжают» сверху вниз; восклицание «у-ух, ты-ы!» — звучит так, будто вы скатываетесь с горы на санках или на лыжах.

■ Упражнение 1.10. В ощущениях партнера

Это первое упражнение, когда в круг вашего внимания попадают не только ваши собственные ощущения, но еще и впечатления, обретаемые вами от контакта с партнером. Здесь в нашем тренинге совершается важный поворот. Мы привыкаем к мысли, что любой наш дыхательный, звуковой, речевой поступок требует партнерских отношений. Конечно же, нет еще весомых предлагаемых обстоятельств, событий, и мы не намереваемся разыгрывать театральные ситуации. Но не учесть того, что говорение, звучание, речевое действие на сцене являются исключительно диалогичными, мы также не можем. До этого момента в нашей работе проходила личная разминка каждого, хотя иногда мы и выполняли совместные упражнения, например, двигались по кругу вместе с другими, но интерес к партнерам был косвенным. Теперь же в фокусе вашего внимания партнер.

Партнер, назовем его «ведомым», стоит, закрыв глаза и вверившись вам, «ведущему». Вы поначалу слегка дотрагиваетесь одной рукой до плеча партнера — чуть-чуть покачиваете его тело. Наблюдайте за ощущениями тяжести в теле партнера. И сами действуйте кистью, пропитанной воображаемой тяжестью.

Прочувствуйте тяжесть в левом плече партнера, затем в правом плече. Потяните его за левый локоть и прочувствуйте, что рука партнера тяжелая и мгновенно отзывается на ваши действия, исследуйте реакции правой руки «ведомого»...

Прикасайтесь к телу партнера в одно мгновение только одной рукой, так как его внимание не должно раздваиваться.

...изучив вес рук партнера, почуяв свободу в его плечах и локтевых суставах, займитесь его кистями — пошевелите правую кисть, почувствуйте, как она движется в запястье...

Не упускайте случая и в своем теле чувствовать повышенную тяжесть: в стопа x → в коленях → в кистях → в плечах → в локтях → в пальцах.

...движения бедер партнера изучайте. Шевелите тело партнера, шевелите. Двигайте, двигайте бедра. Даже сдвигайте «ведомого» с места, пусть он меняет точку опоры, плывет в пространстве...

Главное, чтобы и вы постоянно двигались. Все время движется тело партнера и вы непрерывно действуете: совершаете небольшой замах для поступка, потом задаете партнеру движение в пространстве.

...увеличивайте амплитуды движений...

Если партнер «уплывает» в сторону, вы движетесь вместе с ним. Обязательно все тело партнера и все ваше тело участвуют в этом диалоге движений.

...двигайте колени «ведомого»...

...ступни двигайте...

...обратите внимание на подбородок партнера. Тяжелыми пальцами правой руки отведите подбородок «ведомого» книзу. Если «ведомый» уже приучился всем телом реагировать на задаваемые вами команды, то вслед за движением подбородка слегка потянется вниз и все его тело.

Возникает непринужденное звучание «ведущего»: «Э-э-э-э...», например. «Ведомый» без особых усилий,

словно эхо, продлевает звучание «ведущего».
Хорошо.

ОТСТУПЛЕНИЕ О «ДИАЛОГАХ» ПЕРВОЕ

Сейчас мы вводим в тренинг упражнение, которое проходит сквозь все уроки. Дадим ему условное название: «Диалоги». Точных его описаний сейчас я не даю. Но предлагаю по окончании некоторых парных упражнений или их вариаций совместно с партнером обсуждать различные технические и творческие вопросы. Ваш контакт в пробах порождает различные темы для обмена мнениями. Вы отмечаете у партнера конкретные речевые, голосовые, жестовые, пластические сложности или особенности. Вы в течение упражнения воспринимаете голос партнера, исследуете его тембр, вслушиваетесь в его резонанс. Вы вступаете в пластические и телесно-речевые контакты с партнером: он водит вас в пространстве, двигает, управляет вами и здала. Свои впечатления, суждения, наблюдения, соображения, вопросы вы вполне можете адресовать партнеру, можете делиться с ним открытиями и обсуждать причины, по которым в упражнении не все с первого раза получается гладко или не все бесспорно по смыслу и по задачам, которые призвано решать конкретное упражнение. По-своему складываются ситуации в пробах у каждой пары. В каких-то парах быстро находится общий язык, кому-то сложно привыкнуть к партнеру, кому-то достается «трудный» партнер, не всегда быстро и легко осваивающий упражнение или какие-то аспекты техники сценического звучания. Это не беда. Обмен мнениями, впечатлениями, обсуждение возникающих вопросов, поиски ответов, подсказки партнеру — ради всего этого мы и вводим в тренинг упражнение «Диалоги». Каждый раз при информационном контакте между вами я буду определять темы вашего разговора и предлагать конкретные пластические задания. Воспринимайте все упражнения событийно, не пропускайте ни одного неловкого или грубого движения партнера, удачного или непривлекательного звучания его голоса, схватывайте особенности поведения партнера, разгадывайте направленность его интересов и мыслей, не оставайтесь к концу пробы без открытий. Я уверен, что «сквозное» упражнение «Диалоги» принесет пользу каждому из вас. Ваш партнер будет вдобавок дополнительным «контролером» разнообразных техни-

ческих аспектов вашего звучания, вашей дикции, ваших движений.

Если вы просмотрите в конце тренинга все описания «Диалогов» не отрываясь — от начала до конца, — то увидите, что повторов в вашем «сквозном» общении нет. Последующие «диалоги» продолжают и развивают темы предыдущих обсуждений, вводят в общение с партнером новые темы или ракурсы рассмотрения голосовых, речевых, дикционных аспектов сценической речи. В них по-разному исследуются тренировочные задания упражнений и их вариаций, различно анализируются позитивные и неудачные моменты взаимодействия между партнерами, дается возможность отыскать причины неточного поведения, неловкого движения или жеста, речевой и пластической грязи. Суть «Диалогов» — поиск и раскрытие еще неизведанных, до поры до времени скрытых потенциалов дикционных, голосовых, дыхательных, темпоритмических, интонационных аспектов актерской выразительности. Одновременно с речевым общением в «Диалогах» развивается и тренируется общение телесное, пластическое, то есть вы параллельно занимаетесь еще свободой и выразительностью тела.

Понимая, насколько важно это «сквозное» упражнение, я заблаговременно сообщаю вам номера тех парных упражнений, в которых содержатся описания «Диалогов»: 1.10; 1.11; 1.17; 2.8; 2.12; 2.16; 2.17; 3.2; 3.4; 3.6; 3.14; 3.15; 3.16; 4.4; 4.10; 4.12; 4.13; 4.15; 5.7; 5.9; 5.10; 5.12; 6.2; 6.3; 6.8; 6.9; 6.11; 6.15.

«Диалоги»

Итак, по завершении первой пробы **упражнения «В ощущениях партнера»** обменяйтесь впечатлениями.

Встаньте лицом друг к другу, прочувствуйте собственные ощущения повышенного веса последовательно: в кистях → в плечах → в коленях → в подбородке. И расскажите партнеру о том, что вы чувствовали, общаясь с ним во время упражнения.

Одно параллельное задание: во время рассказа об ощущениях стойте прямо, ощущайте в теле вертикаль и не совершайте никаких движений руками, кистями, плечами и головой. Не шевелите пальцами, не поднимайте руки, не приподнимайте плечи, не потряхивайте головой в такт словесным ударениям. Эти движения,

назовем их «сопутствующими движениями», — обыкновенная «двигательная грязь». «Сопутствующие движения» отражают излишние напряжения в теле, жестовые привычки, отсутствие мысли в совершаемых жестах. Часто «сопутствующие движения» выступают в роли иллюстраторов речи. Никакой серьезной необходимости в таких движениях нет. Они либо иллюстративны, либо бессмысленны. Соломон Михоэлс, придававший исключительное значение выразительной жестикуляции актера, отмечал: «Жест для меня есть выражение мысли. Мысль привыкла идти через мои пальцы. Жест должен помогать действовать, но не должен служить комментарием к произнесенному слову»¹. Надеюсь, что ощущение тяжести в руках, в плечах и в подбородке поможет вам приглушить привычку сопровождать свою речь «сопутствующими движениями».

Задание «Ведущему»: расскажите партнеру о поведении его тела. В каких зонах его тела вы чувствовали свободу, какие части тела, как вам показалось, были напряжены больше, чем требуется. Проанализируйте движения партнера: его тело искренне, ненаигранно отзывалось на ваши прикосновения и ваши команды, или вы ощущали в поведении партнера некую искусственность, что-то вроде «подыгрывания» вам?

Задание «Ведомому»: расскажите партнеру о его руках (о пальцах, о кистях), об их действиях. Какими показались вам прикосновения рук партнера: грубыми или осторожными, мягкими, нервными и пр. Вспомните, кисти партнера были тяжелыми и воздействовали на ваше тело своей тяжестью, или руки партнера работали механически, даже толкали вас?

■ Продолжим упражнение 1.10

Поменяйтесь ролями.

Пробуем.

Кисти партнера...

Тяжесть не теряйте. Двигайтесь. Двигайтесь около партнера. Ваше движение вокруг партнера очень важ-

но для воспитания личной свободы и для ощущения бесконечности и плавности движений вашего тела в пространстве около партнера.

...одна рука, другая рука...

Плечи свободны и тяжелы.

Хорошо.

...теперь оба плеча попеременно двигайте у партнера...

Два плеча одновременно. Головы у всех тяжелые... очень тяжелые...

Глаза у **«ведомых»** закрыты, не забывают это условие.

...теперь бедра...

«Ведущие», сами специально ничего не делаете, «не играйте» бедрами и плечами. Не кокетничайте. Все ваши движения направлены на партнера.

Задавайте энергию тяжелого движения телу **«ведомого»**.

...колени, пожалуйста...

...и стопы тоже...

...теперь подбородок...

Соединяйте движения со звуком «Э-э-э...». На каждое движение тела подбородок реагирует, и возникает звуковая реакция. «Э-э-э-э» звучит не гладко и плавно, а будто бы рывками, словно звуковые волны возникают.

«Диалоги»

По окончании упражнения вновь обменивайтесь впечатлениями, столь же подробно, как в прошлый раз, расскажите партнеру о его действиях, о тех открытиях, которые вы совершили, контактируя с ним.

Упражнение 1.11. Раскрываясь в восприятии

Выполняете это упражнение, находясь в круге. Стоите в круге с закрытыми глазами.

Тело слегка покачивается. Внимание сосредоточено на ощущениях веса различных частей тела. Исследуете тяжесть стоп, представляете себе, что ступни настолько потяжелели, что вам не оторвать ноги от пола, вы пробуете, прилагаете мышечные усилия, но все тщетно. Пока вы разбирались с тяжестью ступней, икры, колени так же по-

тяжелели — вы это ощущаете, немного подгибая колени и выпрямляя их. Вот и бедра стали тяжелыми, и плечи → локти → кисти → пальцы. Тяжесть охватила и речевые мышцы: потяжелели губы, язык; вы ощущаете тяжесть в веках, которые невозможно приподнять. Совершаете в воображении путешествие по телу от ступней до ресниц.

В какой-то момент вам удастся открыть глаза, вы видите круг, других занимающихся. Вы покачиваетесь с едва заметными амплитудами.

Покачиваясь в ощущениях партнера. Стоите в круге с открытыми глазами. Наблюдаете за кем-то одним в круге и попадаете в ритмы его балансирования, его покачиваний. Любые отклонения от вертикали вашего партнера — это уже ваши отклонения. Если его плечи немного отклоняются вправо — то ваши плечи, соответственно, скользят ровно настолько же влево; если он подается вперед — вы, разумеется, в той же амплитуде подаетесь назад. Воспринимайте партнера не кусочками. Не разглядывайте его намеренно. Не рассматривайте его лицо и не судите, какой он. Не ваши это заботы определять, что партнер делает естественно, а что у него получается нарочито. Ваши заботы связаны с открытостью в восприятии движений партнера — его пластических колебаний, амплитуд его покачиваний. Заодно вникните в ощущения тяжести кистей, плеч и коленей партнера. Это вам поможет не *разыгрывать* его движения, а вникнуть в них настолько, что тела ваши на расстоянии почувт единый темпоритм балансирования. Если все вы будете выполнять открыто и сумеете свободно впитывать информацию о движениях партнера, то в какой-то момент вы уловите, что и дыхание ваше соответствует дыханию партнера. Обретаемое вами волнение от удачного совпадения, от доверия партнера вам порождает в душе у вас покой единения. Такое волнение связано с открытостью. Вы не прихорашиваетесь, не иллюстрируете физические действия партнера, не суетитесь в моменты несоответствий в движениях, а будто в двухвесельной¹ лодке по глади

¹ Вариант «двухвесельный» признается нынче устаревшим (см.: Большой академический словарь русского языка. М.: СПб., 2006. Т. 4. С. 572), хотя еще в 1980-е годы орфоэпические словари рекомендовали для произнесения этот вариант, сопровождая вариант «двухвесельный» *допустимым* (ср.: Орфоэпический словарь русского

озера плывете вместе с партнером. И никаких усилий для гребли! Только ветер, создающий небольшую зыбь на озере несет вашу лодку по поверхности воды.

Интересно и то, что за вами в то же самое время наблюдает некто третий. И он уже проникся вашим движением, открылся вашим колебаниям. Он незаметно для вас и особенно для вашего партнера стал невидимым третьим. За ним наблюдает кто-то следующий, а на него устремлены глаза пятого, за пятым следует шестой, и так постепенно весь круг из десяти-двенадцати человек оказывается на глади озера. Дыхание в таком круге словно замерло. Вдохи и выдохи не слышны. Это новое ощущение дыхания из нового пространства. Невысказанность дыхания определяет ритмическую свободу. Ритм же дает согласованность всех частей тела при физическом поведении тела в ситуации.

«Диалоги»

Вы стоите друг напротив друга в метре — полутора. Плавные покачивания продолжаются. Расскажите партнеру о своем восприятии его движений. Что вы обнаружили, что нового о физическом поведении тела партнера вы узнали. Говорите и о себе — получилось ли у вас оторваться от привычки оценивать движения партнера и предаться ощущениям тяжести в его плечах, в его коленях. Удалось ли вам, открывшись, не стесняясь партнера и не подлаживаясь под него, погрузиться в его ритмы.

Так как партнер в процессе упражнения был занят не вами, а кем-то третьим, то, выслушав вас, он уходит со своим рассказом к тому, за кем наблюдал, а к вам приходит тот человек из круга, кто наблюдал за вами, и теперь вы оказываетесь в роли воспринимающего и выслушиваете наблюдавшего, и уже он вам рассказывает, что он открыл в вас, что почувствовал, чего не ожидал и что прожил, доверяясь вашим движениям.

Разговариваете вы оба без движений руками, плечами, кистями, головой. Вы пробовали в первом диалоге «осилить» это непривычное задание, получалось не у всех. Пробуйте еще раз.

ОТСТУПЛЕНИЕ О «СОПУТСТВУЮЩИХ ДВИЖЕНИЯХ»

Руки. Как много они могут совершить, как многому могут помочь в тренинге. Вы уже почувствовали это в предыдущих упражнениях. Однако сколько каждый раз проблем с действиями рук. Не с движениями рук, а с их деятельностью. Руки, совершающие действие, — вот что ценно. Руки разговаривающие, ласкающие, притягивающие, двигающие, играющие на рояле, протягивающие стакан сока ребенку, объясняющие, как пройти к Казанскому собору, поддерживающие старуху, — вот что представляет интерес. Но не руки же, совершающие бесцельные описательные движения, не руки-иллюстраторы, не руки, сопровождающие речь ни к чему не обязывающими «сопутствующими движениями», не руки скандирующие, не руки актрисы, согнутые в локтях и дергающиеся в экстазе.

Леонардо да Винчи, в многочисленных рисунках уделявший немало внимания жестам героев, открыл, что движения рук и кистей должны «обнаруживать намерение того, кто ими движет, насколько это... возможно, ибо тот, кто обладает страстным суждением, сопровождает ими душевные намерения во всех своих движениях»¹. Нет нужды доказывать, что руки — первая наша речь, они могут и умеют разговаривать, они могут и умеют возбуждать чувства и эмоции.

Руки в больший мере передают эмоциональное состояние человека. И отказываться от движений руками на тренинге не имеет смысла. Но губительны бессмысленные движения. Особенно так называемые «сопутствующие движения». Кое-кому показалось, что я противник невербального проявления в теле, выражающегося в непредсказуемых, казалось бы, лишних, движениях, сопутствующих человеческой речи и являющихся одним из проявлений индивидуальности. Что я к тому же противник разнообразных речевых призывов, дополнительных речевых жестов, сопутствующих основному течению речи человека, как-то: «я, что хочу сказать», «э-э-э», «я думаю», «м-м-м», «значит», «там» и пр. Один знакомый мне подполковник по фамилии Передереев добавлял в свою речь своеобразную энклитику «-касс»: «А ну, построились-касс, быстро-касс!», «Завтра-касс, полу чите

все-касс по наряду. И никого-касс не пощажу!». Нет, я не против этих и подобных речевых добавлений, дополнений, призвуков. Я не сопротивляюсь бессмысленному размахиванию руками, трясению кистями перед собой, движениям, сопутствующим речи, и пр. Все это обычно именуется речевой грязью или жестовой бессмыслицей. Нет. Я не против этого. Но только в жизни. Пусть каждый тычет пальцами, как он хочет, чавкает, когда жует, ставит ногу на батарею в коридоре театральной школы, когда ему нужно завязать шнурок, плюет на панель, идя по площади Искусств, — это его проблемы, это его естественные привычки — лишь его таких привычек, что от него останется?

Но на сцене все это либо должно принимать художественные формы, краски образа, либо не должно выпячиваться. «Если руки начинают проситься в ход, значит, не то, не то...» — восклицает К.С. Станиславский¹. И когда говорится об отвыкании от «сопутствующих движений», речь идет прежде всего о начальных этапах тренинга, когда все бытовое нам не в помощь, когда любой звук, каждый жест, всякое движение — явление художественной мысли. А разнообразные атрибуты быта лишь притормаживают обретение телесной и речевой свободы, ограничивают произвольное рождение прочувствованного жеста, действенного движения, направленного высказывания.

Проблема серьезная. Для борьбы с «сопутствующими движениями» пособия по речи и по сценическому движению, по пластике актера не предлагают никаких рекомендаций. Да этот вопрос даже и не поднимается. Проблема существует, но относимся мы к ней как к данности, не требующей «хирургического» вмешательства. Однако не следует игнорировать тот факт, что при возрастании эмоциональной окрашенности высказывания активность «сопутствующих движений» обостряется соответственно.

Если в жесте, в движении есть смысл, если они являются собой некий знак, понятный всем участникам диалога, или являются проявлением образного мышления,

¹ Станиславский репетирует: Записи и стенограммы репетиций. М., 1987. С. 441. Или совет А.Н. Грибову, репетировавшему роль антрепренера Мигаева в «Талантах и поклонниках»: «Ведите монолог на безжестии. Жесты убивают отточенность и законченность речи, то есть убивают Островского». (Там же. С. 292.)

то ни жест, ни движение не могут быть механическими, неоправданными, «сопутствующими». Одним из таких жестовых поступков, являющихся своеобразным знаком диалога, являются жесты, сопровождающие исполнение детьми считалок. Рука совершает жесты, осмысленные пересчетом участников игры, последовательным указанием то на одного, то на другого. В жесте, таким образом, соединяются и сосредоточенное внимание, и целесообразное управление мышцами при помощи двигательной нервной системы, и речевое высказывание, и поступок, и, наконец, душевный порыв, чувственный эмоциональный импульс¹.

О засилье на театральных подмостках бессмысленных, бесчувственных жестов писал еще М.С. Щепкин, вспоминая актерские приемы игры в годы своей театральной юности: «Игра состояла в крайне изуродованной декламации, слова произносились как можно громче и почти каждое слово сопровождалось жестами»². Стало быть, повторю, жесты и движения, наряду со словом, должны нести образную, смысловую и, главное, художественную нагрузку.

■ Упражнение 1.12. В ритмах восприятия

Группа в круге, в центре **«ведущий»**. Он балансирует, отклоняется то в одном, то в другом направлении. Все в круге, словно травинки под дуновением ветерка, колеблются синхронно с **«ведущим»**, улавливая малейшие нюансы перемен в его покачиваниях. У **«ведущего»** нет объекта для подражания, он не может ориентироваться на движения других — он попросту **«ведущий»**. Он ведет. У **«ведущего»** появляется возможность импровизировать — то убыстрять, то замедляя темп, задавая то широкие, то почти незаметные амплитуды, постоянно держать партнеров на острие внимания. Начинаем с вертикали. Тело **«ведущего»** замерло и вот-вот шевельнется — **«ведомым»** нельзя пропустить момент выхода **«ведущего»** из вертикали.

«Ведущий» шевельнулся — его тело плавно отклонилось влево — и, как по мановению волшебной

¹ Подробнее об этом см.: Васильев Ю.А. Тренинг сценической дикции: На материале детских считалок. СПб., 1997. С. 80–88.

² Щепкин М.С. Записки, письма. М., 1950. С. 114.

палочки, весь круг столь же плавно отклонился влево. Ой, нет, я ошибаюсь — два человека припозднились и пошли в нужную сторону не в одно мгновение с **«ведущим»**, а чуточку позже, и мановения волшебной палочки не случилось.

Начинаются непредсказуемые путешествия в пространстве тела **«ведущего»**, находящегося в круге, и всего круга, состоящего из **«ведомых»** — воспринимающих (открытых для восприятия и проживания).

Вариация

Звуковая

Добавляется тянущийся звук **«о»**. Когда еще все в круге и **«ведущий»** и **«ведомые»** только-только готовились к началу, замерли в ожидании, из глубокой тишины рождается звук **«о-о-о»**. Это **«ведущий»** начал тихое-тихое звучание. Звук мягко, ненастырно добирается до замерших в круге людей. Звучит **«ведущий»** так, чтобы звук его голоса проникал в каждого в круге: и в тех, кто перед ним, и в тех, кто находится за ним или сбоку от него. Добравшись до **«ведомых»**, звук оживает в них, находит в голосах круга подкрепление себе. **«Ведомые»** подхватывают звук так же мягко и столь же негромко, сколь мягко и негромко дарил им звук **«о»** тот, кто в центре круга. Возникает озвученное пространство круга.

Зародившись из тишины, звук постепенно таинственным образом увеличивается в объеме. Так же постепенно он усиливается и ослабевает. Динамические перемены полностью во власти колебательных движений, предлагаемых группе **«ведущим»**: амплитуды покачивания, балансирования в пространстве определяют меру громкости. Дыхательные импульсы напрямую зависят от физических затрат тела.

Звук **«о»** звучит непрерывно. Он то увеличивается до возможно громкого под влиянием сверхактивных отклонений тела от вертикали, то замирает до почти неслышного при нейтральном положении тела, при минимальных его колебаниях. Дыхательную энергию каждый из вас впитывает в собственном ритме, не подчиняясь ритму других. Как почувствуете, что энергия ослабевает, беззвучно довыдохните воздух для рас-

слабления «мышц-выдыхателей» и столь же ритмично, как вы выпускали воздух, наберите новую энергию¹.

«Ведущие» в круге периодически меняются. С переменной «ведущего» меняется и способ управления группой — ведь каждый из пребывающих в роли «ведущего» по-своему понял задания этого упражнения и по-своему их воплощает. Кто-то из «ведущих» интуитивно чаще применяет *legato* при покачиваниях тела, а кто-то сразу же включает предельные отклонения, задает группе предельные нагрузки. Вот и появляется у «ведомых» забота: вжиться в особенности поведения каждого «ведущего», довериться каждому из них и не упустить ни одного нюанса их ритмических заданий.

■ Упражнение 1.13. В ощущении пространства

Текучесть тела в пространстве. Работаете индивидуально.

Ведущая теперь у вас кисть, и все ваше тело движется за кистью, меняет равновесие, поворачивается, разворачивается, кружится, поднимается вверх или опускается вниз. Движение всего тела вслед за кистью. Выполняйте движения медленно-медленно, чтобы почувствовать, как все тело поворачивается, как оно изгибается...

Пробуем.

Вначале: перед вами тяжелая кисть, пошевелите пальцами. Все тело сконцентрировано на кисти. Колени чуть согнуты, спина едва округла — вы будто собрались в «комок».

Прочувствуйте движение воздуха вокруг кисти, прохладу воздуха.

Совершайте маленькие движения кисти.

Затем вовлекайте в движение кисти и свое тело: и локоть, и плечо, и спина, и бедра, и стопы, и колени следуют за кистью.

И за спину заходит кисть... там разворачивается и тянет вас в другую сторону...

Губы не соединяйте — дышите не натужно...

¹ Прием вдыхания в группе (в хоре), при котором вдохи у поющих (тянущих одну ноту) совершаются не синхронно, но вразбивку, называется «цепное дыхание».

Обратите внимание на вторую руку: помогает ли она вам сохранять равновесие.

Теперь меняйте темпы движения руки, ведущей вас в пространстве, — то быстрее она действует, то медленнее...

Вы невольно испытываете на себе еще один принцип тренинга: в теле движение всегда начинается с какого-то одного органа. Тело не совершает движение «вообще» все сразу и «вообще» к какой-то цели. Одна из частей тела становится «ведущей точкой», она увлекает за собой все тело, втягивает всего человека в поступок.

Теперь действуют обе руки вместе, близко друг к другу. И тело следует за ними.

Пробуйте.

Стоп, стоп, стоп. Три маленькие неточности. Первая неточность — локти. Не прижимайте локти к телу, это, между прочим, одна из наиболее распространенных привычек в жестикуляции, сковывающая движения тела и рождение звука; вторая неточность — кисти: вы их чрезмерно напрягаете, они движутся неестественно; третья неточность — бедра. Не должны они «бегать» в пространстве отдельно от тела. Как убрать лишние движения попой? Каким образом подчинить все движения и передвижения тела действию кисти?

Пробуйте.

То быстрее, то медленнее...

...две кисти вместе движутся...

Двигайтесь во всем пространстве комнаты... обходите людей, препятствия... обходите-обходите препятствия, не задевайте людей... пусть ваши ноги снорови сто поспедают за кистями то туда, то сюда...

...плечи не напрягайте...

...темпы меняйте...

и дыхание меняется от перемены темпов...

Хорошо. Спасибо.

■ Упражнение 1.14. В скольжении

Первый этап

Потянитесь вверх, прочувствуйте мышечное напряжение, нарастающее последовательно от пяток до

кончиков пальцев устремившихся вверх рук. На плавном и неспешном приседании проговорите: «ой-ой-ой-ой...». Кисти ведут ваше тело вниз: именно они задают ему направление, темпы и широту движений. Объемное звучание. Обратите внимание на чуть заметные перемены в высотности звучания: после потягивания на опускании звук вашего голоса будто снижается по тону. Это происходит непроизвольно, и намеренно перемен высотности делать не надо. Тем-то и интересно упражнение, что к окончанию приседания, к моменту завершения «ой-ой-ой-ой...» дыхание теплеет, дыхательные пути несколько расширяются и звучание теряет призывки излишних напряжений.

Движение выполняется не отдельными частями тела, все тело опускается одновременно. Не так, что вначале кисти, за кистями руки, затем корпус включается в движение, затем колени сгибаются и вы наклоняетесь и приседаете. Синхронно. Трудно уловить единое движение всех частей тела, но необходимо. Этот принцип вам уже хорошо знаком. Если вы прочувствуете сейчас в пространстве некую воображаемую вертикаль и станете снижаться по вертикали вниз, то части вашего тела невольно заработают согласованно. Без рывков.

То же и в голосе. Проявляются не отдельные резонансные ощущения в различных частях тела, а будто бы все тело участвует в рождении звука. Этому помогают: а) ощущение тяжести во всем теле, особенно в коленях и кистях, б) ощущение, что звучит не голос ваш, а ваше дыхание, в) дыхание своей энергией охватывает прежде всего кисти — ведь именно они играют сейчас роль ведущих, они направляют движение всего тела.

Это упражнение позволяет прочувствовать один из важнейших принципов тренинга — тело ощущает вертикаль, благодаря чему стремится к согласованности движений.

Второй этап

При движении сверху произносите непрерывно «ой-ой-ой-ой...» («oj-joj-joj-joj»). Опустившись к полу, выдержите паузу, она необходима для «сбросов» мышечных напряжений в теле (особенно в плечах, в спине, в шее), для расслабления, раскрепощения выдыхатель-

ных мышц и для подготовки к последующему выдоху. Во время подъема произносите «ай-ай-ай-ай...» («aj-jaj-jaj-jaj»)¹, раздвигая с помощью этого звуко сочетания объемы звучания голоса.

На что бы вам следовало обратить внимание в этой вариации?

В пластике все понятно: рисунок движений, мышечная свобода, участие в целостном пластическом действии всех частей тела. Здесь вы уже кое к чему привыкли и тело вам подчиняется.

С голосом также есть ясность: не звук голоса наша забота сейчас, а рождение его, свобода выдохов.

Остается третье — артикуляция. И некоторые из вас об этом догадались. Интуитивно почувствовали верное направление. Но кое-кто сосредоточил внимание на изменениях в высотности звучания голоса. Нет. Такая задача слишком упрощена и даже бессмысленна. Не в голосовых фиоритурах дело. В центр тренировочных забот сейчас попадает подвижность артикуляторных органов:

— во-первых, важен контраст в работе губ на «ой-ой-ой-ой...» («oj-joj-joj-joj...») и «ай-ай-ай-ай...» («aj-jaj-jaj-jaj...»); при образовании звука «о» губы подаются вперед, образуется так называемая лабиализация, свойственная двум звукам нашей речи «о» и «у»²;

— во-вторых, интересен момент **преодоления препятствий** при произнесении щелевого согласного «j», что в результате способствует развитию подвижности спинки языка и нижней челюсти;

— в-третьих, формируется объемное, собранное, слегка гудящее голосовое звучание на «ой-ой-ой-ой...» («oj-joj-joj-joj...») и вырабатывается раскрытое, летящее, звонкое звучание голоса при произнесении «ай-ай-ай-ай...» («aj-jaj-jaj-jaj...»).

Еще один принцип тренинга: ощущение вертикали пронизывает не только движения тела, но и утонченную работу органов артикуляции. Если единый

¹ В необходимых случаях дополнительно к речевым примерам, звуко сочетаниям и слогосочетаниям в скобках помещается условная транскрипция произнесения предлагаемой речевой комбинации.

² **Лабиализация** (огубление) — от лат. labialis — губной. Артикуляция звуков, при которой губы вытягиваются вперед и принимают форму округлого отверстия.

ротоглоточный резонатор обретет вертикальность, то увеличится его раскрытие и вы легко сможете создавать и преодолевать препятствия, необходимые для образования согласных звуков.

Третий этап

Проделайте зигзагообразные движения вверх и вниз один раз, два раза, три раза, четыре раза. Темпы движений не убыстряйте. «Ой-ой-ой-ой...» + «ай-ай-ай-ай...» («oj-joj-joj-joj...» + «aj-jaj-jaj-jaj...») произносятся безостановочно, на одном выдохе — сколько бы раз вы ни приседали и ни выпрямлялись — один, два, три и т. д.

Четвертый этап

Постепенно усложняйте артикуляционные нагрузки, используя при выполнении зигзагообразных движений многократное произнесение слова «пошевеливайся-пошевеливайся-пошевеливайся...». Стремитесь к плавности («текучести») движений тела и артикуляторных органов, к ощущению вертикали в теле и в артикуляции. Избегайте выпадения слогов из объемного звучания — но и скандирования слова по слогам не допускайте. Соблюдайте произносительные нормы, а именно: осуществляйте редукцию гласного звука «а» в заударной позиции.

И вновь усложняйте произносительные нагрузки. Опускаясь, повелевайте себе: «*приседая, пошевеливайся — приседая, пошевеливайся — приседая, пошевеливайся...*». Вверх устремляйтесь со словами: «*поднимаясь, пошевеливайся — поднимаясь, пошевеливайся — поднимаясь, пошевеливайся...*».

Пятый этап

Вновь кисть правой руки увлекает тело за собой.

Ноги расставлены широко, тело устремляется за кистью, которая «путешествует» вверх-вниз, вокруг тела, дальше, ближе от тела. Ступни от пола не отрывайте, но совершайте телом вслед за кистью самые неожиданные развороты, наклоны, приседания, потягивания.

Звучание: в зависимости от высотного направления движения кисти произносите «ой-ой-ой-ой...» и «ай-ай-ай-ай...». Понятно, что если кисть тянет ваше тело вверх, то звучит комбинация из «ай», а вниз — комбинация из «ой».

В какой-то момент, почувствовав легкость в «текучесть» тела за рукой, отпускайте себя в пространство комнаты. Ступни перемещаются по полу. Тело, следуя за рукой, наклоняется, вертится, падает, взмывает, пританцовывает. Импровизируйте звуковые комбинации с «ой» и «ай». Например такие: «oj! jojojoi! joj! — oj! jojojoi! joj!», — или: «aj-aj-jajajajaj-jajaj-jajaj, aj-aj-jajajajaj-jajaj-jajaj...».

Вы замечаете, как разрастается звучание вашего голоса? Как расширяются объемы артикуляции? Как дыхание изменяется в объемах сообразно амплитудам движения тела? Согласованность объемов движений тела, артикуляции и дыхательной системы — это принципиально для тренинга.

ОТСТУПЛЕНИЕ О ТРЕНИРОВКЕ СОГЛАСНЫХ ЗВУКОВ

Вообще тема **преодоления препятствий** в речевых органах при образовании согласных звуков нам интересна. Если обратиться к способам образования шума, то в зависимости от характера преграды, которая образуется между активными и пассивными органами артикуляции, шумные согласные подразделяются на смычные, аффрикаты и щелевые. При образовании смычных согласных («п», «п'», «б», «б'», «т», «т'», «г», «г'», «к», «к'», «г», «г'»)¹ активный орган, артикулируя по направлению к пассивному, образует полное смыкание и выдыхаемый воздух с силой разрывает этот затвор, в результате чего и возникает шум. При образовании щелевых согласных («ф», «ф'», «в», «в'», «с», «с'», «з», «з'», «ш», «ж», «ш'», «ж'», «х», «х'») активный орган, приближаясь к пассивному, образует щель и шум создается в результате трения выдыхаемого воздуха о стенки щели. При образовании аффрикат («ц», «ч») активный орган, приближаясь к пассивному, образует полное смыкание, однако последующее размыкание происходит не путем взрыва, как при образовании смычных, а путем перехода смыкания в щель. Препятствия для прохождения воздушной струи возникают и при обра-

¹ Мы здесь и в дальнейшем применяем знак (') для указания на смягчение согласных. Речь идет о «**палатализованных**» согласных звуках, при образовании которых основная артикуляция соединяется с дополнительной среднеязычной (йотовой) артикуляцией (ср.: «п'ит'»; «д'ен'»). Такое явление называется «**палатализацией**» — от лат. *palatum* — небо. Оно связано с подъемом средней части языка к твердому небу, отчего резко повышаются характерный тон и шум.

зовании сонорных согласных. Их обычно подразделяют на щелевые («j»), смычно-проходные («л», «л'», «м», «м'», «н», «н'») и дрожащие («р», «р'»). Речевая разборчивость, внятность произносимого текста, нормированность произношения важны согласными. Смыслы в сценическом звучании актера проявляются благодаря согласным, чувства передаются гласными звуками. А образование согласных звуков связано с преодолением препятствий, как мы только что определили. Несложно, например, почувствовать пульсирующую энергию смыкающихся и размыкающихся губ при образовании взрывных согласных «п», «п'», «б», «б'» или тянущуюся вязкость нижней губы, соединяющейся с верхними передними зубами при вызвучивании «в», «в'», «ф», «ф'». Подобные прочувствования годятся и для корня, спинки и кончика языка, участвующих в образовании большей части согласных звуков, и для боковинок языка, влияющих на фонетическое качество шипящих и свистящих звуков.

Учебная, психологическая установка на «выговаривание» звуков, слогов чревата внутренней статичностью речи. Выговариваемый звук словно застывает, теряет подвижность, то есть он не вытекает из звука предшествующего и не растворяется в звуке последующем, а живет в некой изоляции от окружающих звуков. Установка на «выговаривание», в чем я убежден, закрепощает артикуляторные мышцы, само же «выговаривание» требует немалых мышечных затрат. Эта установка должна быть отключена¹: нет необходимости приучать свои мышцы затрачивать усилий больше, чем нужно. Скорее следует уделять повышенное внимание упругости, эластичности, подвижности мышц артикуляционных органов и, уже как следствию их работы, качественным характеристикам согласных звуков. Для этого у нас есть достаточно простое средство: заботиться о преодолении воздушной струей препятствий, создаваемых артикуляторными органами. Если струя воздуха исходит от «дыхательного пояса» и мы ощущаем ее тепло и объемность, то перенапряжения артикуляционных мышц не возникает.

Тончайшие рисунки движений органов речи при формировании тех или иных слоговых программ уловить самому говорящему практически невозможно, они

¹Толькоотключено ,отключена ,отключены .Итакже:включа т, заключа т,переключа т.Нивкоемслучаенеоткля чено,откля чена, откля чены. И так же не: вклю чено, подкля чено, заклю чено.

не поддаются контролю и оценке, но прочувствовать мышечное препятствие в артикуляции и приучиться преодолевать его в наших силах.

Вы достаточно долго ходили, бегали, двигались в пространстве комнаты за рукой — с непривычки чувствуете небольшую усталость. Давайте остановимся и, не двигаясь, продолжим изучение кожных ощущений.

Упражнение 1.15. В ощущении тепла

Вы стоите. Глаза закрыты. Веки постепенно тяжелеют, глазные мышцы успокаиваются. Вы обрываете покой и вновь концентрируетесь на своем теле. Задайте себе вопрос: *«Где, в каких зонах тела я чувствую тепло?»* — отвечаете себе на этот вопрос, точно фиксируя ощущения.

Прочувствовав ощущения тепла в различных местах тела, задайте вопросы: *«Какая часть моего тела более всего согрелась? Где я чувствую тепло сильнее всего?»* Определите самое горячее место на коже и ответьте себе, что именно чувствует кожа этой локальной зоны. Сравните ощущение жара в выбранной точке с тепловыми ощущениями кожи в других частях тела. Только сравнивайте, фиксируя для себя, в чем может быть разница ощущений между кожей горячей и кожей теплой, теплой и прохладной.

Теперь определите и прочувствуйте: какие части вашего тела повлажнели? Выискивайте такие точки на подбородке, под глазами, на шее, на кистях рук, у ключиц — везде, где почувствуете хотя бы небольшую влажность. Исследуйте лицо (лоб, щеку¹, впадинку под нижней губой, века и т. д.). Найдя несколько вспотевших мест на лице, на открытых участках тела, ощутите разницу между ощущениями кожи всего тела и этими небольшими участками.

Обратите внимание на влажность кожи, скрытой под одеждой: за поясом, под мышками, под коленями,

¹Щека ,щеки ,щёку; румянецво щеку; уписыватьзаобещеки (есть с большим аппетитом); сунуть за щеку; на щеке ; мн. щёки, щёк, по щека м, на щека х (см.: Зарва М.В. Русское словесное ударение: Словарь. М., 2001. С. 581).

на спине. Может быть, вы чувствуете, что одежда где-то слегка повлажнела и прилипает к телу? Попробуйте ощутить различия между влажными участками кожи и остальной поверхностью тела. Концентрируйтесь на наиболее вспотевших зонах кожи, прочувствуйте их, «поживите» немного в ощущениях влажной кожи.

Разыщите самое теплое и самое влажное место на своем теле. Не исключено, что тепло и влага соединились в одной зоне. Почувствуйте разницу в ощущениях между самой теплой и влажной зоной вашей кожи и каким-либо участком кожи, чувствующим прохладу.

Продолжая анализировать разницу между теплыми и прохладными участками кожи вашего тела, медленно откройте глаза, присмотритесь, в какой позе вы находитесь. Стоите прямо или в небольшом наклоне? Согнувшись или отклонившись вбок? Ваша голова опущена книзу или вскинута вверх? И что с шеей? С подбородком?

Затем обратите внимание на то, в каких позах находятся другие участники тренинга. Рассмотрите разнообразие телесных поз, осанок, забавных мышечных напряжений, определите: чьи тела свободны, чьи чрезмерно напряжены...

Упражнения, подобные этому, хорошо помогают снятию разнообразных излишних напряжений в теле.

■ Упражнение 1.16. В ощущении вертикали

Осанка. Кто из нас не стремился к стройности тела? По сути, все! Конечно же, все! Но кто из нас пробовал придать своему телу статность и пришел к желаемому? Почти никто. Но сейчас возникла необходимость. И вы говорите себе: *«Хочется мне или нет тратить усилия и время на обретение стройности тела, но я догадываюсь, я чувствую, что энергия дыхания, выразительность звучания, пластика зависят от гармоничности, грациозности моего тела...»*.

О необходимости специального воспитания **осанки** говорится еще в старинных руководствах по выразительному чтению и декламации¹. Вызвано это прак-

¹ См., напр.: Сладкопевцев В.В. Искусство декламации. СПб., 1910. С. 187.

тическими аспектами воспитания дыхания и голоса. Большое значение приобретают способы звучания голоса в зависимости от поведения тела. Ведущие фониатры страны в рекомендациях по гигиене актерского голоса отмечают положительное влияние стройной осанки на тончайшие механизмы работы голосо-речевого аппарата¹. Мы в нашем тренинге специально дополняем физическое ощущение осанки творческим ощущением вертикали.

Вам явно необходим внутренний пластический стержень, придающий вашему телу изящество. Попробуйте настроить психофизическую вертикаль стройности. Встаньте свободно, немного расставив ноги в стороны, и вообразите, что снизу вверх от пяток до затылка сквозь ваше тело проскальзывает струна стройности. Сосредоточьтесь на точке вхождения вашего позвоночника в таз. Именно здесь основа: крепкая «впаянность» позвоночника в чресла.

Продолжаете внутренне говорить: *«...выравниваю позвоночник, придаю ему прямоту, схватываю ощущение стремительного вертикального „взлета“ стройности. Нурге в теле нет искривления! Шейные позвонки пролезают и довершают позвоночную вертикаль»*.

Для того чтобы процесс воспитания осанки не вызывал лишних напряжений, вы чуть-чуть вытягивайте позвоночник вверх. При этом подбородок вскидывать не надо, нет необходимости и плечи приподнимать. Мышцы живота «подберите» — лучше, если живот не будет «провисать» в расслабленном состоянии.

Такова ваша исходная рабочая поза — «тренировочная осанка». Конечно, в мгновение ока достигнуть желаемого трудно. Пока «выправлялись» плечи — потерялись ощущения вертикали в мышцах шейных позвонков. Пока вы налаживали ощущения «вытянутости» шейных позвонков — выпятился живот и т. д. Однако если совершать действия последовательно, так, как предложено, то вы обретете вертикаль стройности без форсирования, без излишних мышечных напряжений.

Принцип вертикали связан с ощущением золотой середины в выразительности тела. Вертикаль — есть

¹ Ср., напр.: Василенко Ю.С. Голос. Фониатрические аспекты. М., 2002. С. 353.

нейтральность тела, его готовность к выразительности. Из вертикали исходит пластика образа. От линии вертикали отправляются жесты, движения сценического человека. Вертикаль подобна тишине — в ее глубинах зарождаются разговоры тела.

Любой жест уже знак, но этот знак действует только на фоне нейтральности и при условии предварительного накопления энергии. Тело крикливое, совершающее массу ненужных, бессмысленных движений, которые мы с вами условились называть «сопутствующими», такое тело не способно создать движение знаковое, осмысленное, продуктивное, воздействующее. И в тренинге нам никогда не добиться единства в поведении всех частей тела в момент целенаправленного поступка, если наше тело двоится, троится, излишне преломляется и не стремится к единству действия. Ощущение вертикали обеспечивает такое единство.

Свобода в теле достигается последовательным выполнением пяти операций:

- потянуть позвоночник вверх: вытягивание начинать с нижних позвонков и заканчивать шейными позвонками;

- вообразить ощущение тяжести в плечах и почувствовать ее: под тяжестью плечи опустятся вниз, не будут приподниматься в моменты вытягивания позвоночника вверх;

- вообразить, что и подбородок потяжелел, почувствовать его тяжесть и чуть-чуть наклонить голову вниз. Обычно, когда плечи освобождаются от напряжений, желание потянуть позвоночник вверх побуждает мышцы «перебрасывать» усилия с плеч на подбородок, голова закидывается назад, провоцируя перенапряжение мышц гортани, — поэтому проверяйте время от времени положение головы, не откидывайте ее назад;

- проверить свободу в кистях — сброс усилий с плеч, с подбородка, с шеи часто «перебрасывает» эти усилия на кисти; вообразите, что и в кистях возникает ощущение тяжести;

- проверить еще раз, подтянут ли низ живота, — он и так непроизвольно подтягивается при устремлении позвоночника вверх, но затем, при сбросах излишнего напряжения с плечевых и шейных мышц, при усилении ощущения веса плеч, подбородка, кистей

тей, незаметно теряется подтянутость мышц живота. Потому-то и желательно завершать проверку формирования рабочей позы, «тренировочной осанки», ощущения стройного тела именно проверкой поведения дыхательных мышц в низу живота.

Добавлю еще, что вам не мешают небольшие «раскачивания» тела на ступнях, то есть малозаметные перемены точки опоры. Это также помогает поддерживать свободу в мышцах ног.

Упражнение 1.17. Увлекаясь

Работаем вновь в паре. «Ведущий» и «ведомый».

У «ведомого» глаза закрыты — он полностью во власти «ведущего». «Ведущий» задает партнеру движения в пространстве, предлагает ему различные пластические композиции.

Первая проба

Предположим, «ведущий», приблизившись к «ведомому» спереди, правой кистью дотрагивается до его правого плеча сзади и уводит тело «ведомого» в спираль: правое плечо он ведет чуть вперед и вниз → затем тянет влево и еще чуть ниже → все тело «ведомого» скручивается, ноги его сходят с места, и он резко закручивается влево. Для того чтобы «ведомый» не оказался на полу, «ведущий» тут же перехватывает своей левой кистью левое плечо «ведомого» сзади → и раскручивает его тело в обратном направлении: снизу вверх и вправо. «Ведущий» возвращает партнера к точке начала. Так выглядит одна из пластических композиций, импровизированно возникающих по воле «ведущего». Таким же образом можно поступать с руками «ведомого», с его головой, животом, коленями, бедрами. В одной пластической импровизации можно сочетать не только два прикосновения к различным зонам тела «ведомого», но и три, и четыре. Постепенно — раз за разом — усложняйте пластические комбинации.

Для «ведомых» ситуация не из легких. Невозможно предугадать все варианты пластических комбинаций. Сложно, выполняя одно движение, приготовиться к следующему — уследить за логикой «ведущего» прак-

тически нет шансов — с закрытыми глазами видеть замах партнера, движения его рук и тела не во власти **«ведомого»**. Между тем восприимчивость, проистекающая из психофизической открытости **«ведомого»** любым импровизациям **«ведущего»**, обеспечивает положительный результат.

Вторая проба

Одновременно с пластическими импровизациями протекают импровизации речевые. **«Ведущий»** разговаривает с партнером на всем протяжении одной пластической комбинации (от «точки начала» до «точки конца»). Пластические перемены отражаются в голосе. Голос **«ведущего»** вырастает в объемах и в громкости, затихает, «плывет» с нарастанием то в одну, то в другую сторону, приближается к **«ведомому»** — удаляется от него, проникает в тело **«ведомого»** то в правое плечо, то в грудь, то пронзает спину, то уходит в ноги, то сосредоточивается в затылке **«ведомого»**.

Бесконечное обволакивающее гудение протяжного **«М-М-М-М-М»**.

«Диалоги»

Находитесь друг против друга. Движений телом и руками не совершаете. **«Ведущий»** рассказывает о движении тела партнера: про балансирование, про моменты потери равновесия, про физическую свободу тела. **«Ведущий»** в своем воображении и, следовательно, в воображении слушающего его **«ведомого»** восстанавливает картину движений **«ведомого»**, пластику его и отзывчивость тела на команды. Не упускайте случая рассказать про восприятие **«ведомым»** ваших заданий: он был открыт для восприятия, или вам показалось, что **«ведомый»** многое проделывал механически? Передавая свои впечатления о поведении партнера, вы будто перетекаете в воображении в другое пространство.

Третья проба

Перемены заданий у **«ведущего»**.

Руками до партнера не дотрагиваться, действовать лишь голосом.

Двигаться синхронно: и «падать», и завершать падения, и вытягиваться в вертикаль одновременно, «за-

кручиваться», «раскручиваться», передвигаться по пространству только вместе. Синхронность в поведении двух тел зависит только от «ведущего». Глаза «ведомого» закрыты, он не может пристраиваться к движениям «ведущего», он лишь слухом воспринимает задания к началу «падения».

Вариации звукосочетаний со слогом «мам». Тот же тянувшийся без обрывов сонорный губной «м-м-м-м-м». Его тягучесть, плавность, музыкальность, «резонансность» являют собой стержень речевых комбинаций. То там то сям в линейное движение «м-м-м-м-м» врезается «а». Врезки «а» составляют ритмические импровизации:

- ▶ ма ммм — мамамма мамаммм — ма ммм
- ▶ ма мм—ма мм—ма мм—мамма ммм—ма мм—ма м!
- ▶ ма мамамаммммм-мамамма мамамаммммм-мама м — мама м
- ▶ м-м-м-ма м-м-м-м-ма м-м-м-м-мама м-м-м-м-мамамма -м-м-м-м-м

Каждый пластический рывок (перемена в направлении движений), задаваемый «ведущим», в графических примерах обозначен знаком удара.

Добавления к заданиям «ведомому».

Вы озвучиваете негромко речевые композиции «ведущего», согласуя речь с пластикой.

«Диалоги»

«Ведущий» комментирует голос и речь своего подопечного — все ли ритмы ему удавалось повторить точно, согласовывались ли речевые ритмы с физическими ритмами. Сообразовывались ли ритмы «ведомого» с ритмическими высказываниями «ведущего». Сообразовывались ли?

Упражнение 1.18. Играем «гаммы»

Не будем мы с вами заводить предварительных разговоров о том, что сейчас будет происходить. А вместо пространных описаний и толкований шагнем в иное пространство — засучим рукава, образуем небольшой

круг и сотворим музыкальный «момент»: представим себя *пианистами*, словно детвора, «ударимся» в вымысел и сыграем на воображаемых роялях, распластавшихся своими крыльями перед нами в ожидании творческого полета, несколько музыкальных произведений. Все, что мы будем сейчас творить, — обман, шутка, фантазии. Но без них не обойтись, шагнув в неизведанное. А уж все теории, оправдания, ссылки и размышления: почему так и не иначе? да и к чему все это? — возникнут позже, по ходу игры и при необходимости. Итак, начинаем...

Встряхните кисть ми, да так, чтобы встряхивание отозвалось во всем теле: в локтях → в плечах → в спине → в коленях. Встряхните с силой — так, как обычно встряхивают градусник. Одной рукой, второй, двумя кистями. Балансируйте при встряхивании, будто вот-вот потеряете равновесие. В движениях тела непредсказуемость. Начало в «неправильности». Такая «неправильность» сродни в какой-то мере равновесию с небольшой погрешностью» (термин философа Я. Друскина, одного из «чинарей»)¹.

Происходит «техническое» единение движений тела и движений артикуляции. Не нагружайте мозги заботами о новых навыках, сбрасывайте с мышц излишние физические напряжения, притормаживающие вашу естественность. Вы открыты для музыки в теле, в жестах, в речи. Ритмы и внутренняя музыка. Мы возвращаемся к разговору о триединстве «**колени + кисти + подбородок**», о котором подробно размышляли в «отступлении о жестах». Мы определили кистям посредническую роль между коленями и подбородком. Кисти взяли на себя функцию центра, управляющего телом (посредством коленей) и речью (посредством подбородка).

Но одно дело методический разговор, совсем иное дело творческое воплощение. Материализуем единство «**колени ← кисти → подбородок**» в воображаемой игре на рояле.

¹ Напомню и слова Д. Хармса, разбирающего балладу Шопена: «Незначительное отклонение... но гениально правильно найденное и создает драгоценную небольшую погрешность» (Хармс Д. Полное собрание сочинений. Неизданный Хармс. СПб., 2002. С. 45).

Раскрытие кисти может образно напомнить нам раскрытие артикуляции. Поднесите кисть ко рту, и на уровне рта несколько раз раздвиньте пальцы и соберите их в щепотку, раздвиньте и соберите. Пусть отдаленно, но такое раскрытие ладони напоминает растворение рта: большой палец играет роль подбородка, остальные пальцы — небо и губы. Запястье — походит на корень языка. Кисть, раскрываясь, чуть подается вперед, как будто какая-то неведомая сила выпускает из кисти энергию, рука «говорит»¹. Одновременно с раскрытием кисти происходят перемены в плечевом поясе и в коленях — вслед за правой кистью правая часть тела подается вперед. Откатываясь, кисть уводит за собой и локоть, и плечо, и корпус. Колени, стопы не могут не реагировать на действие кисти — в них вы наверняка чувствуете реакцию, соответствующую раскрытию и закрытию кисти.

Колени и кисти содействуют в организации вертикали. Неглубокие приседания. Организуют движения тела кисти. Техника предварительной (беззвучной) игры на рояле воображается мне такой: кисти приближаются к воображаемой клавиатуре → пальцы дотрагиваются до клавиш → клавиши утапливаются → пальцы расходятся в стороны. Касание клавиш мягкое, осторожное, будто бы мы готовимся к звучанию рояля негромкому, к звучанию голоса объемному. Звук реальных еще нет, пока только технический прием. Овладеваем вертикалью. Ощущаем действие кисти, хоть мягкое, но волевое. Локти не отдыхают, они так же верны объемам, к которым стремились на протяжении всего урока. Они не норовят прижаться к телу, но стремятся соответствовать привычным для вас объемам, тем более клавиатура раскинулась перед вами довольно широко. Объемы, про житые кистями, должны отражаться в проживаниях локтей.

¹ Заимствуем прием использования кисти в дикционно-голосовой тренировке для опосредованного воздействия на артикуляторный аппарат у специалистов речевого обучения актеров-кукольников Е.И. Кирилловой и Н.А. Латышевой. Они предложили применять «способность рук создавать, «творить» различного рода выразительные объемы, пластические конфигурации, в одно и то же время устойчиво определенные и динамичные, варьирующиеся» (Кириллова Е.И., Латышева Н.А. Речь актера и маска куклы // В профессиональной школе кукольника. Л., 1979. С. 118).

Кисти и подбородок так же способствуют организации вертикали в артикуляции: раскрытие кисти → раскрытие рупора. Пружинки в кисти, пружинки в мышцах, управляющих движением челюсти, влияющим на амплитуду раствора рта по вертикали. Пружинное опускание коленей → пружинная вертикальность движения кистей → раскрытие рта по вертикали: все это способствует выплеску звука. Так как только голос и речь могут отразить правильность или неправильность поведения тела, то при каждом опускании, сжатии — при каждом прикосновении к клавишам произносите слог «*ga*». И прислушивайтесь к тому, как звучит ваш голос: мягко и объемно или грубо и плоско. Пружинки настроят и ваши замахи, и ваши сжатия. Выбирая слог «*ga*» для сопровождения движений, мы используем силу языка, его упругость в момент отрыва кончика языка от верхних зубов. И так проделайте несколько раз движения, сопровождаемые произнесением «*ga* », «*ga-ga* », «*ga-ga-ga* »: кистисобранывщепо ть → пальцы раскрываются и упруго соприкасаются с воображаемыми клавишами, «удар» по клавишам приходится на ударный слог слогосочетания.

Не копируйте пианистов. Ведь вы не сидите и играете не точно по нотам, а лишь воспроизводите наивно и по-детски настоящих пианистов. Создавайте свою технику игры на воображаемом музыкальном инструменте. Приближайте эту технику к задачам сценической речи: к одному из основных принципов нашего тренинга: «ощущение — движение — звучание». Музыка в данном случае не иллюстрация к чему-то неясному, а помощница.

Когда искусство актера, составляющее основу драматического театра, для того чтобы не оставаться одиноким, ищет опоры в других искусствах — музыка, как самое щедрое из них, может быть, самое родственное человеческой природе и дружелюбно предлагающее ей всегда, во всяких ее настроениях грустных, радостных, патетических, свою обаятельную силу, — музыка оказывает и актеру в его воздействии на зрителей огромную поддержку¹.

Обратите внимание на некоторые моменты:

¹ Немирович-Данченко В.И. Рецензии. Очерки. Статьи. Интервью. Заметки. 1877 — 1942. М., 1980. С. 233.

— упругость коленей — кистей — мышц речевого аппарата;

— раскрытие кисти и раскрытие «голосо-речевого рупора»¹ совпадают ритмически;

— движение кисти, подвижность пальцев исходят от плечевого пояса, «от центра спины» — это «вырастание» движения рук из корпуса — перебрасывается затем на артикуляторные органы: раскрытие рта, движение губ, языка проистекают также «из центра спины»;

— совершайте несколько движений подряд связно — будто *legato*, потом пробуйте и отрывисто играть — *staccato*. Но не разрушайте при обоих способах игры кантилену в поведении тела, в пружинистости коленей и кистей, не обрывайте мелодию, не разрушайте музыкальность движений тела;

— не теряйте клавиатуру фортепиано: она имеет границы по горизонтали и в эти границы следует укладываться без суеты в движениях тела;

— соблюдайте точность расположения клавиатуры относительно вертикали;

— важна точность совпадения речевых акцентов с ударами: в промежутках между ударными слогами (ударами по клавиатуре) может быть разнообразное количество слогов. Например:

бабаба ммм бабаба ммм бабаба ммм ба.

На каждый слог один удар по клавишам. На ударных слогах высокие замахи кистями и сильные вжатия клавиш, на безударных слогах прикосновения по настроению, как сами чувствуете: коснуться клавиш легонько или чуть динамичнее:

*бабабаба ммм — пауза — ба ммм — пауза — ба ба
бабаба м!*

¹ В физиологии, в теории акустики, в театральной педагогике понятие «рупора» используется довольно широко. См., напр.: Прибрам К. Языки мозга. М., 1976; Muhar F. Ökonomie der Phonationsatmung // Rollenunterricht, Sprecherziehung, Stimmbildung und Körperarbeit in der Ausbildung zum Schauspieler. München, 2000. S. 53–63; Черная Е.И. Курс тренинга фонационного дыхания и фонации на основе упражнений Востока. СПб., 1997. С. 16–17, 59–62. Речь идет об особом раскрытии ротового и глоточного резонаторов во время фонации, позволяющем создавать физиологически и эстетически объемное звучание голоса и речи. Подробнее о «рупоре» мы будем говорить чуть позже.

Удары по клавиатуре различаются в зависимости от активности голосовых затрат. Голосовые же затраты напрямую связаны с чувствами, вкладываемыми в музыкальную фразу. Пианисты, играя, дотрагиваются пальцами до клавиш в соответствии с чувствами, вызванными музыкой, согласно существу музыкального высказывания, чувству музыки. Интересно было бы и нам то мягко-мягко касаться клавиш, то со всего размаха: от этого зависит и степень участия всего тела в каждом акцентируемом слого.

Ни в коем случае не раскрывайте рупор механически. Уделяйте больше внимания происхождению движений тела и артикуляторных движений. Помня, что они зарождаются в центре спины, согласуйте с этим ощущением все-все движения: от едва заметных движений нижней челюсти до охватных движений рук и коленей.

Играйте, сообразуясь с настроением:

*па м ба да / па м ба да / па м ба да —
ба да ба да ба да ба.*

Не иллюстрируйте ритмы, вживайтесь во внутреннее течение ритмической композиции. «Тонкое внутреннее проживание — скрипка. Штампы — барабан. За барабаном не слышно скрипки»¹.

Ошибки при «игре на рояле»:

— отсутствие вертикали — смазывание ударов — кисти с растопыренными пальцами будто «загребают» к себе воздух: производятся некие круговращения: от себя вверх — к себе через низ;

— напряженная работа пальцев — они одинаково растопырены и при взлете кисти вверх и при «касании» клавиш. Важно на самом деле добиться свободного повисания-провисания кисти на взлете и активизации ее при ударах по клавишам. Еще и еще раз вспоминайте, что раскрытие кисти и раскрытие «рупора» действия одного порядка. А если еще прочувствовать и вертикальное движение коленей, то получится сжимающееся/разжимающееся тело;

— балансирование ног — они вдруг от старательности шибко «прилипают» к полу и не дают телу баланси-

ровать в пространстве. От ног чрезмерное напряжение добирается до коленей → от коленей → перебирается к бедрам → корпус от напряжения наклоняется → спина округляется → и вот опять пропадает вертикаль. Лучше для игры, для музыкальности в теле стремиться при взлете кистей дать телу возможность последовать за кистями: взлетают кисти → взлетают (выпрямляются словно пружинки колени) → пятки отрываются от пола, → весь музыкант словно подлетает вверх. В этом случае ноги невольно будут стремиться удержать равновесие. Имеется и еще один удачный способ балансирования: постоянно менять точку опоры при игре — колено опорной ноги работает активнее, и именно оно согласуется в триединстве с кистями и подбородком (и «рупором»). Ступни «плавают» в широком пространстве перед клавиатурой;

— прижатые к нижним ребрам локти обеих рук — нет размашистости, не возникают замахи, сковывается дыхание, и ограничиваются объемы звучания. Тело словно клюет носом, или тело деревенеет, а руки от локтей колотят пальцами-молоточками по клавишам. И то и другое не создает ритма движений, не придает триединству «колени — кисти — артикуляция» музыкальности поведения;

— однообразие движений по вертикали. Каждый удар по клавишам во всех стадиях (замах → движение сверху вниз → удар по клавишам) повторяет предыдущие удары. Никакой импровизации не чувствуется, никаких интонационных перемен и в движении, и в воспроизведении музыкально-ритмической фразы. Тиражирование ударов. Между тем ритмически повторяемая фраза полна нюансов: темповых, динамических, дыхательных, пластических, перемен в объемности голосового звучания.

Как же поступать, каким образом понять, что из сказанного относится именно к вам?

Спасение в партнере, задающем ритмы, предлагающем двигательно-звуковые комбинации. В партнере, создающем телом и звуком мелодию чувств. В партнере — тело и речь которого отражают процесс внутренней жизни образа (музыкального образа). А раз в партнере, то распределимся по парам и попробуем импровизации: «задающий» ритмы — «воспроизводящий» ритмы.

И пробуем, вдумавшись в слова известного в прошлом педагога-ритмиста А.П. Руппе:

Комплексы движений становятся музыкой, если выражают внутреннее состояние героя, его отношение к партнеру, то есть проявляются в непрерывных изменениях интенсивности поведения, силы и характера внутренних импульсов. В сценическом действии и общении с партнером, в воздействии на партнера каждый раз возникают разные ступени удовлетворения достигнутым результатом. Они не могут так или иначе отразиться на ритме поведения. Таким образом, внутренние импульсы возникают в процессе сценической игры в результате оценки живых речевых и пластических интонаций партнера, несущих ту или иную информацию. Пластические реакции на изменчивые, бесконечно разнообразные, неповторимые интонации — вот что может и должно быть противопоставлено метричности, механическому следованию инерции ритма...¹

Важно, как вы понимаете, не внешний рисунок ритма, хотя мы его и записываем, и не нотная запись, отчасти фиксирующая предполагаемый ритм, а внутренняя музыка ритма, внутренняя пульсация ритма, рисунок чувства изнутри, музыкально-пластическая импровизация. П.П. Громов, выдающийся театровед и литературовед, отмечает роль музыки в драматическом спектакле таким образом: «Музыка важна как часть в совокупности смыслов»². Вот в чем зерно нашего процесса «игры на воображаемом рояле», вот что и представляет собою основную сложность.

Любое движение зарождается и совершается от центра спины. Рука в единении с роялем первична, она утягивает за собой колени, корпус, все тело. Рука балансирующая (внутренне и внешне) удерживает играющего в равновесии. Можем предположить, что любые бытовые движения или движения танца, движение и жест сценического человека — все это также окрашено балансированием и, в противовес ему, равновесием. Тело при воображаемой игре может и придвигаться к роялю ближе, и на какое-то мгновение отступать, вытягиваться вверх, приседать. Только не застывайте. Леонардо да Винчи подсказывает ваятелям (но его слова близки любому творцу):

¹ Рунне А.П. Музыкально-ритмическое воспитание актера // Записки о театре: Сб. трудов. Л., 1974. С. 54 — 55.

² Громов П.П. Написанное и ненаписанное. М., 1994. С. 225.

Какую бы фигуру человека или изящного животного ты ни делал, помни, что следует избегать деревянности, то есть эти фигуры должны ступать, уравниваясь или балансируя так, чтобы не казаться куском дерева¹.

Можно предположить и другое: движения всех частей тела незримо связаны с центром спины. Нам это выгодно сейчас использовать также для единения движения человеческого тела и его речи. Отнесемся к этому предположению, как догадке образной. Суть ее в том, что движения рук, начинающиеся от центра спины, открывают нам просторы для балансирования и вместе с тем удерживают нас в равновесии, позволяя всякий раз искать и находить золотую середину; движения кистей от центра спины отворяют пространства для дыхания, а, следовательно, для нашего голоса. И если размышлять дальше, то в центре спины берут свое начало все артикуляторные процессы — движения губ, языка, гортани, нижней челюсти. Артикуляция при таком взгляде на физические возможности речевого аппарата укрупняется, вступает в согласие с физической деятельностью всего тела. «Каждая часть имеет склонность соединиться со своим целым, дабы избежать своего несовершенства, — опять подсказывает нам Леонардо и завершает свою мысль. — Душа хочет находиться со своим телом, потому что без органических орудий этого тела она ничего не может совершить и ощущать»². А если продолжать размышления, то такое единение в поступке тела и артикуляции создает звук голоса. Голос «поет», течет, вибрирует. Какое прекрасное место находим мы в потрясающей книге блистательного пианиста и педагога Г.Г. Нейгауза «Об искусстве фортепианной игры»:

В двигательном отношении спутниками «хорошего» звука будут всегда: полнейшая гибкость (но отнюдь не «расслабленность!»), «свободный вес», то есть рука, свободная от плеча и спины до кончиков пальцев (вся точность-то в них сосредоточена!), прикасающихся к клавишам, уверенная целесообразная регулировка этого

¹ Леонардо да Винчи. Анатомия и физиология человека и животных // Леонардо да Винчи. Избранные естественно-научные произведения. М., 1955. С. 846.

² Там же. С. 853.

веса от еле заметного легучего прикосновения в быстрых легчайших звуках до огромного напора с участием (в случае надобности) всего тела для достижения предельной мощности звука...¹

Все это выводит нас к музыке.

Но не будем путать понятие «музыка речи»², распространённое во времена Серебряного века русской поэзии, с теми творческими интересами, которые мы преследуем в тренинге, обращаясь к музыкальным образам и к «вымышленной игре на воображаемом рояле».

При выполнении серии упражнений «игра на рояле», а мы с вами будем обращаться к этому «сквозному» упражнению как к финальной ноте каждого из шести уроков, мы не стремимся к омузыкаливанию сценической речи. Разговор может идти лишь о внутренних ощущениях, вызываемых музыкой, о невербальном ее принятии. Важны глубинные моменты возникновения музыкальных тем, ощущений музыки, настроений музыки. Словесный ряд — вербальный уровень в пробах этого цикла — обязательно будет возникать, как же без него. Но возникать вариации будут из той «музыки», которая живет внутри актера как музыка чувства, музыка образа, музыка настроений, впечатлений, воспоминаний, метафор. Мы намеренно при этом извлекаем из музыкального ряда упражнений его ритмический

¹ Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры: Записки педагога. Изд. 4-е. М., 1982. С. 79.

² «Музыка речи» (не путать со «словесной музыкой») как понятие имеет отношение к концертному слову или, реже, к слову театральному, то есть к сценической речи, в самом широком ее понимании. Данной теме посвящен ряд специальных работ, среди которых наиболее интересны: Озаровский Ю.Э. Музыка живого слова. СПб., 1914; Сережников В. Музыка слова. М.; Пг., 1923. Разговор в них идет о звучащей речи. Что касается взаимодействия музыки со словесным искусством и влечения слова к музыке, то этому посвящена интересная книга: Махов А.Е. *Musica literaria*: Идея словесной музыки в европейской поэтике. М., 2005. В ней автор убедительно показывает, что феномен словесной музыки был возможен вовсе не потому, что словесное «подобно» музыке, а потому, что оно сродни сложной, динамичной и вольной игре взаимодействий между музыкальным и словесным, которая разворачивалась в области трансмузыкального. «Словесное искусство, заходя в эту область и черпая из нее идеи, получало возможность осмыслить себя в музыкальных категориях, почувствовать себя музыкой» (С. 181).

элемент. Ритмическое охватывает и ощущения → и движения → и речь актера. Ритмы во многом определяют восприятие актера → действие его воображения → энергию его содействия с партнерами в сценическом диалоге → его воздействие на зрителей в диалоге театральном.

Заключим наш урок словами Михаила Чехова о целостности, неделимости всех выразительных средств актера и о движении как начале начал актерского творчества:

Пусть узнает актер, что тело его, его голос и мимика, слово его, все это в целом — *его инструмент*. <...> Пусть наслаждается легким движением руки, корпуса, ног, пусть движения «бесцельные» сделаются радостью творческой. Пусть оценит, полюбит *движение как таковое*. Он поймет, что движения, как буквы, как люди, бывают различны и носят в себе и особый характер, и силу, и мягкость, и вдумчивость, действенность, могут выразить и симпатию и антипатию — и все это без головного, мертвящего смысла, но все из себя, то есть *движение как вдумчивость* или движение как *антипатия* или *симпатия*. Пусть полюбит не тело свое, но *движение*, которое он совершает при помощи тела, ставшего инструментом и объективным орудием для совершенствования движений. Это пробудит в актере способность играть *все всем телом* (выделено нами. — Ю. В.)¹.

¹ Чехов М.А. Загадка творчества // Чехов М.А. Литературное наследие: В 2 т. Т. 2. Об искусстве актера. М., 1986. С. 84.

ГОЛОС БАЛАНСИРУЮЩИЙ

Основной закон биомеханики очень прост — в каждом нашем движении участвует все тело. Остальное — разработка, упражнения, этюды.

Всеволод Мейерхольд

Хорошенько проникнитесь всем разнообразием физического, телесного динамизма, — из него все разнообразие речи.

Сергей Волконский

Труден первый шаг. Но прекрасен. Первый в жизни поступок — шаг в неизведанное. В непредсказуемое, но влекущее. Шаг этот неумелый поддерживается стремлением дотянуться до маминых рук. Руки мамы и ребенка сливаются в воображении обоих еще до того, как соединились.

Первый шаг трепетный и неустойчивый — а мама уже видит сына идущим — в движении, в скольжении, в стремительном беге. Шаг не совершен, но в материнском воображении он уже случился. И он произошел наяву. И игра сотворилась — мама, ведь, играя, подзывала сына, притягивала его к себе, завлекала в поступок. Мама и сама совершала вместе с сыном его первый шаг. И покачивалась в неустойчивости вместе с ним, и на какое-то мгновение зависала в воздухе на одной ноге вместе с сыном. С этого и начинается неустойчивая устойчивость. Балансирование на земле, балансирование в жизни. Непредсказуемость и предвкушение уже случившегося в будущем (случившегося пока только в воображении). Первый шаг в жизни — начало на-

чал, взлет, парение — сущность творчества. От первого шага до вдохновенного творческого полета пространственно-временная непрерывность, неразрывность. Полету предшествует разбег — всегда и для всех длительный и трудный. Н.Е. Жуковский набросал «теорию крыла» на половинке тетрадного листа, но какой длительный и трагический путь проделало человечество, сколько ошибок совершило, пока тетрадная страничка не превратилась в чудо. Полет Дедала и Икара на крыльях, скрепленных воском (Дедал, искусный зодчий, создатель лабиринта на острове Крит, сумел подняться с сыном над морем, сумел полететь, и не его вина, что непослушный юноша приблизился к Солнцу слишком близко и воск был растоплен, и Икар рухнул в морскую пучину), самородки в разных краях Земли, взлетавшие на изобретенных ими крыльях и погибавшие, — несть им числа, идеи Леонардо, научные поиски и эксперименты сотен ученых, длившиеся столетиями... Росчерк пера — и человек взлетел. Вот и мы с вами стремимся к взлету («Почему я не летаю? Ах как жалко!» — восклицает герой Д. Хармса¹), чтобы лететь как птица, мы набираемся умений, мы постигаем опыт творцов, летавших до нас. Мы обретаем крылья выразительности, мы раскрываем душу навстречу познанию.

Начинаем с разминки. Размявшись, мы перейдем к **настройке** дыхательной, голосовой и артикуляционной систем. Завершим сегодняшние пробы активным **тренажем**. **Разминка — настройка — тренаж:** такова последовательность каждого урока. Предлагаемое деление условно, но вместе с тем к сложным тренировочным нагрузкам не следует приступать с первых мгновений урока. Невозможно выполнять сложные тренировочные задания без предварительного мышечного разогрева, без тончайшей настройки мышечных, кожных, зрительных, тактильных ощущений. Настройка речевого слуха, внимания, воображения, кинестетических рецепторов, отзывчивости организма на внешние раздражители — все это предпосылки к особому творческому самочувствию, без которого немислим продуктивный тренинг.

¹ Хармс Д. Уж я бегал, бегал, бегал... // Д. Хармс. Полн. собр. соч. Произведения для детей. СПб., 1997. Т. 3. С. 16.

Наши интересы сегодня устремлены к непроизвольному рождению голосового и речевого звучания в ощущении балансирования. Цепочка тренинга условно разложена на три этапа: **ощущение — движение — звучание.**

Так, условно говоря, работает механизм перехода от тончайших раздражителей к выразительному звучанию голоса и речи. Знакомые вам вариации из первого урока не повторяются, а видоизменяются, усложняются. Возникают новые упражнения, новые вариации.

■ Упражнение 2.1. Потягиваясь

Не изменять своему самочувствию, вступая в сегодняшний тренинг. Ничего не форсировать, не демонстрировать, не отдаваться постановке голоса, не увлекаться четкостью дикции. Мы лишь вникаем в ощущения, возникающие по ходу первых проб, первых, иной раз даже привычных, движений тела. Вот, к слову сказать, «потягивания». Кому из нас не приятно взять да и «потянуться», размять мышцы, разогнать застоявшуюся кровь?

Потягивания привычные, каждодневные, словно из сна вышли.

Озвученные выдохи — сбросы энергии: потянуться и скинуть энергию. Заодно прочувствовать контраст между чрезмерным натяжением мышц ног → спины → рук и расслаблением мышц на сбросе энергии. Прочувствовать контраст без особых стараний: как получается — так и получается, что ощущаем — то и ощущаем.

Не думаю, что тело все сразу так и потягивается. Нет. Такого не бывает. Только испытайте втекание в «потягивание» и моментально заметите, что разгоняется энергия тянущегося вверх тела постепенно и последовательно. Вот локти поползли вверх через стороны → вот кисти вывернулись ладонями наружу → вот голова завалилась набок и шея с левой стороны потянулась-потянулась → вот пальцы сцепились над головой и взлетели, утянув за собой и плечи, и верхние позвонки. Дыхание заполнило вашу грудь, а потом вдруг замерло от чрезмерных усилий и мышцы спины вытянулись → и на носочки-то вы встали → и колени полностью

распрявлены. Тело, словно струна, вытянулось и замерло. Вот теперь можно поверить в то, что тело полностью включилось в действие-наслаждение-удовольствие. Не кусочками. И случилось это не сразу, но последовательно, и охвачены были все перемены одной сквозной линией, сквозным ощущением — устремлением вверх по вертикали.

Однако не может тело вечно вытягиваться, жить на пределе мышечного напряжения. И мышцы ног не в состоянии выдержать долгую нагрузку, и мышцы спины, и мышцы рук. Да и дыхательные мышцы привыкли к смене вдохов-выдохов, что означает ритмические перемены в действии мышц-вдыхателей («инспираторных мышц») и мышц-выдыхателей («экспираторных мышц»).

Наступает такой момент, когда непомерные усилия и задержка дыхания далее невозможны и само тело, прочувствовав этот критический барьер, вдруг (именно, что вдруг) освобождается от перегрузки, от чрезмерности. Ваше тело с непринужденностью, охваченное благоприобретенным удовольствием, «заваливается», съезжает к полу. Тело произвольно тяжелеет. Но вы, к счастью, не падаете на пол: какое-то неведомое умение и пришедшая ему на помощь ловкость удерживают вас от падения. Само объявляется приобретенное в детстве умение устоять, выжить, выпрямиться.

Желание потянуться как можно выше приходит постепенно, и вкус к потягиваниям пробуждается вместе с вами. В «падениях» не расслабляйтесь больше меры: ощутите только, как тело вырывается из безмерной вытянутости и сжимается. Вертикаль утягивает вверх все тело, все-все, до последней мышцы, до последней косточки, а потом «вдруг» тело проседает, проваливается. И неизвестно, от чего более получаем мы удовольствие — от того, что, преодолевая лень, уходим в сильные физические затраты, или от того, что от сильных физических затрат освобождаемся. Избавляясь от физических затрат, проседайте неожиданно, не запрограммированно, не определяйте заранее, куда и каким образом тело пойдет, не загадывайте, какая часть тела и куда увлечет вас за собой. Не контролируйте, каким образом рождается голос, откуда он берется и каков механизм «фонационного выдоха».

Но не вали тесь уж совсем на пол, лень не заставит себя жадать — два-три раза прова литесь в расслабление ради расслабления и уже не выкарабкаетесь, потеряете настрой на урок, утечет от вас накопленная энергия, и охватит вас лень из-за чрезмерной приторможенности. Разминка, в которую мы вступили, подразумевает накопление творческой энергии, требует прочувствованности физических возможностей тела, а увлечение расслаблением ради расслабления бесперспективно. Мы же не можем не двигаться к конечному результату. Посему мы не вправе упускать начальное творческое задание — познание контрастности. Художники, музыканты, скульпторы, архитекторы давно открыли мощь и нерв контраста. «Элемент контраста один из самых сильных в искусстве. Он немислим без света и тени», — замечает С.В. Рахманинов¹. И мы не можем обойти контрастность, овладевая сценической речью. И с первых мгновений тренировки привыкаем к тому, что контраст есть в согласных звуках, в тембре голоса, в мышцах. Контраст между мышцами, напряженными излишне, и мышцами, скидывающими избыточную энергию, — это момент полезный. Исчезновение контраста, тяга к расслабленности, якобы дающей мышечную свободу, пользы не приносит. Полезно постигать силу контраста на таких простых действиях, как потягивание и выход из него, вдох, при котором активно действуют инспираторные мышцы, и выдох, втягивающий в работу экспираторные мышцы и освобождающий от напряжения мышцы, только что участвовавшие во вдохе. Овладение ритмической сменой напряжений — процесс не быстрый², и то, что мы начинаем его познание с контрастных ощущений в теле, не случайно — в дальнейшем, используя приобретенные ощущения в теле, мы превратим их в помощников при

¹ Рахманинов С.В. Литературное наследие: В 3 т. М., 1978. Т. 1. С. 92.

² Опираясь на многолетний опыт работы и всевозможные эксперименты в тренировке ритмов дыхания, известные европейские специалисты в области воспитания голоса и речи Х. Кобленцер и Ф. Мухар пришли к выводу: «Чувство ритмичного напряжения и расслабления совершенствуется постепенно» (Кобленцер Х., Мухар Ф. Дыхание и голос / Перевод и послесловие Т.В. Тарасовой // Искусство и искусствоведение: теория и опыт: Сценическая педагогика: Сб. науч. трудов. Вып. 1 / Отв. ред Г.А. Жерновая. Кемерово, 2002. С. 118).

более тонкой организации работы дыхательных и артикуляторных мышц.

При «сбросах» дыхательной энергии, при резком опускании рук и тела к полу озвучивайте выдох междометиями — «фу-у-у», «ха-а-а», «о-о-о». Каждый из вас по-своему продельвает упражнение, и при «падении» тела и дыхания у него могут рождаться другие, самые неожиданные звукосочетания. Хорошо бы при этом прочувствовать, что во время «сбросов» напряжение уходит и с артикуляционных мышц: с мышц нижней челюсти, губ, корня языка — они будто отяжеляются, освобождаясь от физической и дыхательной энергии.

Не теряйте интереса к пространству, вас окружающему: норвите, насладившись «падением», вновь вынырнуть в вертикаль и вновь увлечься потягиванием, устремленностью к небу, ввысь. Так и сменяются наши увлечения: то спешим вырваться в пространство, то ненадолго возвращаемся в привычное, но не такое уж и плохое, в обыденное, мягкое и приятное. Когда падаем-стекаем вниз — голос наш оживает, он вместе с физической жизнью нашего тела растворяется в горизонтальном пространстве. Приятно. Привыкаем к первым ритмам: «устремленность — провал». И хорошо нам.

ВАРИАЦИИ

Пластически

Вот мы и пробудились, и втянулись в тренинг, и почувствовали, что нам не так плохо в динамических переменах чрезмерного напряжения и проваливания в приятность.

Проделав несколько контрастных перемен в потягиваниях вверх двумя руками, добавляем в контраст некоторые нюансы: не все тело отдается потягиванию, а лишь некоторые его части: предположим, одновременно правая рука и левая нога — во всем остальном теле легкое парение-реяние. Именно «парение-реяние» левой руки и правой ноги.

Да и шея свободна, зачем же голову задирать. Ой, как это впоследствии негативно скажется на раскрытии верхних дыхательных путей: необоснованно поднятая вверх голова сужает глотку, деформирует гортань, разрушает ритмы дыхания, не обеспечивая быструю

перемену в действии инспираторных и экспираторных мышц.

И обратите внимание на артикуляцию — она тоже освобождена от напряжений: губы паря, языки паря, и нижняя челюсть не обойдена — она в пространстве может действовать вольготно, ей не надо принимать участие в речевом процессе, ведь мы ничего не говорим и дышим непроизвольно: «дышим, как дышим». А коли не задаем работу артикуляции, то и незачем ей напрягаться — вот как все разумно.

Так и балансируем мы между напряжением и освобождением различных частей тела.

И балансируем в пространстве.

ОТСТУПЛЕНИЕ О БАЛАНСИРОВАНИИ

Движение есть причина всякой жизни.

Леонардо да Винчи

Балансирование — это не покачивание, не шутивая игра, это творческая необходимость. Балансирование — это всегда жизнь на грани опасности, на пределе неизменной готовности, жизнь в ритме устойчивости/опасности, жизнь в ощущении предположений, вариаций.

Балансирование и в моменты потягивания, и в моменты «падения», проседания, когда нельзя завалиться, а следует выжить и сохранить равновесие. Момент сохранения равновесия получается не таким уж вторичным. Контраст и здесь: мы сами вовлекаем себя в ситуации, где приходится балансировать, и сами же ищем выход в равновесии. Вспомните гимнаста Тибула из «Трех толстяков» Юрия Олеши. Размахивая зеленым плащом, ловя равновесие, «подобно тому как канатоходец в цирке находит равновесие при помощи желтого китайского зонтика», он спускается по треугольной верхушке дома к самому краю бездны, перешагивает через барьер и ступает на проволоку, ведущую его к свободе, — маленький, тоненький, в трико, сшитом из желтых и черных треугольников, Тибул бесстрашно движется над пропастью в полной тишине. Он идет то очень медленно, то вдруг пускается почти бегом, быстро и осторожно переступая, покачиваясь, распрямив руки. Гимнасту балансирование необходимо для того, чтобы поймать равновесие. И не только. Еще для того, чтобы не быть убитым гвардейцами, принявшими палить в него. Тибул, как вы помните, дошел до заветного

фонаря, разбил его и в темноте ускользнул. Над бездной вела его жажда свободы, балансирование создавало драматизм ситуации, равновесие удерживало на проволоке.

Некоторые же из вас совершают потешные ошибки. При сбросе напряжения отставляют бедра не в меру назад — тело словно рассекается по горизонтали на три части: сгибаются колени, наклоняется корпус и отставляется попа. Кое-кто умудряется и еще один «слом» делать: не успевает освободить шейные мышцы, и голова при «расслаблении» остается в откинутах назад положении. А не лучше ли сжиматься, чем наклоняться, кое-что отставлять и кое-что откидывать? Как стремительная линия потягивания организует тело к единому поступку, так и сжатие тела позволяет вам компактно «сложиться» и целенаправленно «сбросить» напряжение.

■ Упражнение 2.2. Кисти действующие

Кисти двигают колени. Вы в небольшом приседе — колени чуть со гнуты, руки свободны, готовы двигать колени из стороны в сторону. Правая кисть после маленького замаха немножко сдвигает колени влево, и все тело реагирует на такое движение, затем после небольшого замаха левая кисть отводит колени вправо, и тело отзывается на это действие кисти. В таком приеме движений есть и ощущение «балансирования», и реагирование всего тела на движение руки.

Руки двигают тело. Кистью легонько ударяете по бедрам, и ваше тело отлетает в сторону, другой рукой ударяете по другому бедру, и тело отлетает в противоположную сторону. Техническая неурядица у кое-кого из вас связана с поведением рук. Ва жно ощущение тяжести в кистях. Кисть действующая — стало быть, ведущая, приподнимающая, подкидывающая вас. Вторая рука (как хорошо уже нам известно, а для некоторых и привычно) уравнивает действие руки ударяющей. Поведение контрастной кисти связано с удержанием равновесия.

Секундочку. Появились сложности.

Исходит движение, как вы уже испробовали на себе, не вообще откуда-то — все равно откуда! — а точно и конкретно из центра спины. Зарождение движения руки сродни возникновению движения крыла. У вас же

при первых пробных ударах кисти наблюдается бездейственность плеч и локтей, физическая свобода распространяется не дальше запястья. А прочувствуете вы широту взмахов руки — сразу же обретете объемность вдохов. Объемность вдохов повлечет за собою легкость в теле, спровоцирует ее.

Пробуйте.

Веселое, шутовское упражнение, ничего в нем нет серьезного (разве что цель). Сам по себе полет тела — отрыв от пола и пролет в небольшом пространстве в сторону — вот и все наши устремления. Не засиживайтесь на полу. Правая рука совершила удар, приведший к взлету, и тут же левая рука заставляет тело отлететь в противоположную сторону.

Еще раз пробуйте.

Но! «...никакого розового детства... Веснушечек, и мишек, и игрушек» (А. Ахматова)¹. Не погружайтесь в детскую сентиментальность, каковою сейчас были полны некоторые из вас, особенно девочки. Да что вы, что вы! Только ощущение игры и забавы. Мы уже взрослые и можем даже к игре относиться серьезно. В этой игре не стремитесь взлететь повыше да отлететь подальше. Нет у нас соревновательного приказа: «дальше, выше, быстрее».

Как играть в детство маленькая глупость, так и выказывать из себя крутого спортсмена наивность не меньшая. Ощущение полетности в теле, стремительность и гармоничность — вот все задачки таких проб.

Звучание при этом «смазанное», нейтральное. Вспомните «до-звуки» А. Белого². Никакой четкости в гласных и согласных пока не требуется. Пляшущие руки. Marionетка еще не ожила — звуки голоса колеблющиеся, звуки речевые еще сложно разобрать. Такая игра — такая забава в первые мгновения разминки. Еще не создаем звуки речевые для общения. На сцене же любой речевой звук — один из элементов общения (наряду с глазами, мимикой, жестами, движениями тела). Но так как общение еще не возникает, вы лишь

¹ Ахматова А.А. Стихи и проза. Л., 1976. С. 422.

² В «Глоссолалии» поэт открывает, что «до-согласная стадия звука есть „а — е — i“ — AeI» — вечно; оно есть ядро, и его обегает окружность из звуков...» (Белый А. Глоссолалия: Поэма о звуке. М., 2002. С. 38).

настраиваетесь, то и звуки пусть настраиваются. Настроенность речевых звуков зарождается в дыхании. Дыхание приучается к непринужденности выплеска во время говорения.

Кисти упруго ударяют по бедрам, они своим движением-ударом подхватывают вас и чуточку отрывают тело от пола. Они относят вас несколько в сторону. Кисти остаются тяжелыми, и вы ощущение тяжелых кистей не теряйте, — тело же под воздействием кистей летает как пушинка.

Вариация

Пластическая

Тело взлетающее.

Подбиваю двумя руками по животу и тем самым поднимаю свое тело в полет. Ощущение полетности тела и вертикали — ощущение взлета, легкости отрывания от земли и соединение этого ощущения с ощущением объемности в поведении рук и звучании голоса.

Вновь срединное звучание. Нечто среднее в оформлении звуков. Но уже можно добавлять препятствие в виде работы срединки (спинки) языка на звуке «j»: «oj-oj-oj-oj...».

Упражнение 2.3. Колени действующие

Группа в круге. Глаза у всех закрыты. Кисти тяжело лежат на коленях. Колени слегка согнуты, тело находится в небольшом приседе. Кисти своей тяжестью, небольшим добавлением усилия давят на колени — колени под тяжестью кистей подгибаются — затем выпрямляются. Так мы и совершаем ритмичные движения коленями по вертикали. Вертикаль не исчезает, в любых пластических переменах в теле с вертикали начинается движение и вертикалью завершается. Из вертикали исходят лучи телесной выразительности.

Внутри круга вы распределяете роли: один из вас берет на себя роль «задающего» ритмы, другие становятся «воспринимающими». Восприятием ритма не ограничивается роль «воспринимающих» — им следует точно-точно воспроизвести ритм телом, речью,

внутренним проживанием. Только через нюансы воспроизведения ритма «**воспринимающими**» можно заключить, насколько точно была воспринята заданная форма как глубоко ритм был прочувствован и прожит изнутри.

Движения коленями могут быть различными по амплитуде. Одна ритмическая комбинация вполне может содержать от одного до нескольких сгибаний коленей по вертикали. Каждое сгибание коленей не обязательно должно походить на прочие приседания тела. Чем больше разнообразия в физических усилиях при сгибании коленей, тем лучше. Амплитуды приседаний меняются постоянно. Если же повторы и возникают, то они исходят из внутреннего самочувствия, но не являются собой механические повторения движений. Перемены в физических затратах влекут за собой и речевые перемены. В звучании голоса отражаются телесные ощущения.

«**Задающий**» проигрывает ритм, группа одновременно вступает и синхронно заданный ритм воспроизводит. Используйте в этом упражнении согласные звуки «л» и «л'». Упругость переднеязычных согласных усиливается благодаря движению коленей. Вертикаль в действии коленей совпадает с вертикалью в движении языка.

Начинает «**задающий**» с ритмов простых и с небольших движений коленями:

лала лала лала лала лала ла, —

затем:

ла ла — ла ла — ла аа.

На каждом ударном слоге кисти немного вдавливают колени, в финале тело активно съезжает, вслед за телом чуть более обычного опускается нижняя челюсть, и финальный растянутый слог съезжает по тону:

ла ла — ла ла — лала .

Здесь три опускания коленей и соответственно три опускания нижней челюсти — то есть три активных раскрытия рупора; последний слог звучит чуть тише, стало быть, и колени подгибаются чуть меньше.

Вот так примерно вы и действуете. Несколько ритмических композиций предлагает один «задающий», потом ему на смену приходит другой, и в результате все находящиеся в круге пробуют управлять ритмической жизнью группы. В группе, между тем напомню, все, кроме «задающего», работают с закрытыми глазами.

Вариация

Пластическая

Глаза у «воспринимающих» в этой вариации открыты. Слуховое восприятие согласуется в этом случае со зрительным.

«Задающие» предлагают ритмы более сложные, и физические движения тела более активные. Появляется необходимость в дополнительных движениях тела: по окончании пластически-дикционной комбинации ритма (движения коленей по вертикали посредством усилий в кистях и соответствующие движениям речевые ритмы) тело «задающего», а вслед за ним и тела «воспринимающих» взлетают вверх, а то и отклоняются (отходят) немного назад. Кисти по инерции, оттолкнувшись от коленей на последнем слоговом ударе, взлетают вверх и отскакивают назад — тем самым они и тело уводят вверх и назад.

Такой взлет-отлет провоцирует вас самостоятельно совершать «подготовку к выдоху». То есть новая энергия в таком «полете» непроизвольно насыщает тело, и, что немаловажно, вдох совершается «через ступни ног».

В финале исполнять взлет-вдох следует обязательно. Не упускайте возможности опосредованного ненавязчивого тренинга динамичной и ритмичной «подготовки к выдоху». Сейчас кое-кто из вас не делает такие взлеты вовсе, кое-кто проделывает их без соответствия ритмическим затратам, им предшествующим, и поэтому не попадает в динамику физического движения, кое-кто проделывает взлеты механически, потому что они предлагаются. Нет-нет: взлеты-вдохи — часть создаваемой вами музыки. Музыка — это не отдельно «задающий» и отдельно «воспринимающие», музыка — это ритмическое взаимовлияние между ними, и такое общение нигде не должно обрываться. **Обрыв диалога** — это обрыв контакта, обрыв ощущений, об-

рыв восприятия. Данное упражнение-диалог немислимо без восприятия, но для восприятия надо быть открытым, и когда одно высказывание завершилось, то, взлетая, открываетесь и для новой энергии (совершаете вдох), и для восприятия нового. Открытость в восприятии — это и открытость слуха, и открытость внутреннего проигрывания ситуации, которую мне предлагают, — глаза-то у меня закрыты, и я не вижу, что делает «задающий», я лишь в воображении домысливаю, что происходит, и то, что именно я домыслил, воспроизвожу. Открытость во многом зависит от подлетов-вдохов.

■ Упражнение 2.4. Колени «танцующие»

Тело в вертикали. Ритмы только в коленях, а за коленями движется все тело. Колени идут ритмически вниз и в сторону — вверх в исходное положение — вниз и в другую сторону. Тело остается в плечах на месте. Можно руки раскинуть в стороны и добиваться того, чтобы наклоны в стороны, даже маленькие, не появлялись. Не играть бедрами, не кокетничать, не манерничать. Подбородок также ощущает вертикаль.

Используйте звуко сочетания с «ба» и «ла»:

ба ба ба ба ба → ба ба ба ба, —

staccato, на «ба ба » — словно увеличение, акцент на пританцовке.

Или:

ба а — ба ба / ба а — ба ба / ба ба ба ба ба ба а.

Композиция из трех частей, каждая часть отделена косой чертой. Между частями небольшие паузы, и на тире небольшие паузы. Общее ощущение кантилены, но есть и спады — затихания энергии после ударных слогов. Получается некая и мпульсность, наплыв ударного слога на тишину. Вслушивайтесь в шлейф прозвучавшего, голос уже за рамками вашего тела — его жизнь протекает в пространстве партнеров; звук вашего голоса не упадет к вам же под ноги. Поэтому мы и используем сейчас паузы и заполняем их вслушиванием в жизнь голоса отзвучавшего.

Еще вариация:

лала лала лала лала / ла ла ла ла ла ла.

Первая часть *legato*, вторая часть *staccato*. Два слога — два легких приседания коленями влево (на ударном слоге приседание чуть глубже), следующие два слога (безударных) — колени сгибаются в направлении центра, затем два слога — колени идут вправо — затем колени по центру. Вторая часть: влево → по центру → вправо → по центру → влево → по центру. Движения вправо и влево (акцентированные) выполняются с бо́льшей энергией, и слоги вправо и влево звучат с бо́льшей насыщенностью динамикой.

Я «подкинул» вам три возможных ритмических рисунка, три комбинации слогов для совместного «танца» коленей и артикуляции. Это были лишь примеры, не задерживайтесь на них долго, устремляйтесь дальше, импровизируйте собственные ритмические комбинации из слогов «ба» и «ла», включайте их в разминку.

Для большей динамичности разминки мышц артикуляторных органов образуйте круг и импровизируйте все вместе. Колени направо, колени налево. Ритмы на «ла-ла-ла-ла...». Создавайте ритмы по очереди. Каждая ритмическая импровизация одного из вас синхронно воспроизводится всем кругом: она проявляется и в действиях тела, и в артикуляторных импульсах, и в музыкальности ритмической фразы.

ВАРИАЦИИ

Дикционные

► Звукосочетания с «л», «л'» — как продолжение тех комбинаций на «ла-ла-ла», которые вы только что пробовали. Меняйте теперь гласные и вводите двоянные согласные звуки. Упругость «л» влияет на упругость в коленях, упругость языка дает и всему телу ощущение упругости. Так называемое обратное влияние — некая разновидность «обратной связи»: как я сам воспринимаю (а процесс восприятия мы не прерываем) и как передаю своим телом упругость в работе языка как ведущего речевого органа, воспроизводящего слоговые программы со звуком «л». Такая сторона восприятия нам не менее важна при внимательном постижении

своих четов и недочетов в точности воспроизведения слоговых программ и в чувстве целого (телесное восприятие) в произнесении конкретного звука. Чувство целого связано с тем, что в рождении любого речевого звука (любой слоговой программы) задействована не только и не столько артикуляция, сколько все тело. Ведь именно тело обеспечивает слог питанием — энергетическая струя порождается всем телом. Чем глубже внутри себя мы будем ощущать действие энергетической струи — воздушного потока, направляемого точно на ведущий орган артикуляции, создающий звук «л» (в данном случае ведущим органом является кончик языка), тем объемнее будет звучать сам звук «л». А так как звук сам по себе не является смысловоразличительной единицей, каковою, как вы помните, является слог, то объемность звучания распространится на весь слог. А так как слог входит в систему ритмического построения, каковым может являться слово, а в нашем случае, на данном этапе тренинга — ритмическая комбинация, — то энергетическая струя охватит весь ритмический рисунок, ритмическую «фразу».

Пластика при выполнении различных дикционных комбинаций с «л», «л'» остается прежней. Вновь колени подгибаются, отодвигаясь то вправо, то влево (только не обязательно четкое чередование: направо — налево — направо — налево — в этом «танце» вы вольны ¹ сами «на ходу» фантазировать, куда и в какой амплитуде движения *утанцовывают* колени. Ритмический пример:

люлюлюлюлюлю — люлюлю — люлюлю лю .

Четыре энергичных отвода коленей в стороны. Начинает правая рука: она уходит на замах вправо — в этот момент накапливается дыхательная энергия, затем правая рука плавно уводит колени влево и вы произносите первый фрагмент комбинации «люлюлюлюлюлю» . В момент действия правой руки левая рука уходит на замах налево, и по окончании первой комбинации левая рука отправляет колени вправо и звучит второй

¹Во льный, во лень, вольна , во льно, во лыш(свободный); во лень, вольна , вольно , вольны (в сочетании с инфинитивом: они вольны делать, что хотят). Штудинер М.А. Словарь образцового русского ударения. 3-е изд. М., 2005. С. 69 — 70.

фрагмент. Точно так же происходит и с третьим, и с четвертым фрагментами. Каждый фрагмент последующий «наплывает» на предыдущий.

► Выискиваем слова, начинающиеся со звуков «л», «л'». Каждый из вас вспоминает нужные слова, уже произнося первый звук, слово придет само. Тяните первый звук до тех пор, пока не вынырнет все слово. Не выпаливайте сразу слова, пристроившиеся на кончике языка у каждого: *лес, ласточка, лампа, лук, лошадь, лицо, лист, лава, ложка* и т. п. Стремитесь найти слова, редко употребляемые, не ради забавы, но ради придания большей динамики артикуляторным мышцам, формирующим переднеязычный звук. Не сразу выищутся слова: *лаганка, ладушки, лапотница, ласочий* (от ласка — зверек), *ливень, лавочка, личико, ловленный, лезвие, ле дник* (погреб), *люлька, лотосовый, лекарский, ле нящийся, ли мерик* (жанр ирландской, позднее английской поэзии в виде коротких юмористических стихотворений, онитак и называются «ли мерики»). Я привел лишь несколько слов, начинающихся на звуки «л» и «л'», в которых ударение падает на первый слог. А дальше уж вы сами пробуйте подыскивать слова, начинающиеся на эти звуки в безударных слогах.

► И тут же подхватите историю про неповоротливого, медлительного человека:

*Ушел Вавило по мотовило, да, видно, лесом задавило*¹.

Тут уж нам и губно-зубные «в» и «в'» помогают своей упругостью. Сходятся в едином высказывании о нерасторопном Вавиле и движение коленей, и движение тела вслед за коленями, и движение губных, губно-зубных, и упругость кончика языка на звуках «л» и «л'»:

Ушел → Вавило → по мотовило → да → видно → лесом → задавило.

Стрелки (→) указывают на дикционную стремительность, при которой слова будто бы накатываются

¹ *Даль В.И.* Толковый словарь живого великорусского языка: В 4 т. М., 1994. Т. 2. Ст. 917. «Мотовило — костьль, — с развилиной на другом конце (*кологда рожки*), для намота пряжи к веретена» (там же). Поскольку отсылки к Далю постоянны, сокращаем описание здесь и далее: *Даль В.И.* Толковый словарь... Т. 2. Ст. 917.

одно на другое, невзирая на цезуры, между движением коленей то в одну, то в другую сторону. Не отменяйте возврат коленей в исходное положение, о котором мы условились в начале упражнения. Такой откат — словно замах на очередной словесный импульс. Поиграйте немного темпоритмами, используя свои жизненные наблюдения: всякий раз, перед тем как выразить мысль, хотя бы мимолетно припоминайте зарисовки из вашей личной жизни, когда кто-то из друзей, родных или знакомых отправился выполнить какое-то дело, давно должен был вернуться, а его нет и нет. Напрягаться не следует. Но вот вскользь, ме льком¹ вспомнить этот факт и рассказать о нем было бы полезно. А т. к. всякий раз такие факты связаны с разными по остроте ситуациями и различными переживаниями, то и отношения к вспоминаемому случаем окрашиваются различными чувственными оттенками. Отсюда и темпоритмические перемены: в какой-то из проб вы произнесете скороговорку отрывисто и с затягивающимися паузами между одним физическим движением и другим, а в какой-то пробе все высказывание пролетит как шутка, легко и непринужденно, звонко и с насмешкой. Первично всегда воспоминание, его нынешнее восприятие вами, а уж выражение его — вторично.

Ритмические

Звучит история о гибели лилий: кому-то вздумалось их лелеять, вот и получился плачевный результат.

Лилии лелеяли, да не вы лелеяли лилии.

Напоминает жизненные истории: возятся, носятся, заигрывают и сюсюкают бабушки и дедушки, мамочки и папочки с ребеночком, и он им за это стори цею платит. Попустительствуют педагоги тому или другому «таланту», не требуют от него того, что спрашивают с других, и вырастает «талант» в непризнанного гения. Текст придуман студенткой О. Сырцовой.

► В первый раз история о «лелеянии лилий» звучит дважды подряд на одном выдохе; текст проговаривается по принципу: одно слово — одно танцевальное

¹ Наречие «ме льком» лучше произносить с ударением на первом слове, что считается литературной нормой. Перенос ударения на второй слог придает слову разговорный характер.

движение коленей: «лилии | лелеяли, | *да не вы* лелеяли |
лилии».

► На втором заходе каждое слово проговаривается дважды: «лилии-лилии | лелеяли-лелеяли, | *да не вы-лелеяли, да не вылелеяли* | *лилии-лилии*». Вновь дважды подряд, укладываясь в один выдох.

► В следующий заход каждое слово утраивается: «лилии-лилии-лилии | лелеяли-лелеяли-лелеяли, | *да не вылелеяли, да не вылелеяли, да не вылелеяли* | *лилии-лилии-лилии*». Распределить дыхание на такое число слов ой как трудно. Понимаю это. Да и редко когда в театре понадобится произносить столь длительный *период* на одном выдохе (это требуется, конечно, в постмодернистских спектаклях, ибо там сверхбыстрый темп является одним из главных компонентов театрального произведения), но не для этого мы с вами беремся за решение почти невыполнимой задачи. Наш интерес устремлен на подготовку «мышц-выдыхателей» к реализации любых дикционных заданий, даже самых сложных речевых темпоритмов.

Приступаем к новой серии упражнений

Задание: во время ходьбы или бега разговаривайте сами с собой вслух. На прошлом уроке слова, произносимые вами, жили внутри вас и звучали внутри вас (лишь иногда они вырывались наружу). Вы даже вступали во внутренние диалоги с самим собой. Теперь вслух ведите диалог про собственные ощущения, про движения, которые вы совершаете. Каждый из вас, таким образом, «разделяется» на себя — воспринимающего и себя — действующего.

В жизни мы постоянно внутри себя звучим: что-то произносим, напеваем, восклицаем, обдумываем... Мы все время, хоть и не заметно для постороннего глаза, артикулируем. В нас протекают процессы говорения с самим собой, с партнерами, противниками, собеседниками, с предметами, с природой, с животными и пр. Порой звучание протекает в нас затаенно, сдержанно, а иногда очень бурно, эмоционально. Мы непроизвольно копируем темп речи и манеру разговора собеседников, впитываем внутренним слухом тембры их голосов. Так как наша забота на этом этапе тренинга — «естественное звучание», «говорение *балансирующее*», мы поп-

робуем использовать прием «необрывной болтовни». С одной стороны, мы с помощью «болтовни» сможем организовать непрерывность внутренних процессов, с другой стороны, мы нейтрализуем тягу некоторых тренирующихся к «чрезмерному артикулированию». Для углубления образности, осмысленности и эмоциональности внутреннего говорения мы перемещаем звучание из мира внутреннего во внешний мир. Особая (специфическая) актерская «болтовня» — один из способов органического рождения естественного звучания голоса и речи. Условимся называть такую «болтовню», «бормотание» в условиях тренинга — «мурчанием»¹.

ОТСТУПЛЕНИЕ О «МУРЧАНИИ» ПЕРВОЕ

Есть в звукописи слова «мурчание» что-то от слов знаковых: «урчание», «мурлыканье», «звучание», «бормотание» — ассоциациями нам этот рабочий термин и интересен. (Попутно отмечу, что в «Толковом словаре живого великорусского языка» Вл. Даля слова «мурчать», «ворчать», «мурчание» располагаются в одном словарном гнезде и являются выражением звериных звучаний.) Прежде всего «болтовня» корректирует внимание к себе, затем приучает быть внимательным к партнеру и наконец превращается в возбудителя сильных эмоций. Благодаря «болтовне» («бормотанию») наш тренинг становится осмысленно-прочувствованным, так как, верно, целенаправленно используя непрестанное говорение, мы подробным комментированием наших действий или реакций на действия исподволь корректируем качественные характеристики голоса, дикции, артикуляции, фонационного дыхания.

На первых порах наш тренинг требует от «мурчания» непринужденного разговора-комментария с самим собою об ощущениях, о точности и музыкальности движений, о смысле совершаемых физических действий, о предметах, с которыми мы работаем, и особенностях обращения с этими предметами.

Только поначалу комментирование ограничено рамками себя самого (да и то условно, так как действие с предметом является уже общением с ним). Впоследствии

¹ Термин «мурчание» подсказан нам зав. кафедрой сценической речи Кемеровского государственного университета культуры и искусства доцентом В.В. Чепуриной.

внимание перестраивается на партнеров и слежение за собой будет тормозить естественность, непредсказуемость общения.

Так, например, вы выполняете упражнение, в котором вытягиваются вверх правая рука и левая нога, и вы стремитесь прочувствовать «ощущение вертикали». Комментируйте, как уходит вверх правая рука, каким образом вы оказываетесь стоящим на левой ноге. Левое плечо, левая рука, правая нога, стопа правой ноги не напрягаются, и не тянутся вверх, и не отклоняются в стороны. Все это вами комментируется.

Чуждая ошибка: некоторые из вас не улавливают диагонали и тянут вверх правую руку, стоя на правой ноге. Если вы уловите эту ошибку, прокомментируйте негромко свою оплошность и исправьте ее. Поищите, определите, почувствуйте, осознайте диагональ: по-разному работают руки и ноги, по-разному происходит потягивание вверх, если вы стоите на правой или левой ноге. Контрастность в движениях рук и ног опять-таки попадает в ваше комментирование.

Держите равновесие, балансируйте в подвешенном состоянии и говорите о том, каким образом вам удастся удержать равновесие, что делает для этого ваше тело.

Не относитесь к «мурчанию» как к чему-то строго научному. Лучше видеть в нем элемент игры, забавы, шутки, но элемент, несущий в себе зачатки будущих умений актера пользоваться непрерывностью потока внутренней жизни, вбирающего в себя ручейки внутренней речи, ассоциаций, образов, воспоминаний, «видений внутреннего зрения», звуков и отзвуков. «Ерунда и паясничество необходимы для актера», — утверждал Вс. Мейерхольд¹. Воспринимайте «мурчание» как ерунду, но ерунду с далеко идущими последствиями, относитесь к этой ерунде с юмором, но не теряйте интерес к ней. Используем слово «мурчание» как один из многих «расплывчатых образов», о которых мы говорили на предыдущем уроке. «Мурчание» — это озвучивание обрывков внутренней речи, звуковое выражение (отражение) внутреннего говорения актера или «сценического человека». Итак, будем применять «мурчание» не как специальный термин педагогики сценической речи, но всего лишь как обозначение одного из специфических приемов тренинга.

¹ Мейерхольд В.Э. Лекции: 1918 — 1919. М., 2000. С. 106.

■ Упражнение 2.5. В восприятии пространства

Начинаем неторопливое движение по кругу: либо небыстрая ходьба, либо медленный бег. Сейчас нас интересуют ощущения тела, «плывущего» в пространстве круга. Двигаясь по кругу, ведите негромкий разговор с самим собой об ощущениях, о том, какие движения вы совершаете, в каком направлении движетесь, в какую сторону поворачиваете и т. д.

Для того чтобы ответы были не «литературными», а внятными, точными, простыми, нужно суметь сосредоточиться на конкретных ощущениях. Ничего неоправданного не допускайте.

— «Как я себя чувствую?»

— «Как-то легко сегодня движутся ноги, будто плывут».

— «Как я себя чувствую?»

— «Немного жарко, „горит“ лицо».

— «Как я себя чувствую?»

— «Солнечный свет из окна режет глаза: прохожая мимо окон, зажмуриваюсь».

Все, что ощущаете, все, что видите, все, что слышите, — обо всем вполголоса говорите. Другие не должны слышать ваше внутреннее говорение, это ведь озвученная внутренняя речь...

Важнейшая особенность внутреннего говорения — его подчеркнуто диалогический характер. Истоки диалогичности внутренней речи вытекают из двойственности актерского поведения: с одной стороны, актер действует в образе, с другой стороны — он остается самим собой и направляет свое поведение на сцене. Между двумя этими аспектами творчества актеру непрерывно приходится балансировать. Принимая во внимание диалогические корни внутренней речи, мы используем «мурчание» как способ личностного, заинтересованного диалога с собою. Этот прием действенного узнавания возможностей своего тела согласуется с методом опосредованного воздействия на механизмы освобождения голосо-речевого аппарата и мышц дыхательной системы от излишнего напряжения, с методом косвенного влияния на чувства и эмоции каждого из вас.

...вы произвольно двигаетесь по комнате: в любых темпах, в любых направлениях... ходите, кувыркаетесь, прыгаете, бегаете — совершаете всевозможные перемещения в пространстве различными способами...

Одновременно изучайте комнату, живите искренним интересом ко всему, что попадаете вам на глаза и до чего вы дотрагиваетесь. Стены, пол, стулья, выключатели, двери, развешенная на стульях одежда, чьи-то туфли, тетради, рюкзаки... Все это становится объектом вашего интереса. Ходите, широко двигаетесь, изучаете предметы, их особенности, мельчайшие подробности вещей, осознавая все это через «мурчание». Охватывайте своим интересом и частности в этой комнате, и все пространство комнаты разом. Прочувствуйте объем комнаты, прочувствуйте объемы своих перемещений по комнате, прочувствуйте объемы движений вашей артикуляции. «Масштаб сцены, углы и стены должны влиять на движения», — говорил В.Э. Мейерхольд¹.

Привыкайте к комнате постепенно, вживайтесь в предметы, заполняющие ее, возбуждая в себе интерес к подробностям. Разнообразьте свое поведение: негромко пойте, танцуйте, лежите с открытыми глазами, в неподвижности исследуя стены и потолок и вслушиваясь в звуки комнаты, в запахи, в ней витающие. И при этом — говорите обо всем, что вы видите, слышите, осязаете. Обо всем, к чему прикасаетесь, о своих реакциях и открытиях, говорите, говорите, говорите... Прислушивайтесь к своим внутренним процессам. Озвучивайте словами свою внутреннюю жизнь.

Ваше «мурчание» бесконечно.

ОТСТУПЛЕНИЕ О «БОЛТОВНЕ»

Предполагаю, что ни к чему не обязывающая «болтовня» родственна этюдности, непредсказуемости, непосредственности внутренних актерских проб в период работы над ролью. Прежде всего на этапе предварительного поиска мотивов поведения «сценического человека» в тех или иных сценических ситуациях, в процессе непринужденного внутреннего проигрывания актером образов и смыслов авторского текста, в ходе эмоционального анализа логики поведения «сценического человека».

¹ Мейерхольд В.Э. Лекции: 1918 — 1919. М., 2000. С. 97.

Воспользуемся в этой связи размышлениями Ю.М. Лотмана о «болтовне» в романе Пушкина «Евгений Онегин». Отталкиваясь от парадоксально звучащего утверждения Пушкина: «Роман требует болтовни», Лотман исследует механизмы, с помощью которых Пушкин достигает в читательском восприятии «эффекта непосредственного присутствия», что, в свой черед, резко повышает «степень соучастия и доверия читателя по отношению к тексту». «Болтовня», по мнению ученого, — сознательная ориентация на повествование, которое воспринимается читателем как «непринужденный, непосредственный *нелитературный* рассказ»¹.

Постепенное проникновение актера в природу «сценического человека», непринужденное овладение ситуациями, предлагаемыми обстоятельствами пьесы и роли и, как следствие, ненасильственное «присвоение» текста автора характеризуют «этюдный метод» работы над ролью, в разнообразных вариантах применяемый в современном театре. Не будем оценивать эти варианты. Отметим лишь, что нет и не может быть каких-то утвержденных свыше способов введения этюдов в работу над ролью, в процессы создания спектакля. «Мурчание» — одна из возможных вариаций «этюдного метода».

При использовании «болтовни» в тренинге текст отходит на второй план, уступает место восприятию, ощущениям, возникающим от общения с партнером, предположениям возможного способа поведения в сценической ситуации, разгадке содержательности авторских намерений.

«Мурчание» в определенной степени позволяет создать условия для непринужденного «вживания» в авторский текст.

Применительно к нашему тренингу, как к одному из аспектов актерского тренинга, «болтовня» — это зона свободного фантазирования, вырвавшегося наружу, это — тончайшее проникновение в ощущения, это — раскованная игра словами и звуками, это — вариации внутреннего постижения своего актерского «я» и совершенствования своих голосовых и речевых средств. Нечто «закрепленное», «поставленное раз и навсегда» — речевая ли интонация, громкость ли голоса, «выразительный» ли жест — невольно замкнет работу интуиции, лишит акте-

ра непосредственности. А «мурчание» — это бесконечное балансирование в мире воображения и фантазии — не даст нам замереть ни на мгновение.

■ Упражнение 2.6. Устремляясь за рукой

Помните, в упражнении 1.13 (В ощущении пространства) вы двигали кистью правой руки, и кисть, поворачиваясь в разные стороны, увлекала за собой ваше тело. Перемещаясь в пространстве, вы внутренне проживали ощущение повышенной тяжести и текучести тела.

В новом упражнении мы подробно озвучиваем свои движения. Надо найти такую возможность, чтобы каждое движение тела, каждый поворот кисти, локтя, плеча, колена успеть прокомментировать.

И вот я пробую: «...вот чуть сгибаю колени, немного вверх, немного вниз — чувствую упругость в коленях... кисть правой руки плавно потянула меня налево... она проходит перед грудью... заворачивает за тело с левой стороны... тяжесть тела перетекает на левую ногу... кисть правой руки уводит меня влево в сторону, поворачивается, немного заходит за плечо, чуть приподнимается правое плечо, и рука идет и идет за спину, и все дальше и дальше... кисть разворачивается, пальцы уходят в правую сторону, локоть оттягивается влево... левая рука поднимается вверх... тяжесть тела переносится с одной ноги на другую... кисть утягивает меня в правую сторону... левая нога освобождается, освобождается левая рука... левая рука держит равновесие...

Кисть движется дальше... я перевожухаю тяжесть тела на левую ногу, прогибаю спину... и все дальше и дальше уходит кисть... шея моя свободна. Кисть ушла наверх, ладонь смотрит вниз... Свободны ли у меня пальцы? — свободны... вот кисть моя плывет вниз... Плечо почему-то поднялось — надо плечом немного поводить — хорошо, плечо освободил... рука пошла вниз... грудь прижимается к колену, я опускаюсь — почти донизу дохожу... и вдруг — пальцы мои поворачиваются наверх...».

Примерно так пробуйте разговаривать с самим собой. Не забудьте про паузы. Длительность пауз зависит от продолжительности вдоха и возникновения момента готовности продолжить звучание. Движения во время

речевой паузы не прерываются, и комментарий не обрывается — он перетекает во внутреннее говорение.

Все делайте плавно, медленно. Подробно...

Спасибо. Остановитесь и проанализируйте, все ли у вас получилось. Обратите внимание на неточности. Вот лишь некоторые.

Трудность первая: кисть движется отдельно от тела. Тело не вливается в ее движения, не продолжает их. **Даже в маленьком движении кисти желательно участие всего тела. Даже мизерное движение артикуляции неотрывно от жизни всего тела.**

Трудность вторая: мы сговорились о некоем триединстве частей: кисти — колени — подбородок. Смысл единения трех, казалось бы, далеко отстоящих друг от друга элементов движения в том, что подбородок (объемность речевого звучания и подвижность артикуляции), колени (объемность и мягкость движений тела, эластичность), кисти (направление движения тела и направленность звучания голоса и речи) вместе ритмическим единством своих движений по вертикали обеспечивают выразительность голосо-речевого звучания. Со стороны же у вас наблюдается разобщенность трех взаимосвязанных частей. **Важно, чтобы артикуляция устремлялась за кистями и комментирование «вливалось» в пространство, в котором существуют кисти, а колени при этом обеспечивали бы эластичность движений тела и помогали телу балансировать в пространстве.** А когда слышится некое ни к чему не обязывающее бухтение, то напрашивается вопрос: как же соотносятся между собой части триединства?

Трудность третья: если вы звучите, то ваше звучание (звук голоса) полезней направлять на движущийся объект — к руке. Ваше дыхание двигает кисть, звук вашего голоса втекает в кисть через кожу. **Говорение «вообще», беспорядочное «разбрызгивание» звука голоса — неприемлемо. Разумнее приучиться озвучивать свое тело для того, чтобы в дальнейшем охватывать звучанием партнеров. У вашего звучания есть смысл, у летящего звука голоса есть направление.**

Трудность четвертая: в комментарии совершенно не звучат согласные звуки, их невозможно расслышать. Очень неактивные губы, малоподвижный язык, с трудом раскрывается ротовая полость — вот в чем причина. В таком случае весь ваш комментарий — это лишь механи-

ческое, наигнанное выполнение задания, а не активное развитие дыхательных, дикционных, темпоритмических навыков. Если артикуляторные органы не получают дыхательной поддержки, то вы, стало быть, не управляете своим поведением, не направляете действие руки и не контролируете свободу тела.

Еще раз, пробуйте.

Спасибо.

Передохните, пожалуйста.

И послушайте мои впечатления.

За вашим звучанием и телесным поведением при повторе упражнения наблюдать было интересно. Однако в комментариях некоторые из вас еще не внимательны к движениям ног. Не все из вас чувствуют, что ноги движутся в пространстве комнаты в самых неожиданных направлениях, они то вытягиваются, то сгибаются в коленях, то участвуют в переменах равновесия, быстро меняют направления движений, отступают, наступают... — вы же все это в своих комментариях пропускаете. В результате ноги не всегда устремляются за движением руки. Вот что делают некоторые: они занимаются рукой, а ноги их переминаются, топчутся на одном месте, просто ходят независимо от кисти. Они «гуляют».

Далее о руках: говорите не только про ведущую ваше тело правую руку, — есть еще левая рука, а у некоторых она прижата к телу или пальцы забавно *скрычены*; рука не живет ритмично, пространственно, не участвует в удерживании равновесия. У некоторых же левая рука замирает: что бы тело ни делало, куда бы ни вела его правая рука — левая рука постоянно в одном положении, и порой она даже не меняет положения в пространстве комнаты.

ВАРИАЦИИ

Двигательные

► Левая рука ведущая. Задания те же, и добавляется возможность двигать левой рукой вверх-вниз.

► Работают две руки одновременно. Они поворачиваются, поднимаются и опускаются синхронно.

Речевые

Принцип движений двумя руками сохраняется, хотя движения немного меняются. Текст скороговорки, как вы догадываетесь, влечет за собой и появление обстоятельств. Вникните в текст. Сквозь его крохотность проглядывают и сюжет, и возможные предполагаемые обстоятельства, и диалогичность:

*В июне вы юлили;
В июле мы юлили!
Ни в июне, ни в июле
Вы и мы не выюлили!*

«Принцип движений сохраняется», — отметил я. Однако мы не повторяем движения из предыдущей пробы, мы видоизменяем его. Иной раз доводится нам наблюдать жест, зримо передающий особенности психологического поведения беспокойного, егозлив вого, вертлявого человека. Да и сами мы, нет-нет, а пользуемся таким знаком, который отражает хитрое поведение лебезя щего, заискивающего перед кем-то либонашего знакомого. Рассказывая какой-то случай, мы кистью перед собой проделываем увертливое движение, напоминающее движение змеи. Вот сейчас и обе ваши кисти скользят «змейкой». Правая рука создает образ действия вашего партнера в июне месяце (вы даже вполне можете строку о партнере произнести не один, а два-три-четыре раза подряд, но только избегая перечислительной интонации) → левая рука воссоздает *ваше* поведение в июле, а к финалу → обе кисти действуют одновременно и перекрестно: вот руки свили сь, затем развили сь и вновь свились, и так на протяжении всего высказывания. У воспринимающего складывается ощущение, что как вы оба ни старались сблизиться, ничего не получилось, все ваши усилия, к сожалению, оказались тщетными.

Скользящие движения кистей способствуют разрастанию звучания щелевых согласных¹. Один из ще-

¹ Напомню вам, что к группе щелевых согласных звуков относятся: губно-зубные «ф», «ф'», «в», «в'»; зубные «с», «с'», «з», «з'»; небо-зубные «ш», «ж», «ш'», «ж'»; заднеязычные «х», «х'»; среднеязычный «ј». Горизонтальная черта над буквами, обозначающая согласный звук, означает долготу согласного; например [и]: ва[и]а (орфогр. «ванна»), [ш]: [шйт] (орфогр. «сшит»). Согласный «ш'» на письме обозначается буквой Щ, согласный «ж'» встречается в речи в

левых согласных мы довольно активно и, как мне думается, эффективно применяли в тренинге. Имею в виду сонорный звонкий средненебный мягкий звук «j». Мы намеренно с него начинали дикционный тренинг. Звук «j» помогал нам раскрывать пространство рта по вертикали, что являлось преддверием объемного раскрытия «голосо-речевого рупора», размять мышцы, участвующие в работе нижней челюсти, задавал повышенную упругость мышцам языка. С помощью «j» мы постигали значение препятствий в образовании согласных звуков, ведь мы с вами уже хорошо осознаем, что все до единого согласные звуки образуются за счет преодоления препятствий, возникающих в пространстве артикуляторного аппарата. В сочетании с гласными «о» и «а» сонорный «j» настраивал резонансное звучание голоса.

И вот теперь мы с вами обращаемся к звуку «в». Препятствия сдвигаются в переднюю часть артикуляторного аппарата и охватывают зубы и губы. Голосный звук «в» вступает в тренировку. Для поддержания энергии разрыва артикуляторного пространства и для провокации полетности голосового звучания добавим к звонкому щелевому губно-зубному согласному «в» гласный звук «ы». Итак, ритмические комбинации формируются на сочетании слогов «ВЫ-ВЫ-ВЫ».

Упражнение 2.7. Отзываясь

Закройте глаза. Вспомните памятный вам случай из жизни: вы стоите на краю пропасти, на балконе высотного дома, на высоком мосту, на башне или на лестничной площадке и, чуть подавшись вперед, заглядываете в бездну. Вообразите ощущение опасности, может быть, и чувство страха, всем телом прочувствуйте глубину провала перед вами.

Как только ситуация обрела реальность и ваше воображение оживило в вас ранее испытанные волнения, ощутите влажность и прохладу, поднимающиеся снизу, из темноты пропасти.

Не открывая глаз, немного наклонитесь вперед и загляните в воображаемый провал.

Все, что бы вы ни проделывали в этом упражнении, какие бы чувства ни испытывали, какие бы ни рождались в вас внутренние реакции, — все озвучивайте. Допустим, так: *«...Я стою на краю высокого берега реки; со мною это было семь лет назад в Псковской области, летом; я это отчетливо помню; подо мной течет темная вода; вода до странности темная; близко к берегу рябит поверхность воды; вижу кусты невдалеке; стою босиком; ощущаю траву под ногами; пробую наклониться вперед, поглядеть на воду под самым берегом; а если я еще чуть-чуть наклонюсь? Вот так — нет, пока не опасно; попробую еще раз — так, еще, еще чуть вперед, еще чуть-чуть — нет, нет! — лучше отклониться, вернуться назад — хорошо, что успел присесть и тем самым сохранил равновесие...»*. Предположим, что именно так вы «мурчите», так течет ваше говорение вполголоса. При резких движениях тела голосовое звучание усиливается, работа артикуляции укрупняется: не сдерживайте себя, вскрикивайте, восклицайте в диалоге с самим собою. Не теряйте ощущения тяжести в ногах, в кистях, в плечах...

Не спешите, не спешите наклоняться резко — уйдет игра, ускользнут ощущения, не возникнет азарт, не доберетесь до достоверности... Но и не будьте заворожены страхом...

Что же у вас колени в таком напряжении? У пропасти возможны любые движения тела по вертикали.

Звучите, звучите! Чем больше подробностей, тонкостей и чем меньше перерывов в звучании, тем лучше.

Уберегайте себя от забавных привычек: не прижимайте локти к бокам; не звучите «бездыханно»; не повторяйте автоматически одни и те же слова.

■ Упражнение 2.8. Пересиливая страх

Распределитесь по парам. В каждой паре определите «ведомого» и «ведущего».

«Ведомый» закрывает глаза и концентрируется на ощущении вертикали, благодаря чему у него появляется возможность еще раз настроить рабочую позу, выправить осанку.

«Ведущий» слегка раскачивает «ведомого» то вперед, то назад, то вбок.

Колебательные движения тела **«ведомого»** постепенно расширяются...

Неожиданно **«ведущий»** толкает **«ведомого»**, и тот теряет равновесие и начинает падать, чуть сгибая колени. При падении **«ведомый»** раскидывает руки в стороны, для того чтобы **«ведущий»** мог его подхватить и помочь ему продолжить плавное движение к полу, мягко опуститься на него. Важно, чтобы **«ведомый»** не «проседал» вниз, а падал в том направлении, в которое партнер подтолкнул его тело.

Выполните упражнение несколько раз.

«Ведомый» падает по воле **«ведущего»** вперед лицом, боком, спиной. Меняйте направления падений. При потере равновесия у **«ведомого»** возникает ощущение опасности: *«а вдруг партнер меня не удержит, и я упаду на пол, ушибусь...»*. Ощущение опасности является центральным моментом упражнения. Если опасность прочувствована **«ведомым»** глубоко, то при падении невольно возникает неожиданный эмоциональный возглас. Именно в момент наивысшей опасности, когда **«ведущий»** принимает на руки падающего партнера, — желательно продлить неожиданно возникшее звучание **«ведомого»** до полного приземления партнера.

Советы **«ведущему»**: стоя на прямых, широко поставленных ногах, с параллельным положением стоп, вы не уловите мгновение потери **«ведомым»** равновесия, поэтому настройте пластику своего тела на соприкосновение с падающим партнером, настройтесь на ловкое и элегантно опускание партнера на пол. Опуская партнера, равномерно распределяйте физические нагрузки по мышцам своего тела: пусть и руки ваши, и ноги, и плечи, и спинные мышцы помогают **«ведомому»**.

В этом парном спуске к полу вам не нужна огромная физическая сила. Кое-кто из **«ведущих»** действует лишь руками — принимает тело партнера на руки, придерживает его руками при падении. Исключительно руками. Это опасно. Удержать тело партнера силой рук сложно, и, падая, он может сильно удариться. Раскачивая **«ведомого»**, заранее готовьтесь к его движениям, тогда его падение не будет для вас неожиданностью. При начале падения **«ведомого»** не отходите от него далеко, стойте чуть боком к нему, пускай его

спина сначала прикоснется к вашей груди, и уж потом вы подхватите партнера руками.

Упражнение постепенно приучает **«ведомого»** пересиливать чувство страха и без боязни, даже с удовольствием отдаваться во власть силы и ловкости **«ведущего»**.

«Диалоги»

Прежде всего, вникните в механизмы вашего общения, происходящего на до-словесном уровне. На чем основано сейчас поведение ваших тел? Каким образом **«ведущий»** добивается рождения звука **«ведомого»**? Надеюсь, вы понимаете, что целью **«ведущего»** является не желание *красиво* подтолкнуть партнера, вовремя его подхватить и помочь ему опуститься на пол, а желание вызвать непроизвольное звучание партнера путем физического воздействия на его тело. Как же добиться того, чтобы **«ведомый»** до последнего мгновения не знал и не предполагал, в какой момент и в какую сторону начнется его падение? И случались ли в вашем контакте сейчас такие моменты, когда голос **«ведомого»** выливался из него неожиданно для него самого, когда **«ведомый»** одну секунду летел в пространстве, не чувствуя опоры и помощи со стороны **«ведущего»**? Если же не довелось **«ведомому»** побывать в этом летящем миге, то почему? Что мешало? Что тормозило порывы мимолетного восприятия опасности? Внутренние ли слабости **«ведомого»**: трусость, неоправданный контроль над собой, недоверие **«ведущему»**? Или неловкие движения **«ведущего»**, отсутствие в действии его рук волевого импульса? Обо всем этом и ведите разговор с партнером.

Затем оцените рождение голосового выплеска партнера. Свободен ли был возникающий от неожиданности звук или в звучании слышалась натужность?

Диалог ваш проходит в тех же пластических заданиях, что и прежде. Вы находитесь друг перед другом на расстоянии примерно в метр и на протяжении всего диалога не совершаете ни одного движения кистями, руками, плечами, головой, бедрами. То есть вы не сопровождаете свою речь **«сопутствующими движениями»**.

По окончании диалога меняйтесь игровыми функциями и вновь пробуйте выполнить упражнение. Прodelав его несколько раз, вступайте в новый диалог, ана-

лизируйте и размышляйте. Не упустите из внимания, что это упражнение, помимо прочего, избавляет вас от излишнего мозгового контроля над поведением тела. Важно, что внимание «ведомого» переключается с контроля движений на чувственное вживание в ощущения, испытываемые человеком при падении. В результате возникают условия для естественного эмоционального рождения голосового звучания.

■ Упражнение 2.9. Бесперывность

Ведите с собой непрерывный внутренний диалог про ощущения, возникающие в различных группах мышц.

Вернемся еще раз к рабочей позе. Прочувствуйте устремленность позвоночного стержня вверх, проконтролируйте свободу в плечах (чтобы они не были приподняты) — в локтях (чтобы они не прижимались к телу) — в кистях (чтобы пальцы не «скрючивались») — в коленях (чтобы упругими были, чуть согнутыми) — в ступнях (чтобы не «деревенели»). Подбородок слегка опущен — не забыли? И живот «подобран» — помните?

Глаза закрыты, веки постепенно тяжелеют. Губы разомкнуты — нижнюю челюсть утягивает вниз ее вообразимый преувеличенный вес.

Склоните голову подбородком к груди и покачайте ею немного из стороны в сторону. Голова тяжелая, вы это чувствуете? Волосы (если они у вас длинные) свесились вниз и слегка задевают кожу на ушах — на лбу — на щеках — на висках: они тоже тянут вашу голову книзу.

«Ощущаю ли я прикосновения волос к коже?», «Что я при этом чувствую?» — обращайтесь к себе с подобными вопросами о восприятии кожи и об ощущениях в мышцах шеи. И отвечайте на них исходя из возникающих ощущений.

Покачивайте головой вправо-влево, расширяя амплитуды колебаний. От раскачиваний перейдите к круговращениям. Двигайте головой то в одну, то в другую сторону. Завершайте каждый круг вопросами: *«Что чувствуют мышцы шейных позвонков?», «Нет ли где препятствий во вращении головой?», «А дыхание? Что*

с ним? Естественно ли оно протекает?» — и, конечно же, подробно отвечайте на них.

К круговым движениям головы подключайте последовательно: плечи — корпус — бедра — колени — ступни. Никаких специальных действий руками не производите. Отпустите их, пусть они бесконтрольно движутся в пространстве около вас. Двигайтесь по спирали плавно, без рывков и остановок. Непрерывно продолжайте внутренний диалог с самим собой об ощущениях в мышцах: *«Как себя чувствуют мышцы моей шеи?» — «Да, где-то там справа есть тягучее напряжение, попробую избавиться от него, осторожно помотаю головой». «Легко ли поворачивается голова?» — «Чувствую, что легко, без труда поворачивается и вправо, и влево». «Легко ли совершают круговые движения мои бедра?» — «Нет, какое-то неудобство я чувствую, когда веду бедра в правую сторону, есть какая-то слабая боль в правой ноге ближе к колену; попробую осторожнее двигать бедра вправо и постепенно увеличивать амплитуды движений. Да, кажется, получилось — уже не чувствую напряжения в мышцах ноги, круговращение стало свободным...»*

Дыхание при таких круговращениях произвольное: как дышится, так дышится. Не забывайте: рот слегка приоткрыт, в губах и нижней челюсти ощущение тяжести. При любых амплитудах движений сохраняйте свободу дыхательных мышц.

ВАРИАЦИИ

Активизация кожных ощущений:

► продолжая вращение тела по спирали, переводите внимание с мышц шеи и тела на кожу головы. Если позволяю длинные волосы, вернитесь к восприятию прикосновений волос ко лбу, к вискам, к щекам, к шее. Как «живет» кожа головы под воздействием таких прикосновений? Не отдаются ли где-то в теле эти ощущения в виде вторичной реакции?

► продолжая кружение тела по спирали, почувствуйте прикосновения одежды к плечам, к груди, к спине, к животу, к рукам. Добивайтесь воспаленного, раздраженного состояния всей кожи: от шеи до щиколоток. Если по ходу движений вам удастся почувство-

вать влажность отдельных участков тела, сравнивайте возникшие в них ощущения влажности с проявлениями ощущений на сухих участках кожи. Еще раз подчеркну: точка внимания при этом должна быть одна. Приучайтесь обнаруживать зоны наиболее ярких ощущений кожи и «втекайте» в них непроизвольно.

Активизация ощущений веса тела:

«Воображаю, что голова моя становится тяжелее; чувствую, что в нижней челюсти скапливается энергетический сгусток тяжести: будто тяжелый шар, он тянет мою голову книзу. Затем шар перекачивается к правому уху, оно становится тяжелым, мое тело все более норовит наклониться вправо; шар перемещается к затылку, и затылок утягивает голову назад; вот шар у левого уха — теперь уже левое ухо наливается тяжестью и тянет тело резко влево; энергетический шар тяжести возвращается к подбородку, и теперь я буду отправлять его по спирали все ниже и ниже: к правому плечу — к лопаткам — к левому плечу — к груди — к правому боку — к середине спины — к левому боку — к животу. И так далее, до стоп».

Когда воображаемый шар добрался до ступней, представьте себе, что ступни ваши отяжелели до такой степени, что вы не можете оторвать их от пола — пробуете, стараетесь, но они не поддаются.

Активизация мурчания:

«Мурчанием» сопровождайте движения, выполняемые телом, и ощущения, которые при этом у вас рождаются. Усилия по активизации ощущений, по совершенствованию эластичности мышц голосового аппарата и артикуляционной мускулатуры соединяются. Благодаря целенаправленной работе тела и прочувствованности ощущений, изподволь разминаются голосовые и речевые мышцы, укрепляется фонационное дыхание.

Для примера симпровизируем возможную болтовню в одной из вариаций «мурчания»: *«Стою прямо. Вытягиваю вверх позвоночник. И еще его можно потянуть. Вытягиваю. Вот так, теперь чувствую, что он вертикален. Шея моя сзади длиннее, чем спереди. Хорошо. Да-да, вот и живот "подобран". А что плечи? —*

Плечи свободны. Хорошо. Начинаю движение, настраиваю непрерывность перетекания пластической энергии. Так. Голова медленно "поплыла" вниз, подбородком к груди; не задерживаясь внизу ни на мгновение, голова стала склоняться к правому плечу... хорошо... пока чувствую, что движение головой непрерывно, продолжаю его... А что происходит с "подготовкой к выдоху"? с выдохом? — нужно плавно-плавно готовиться к выдоху и плавно-плавно звучать, говорить. И опять "подготовка к выдоху". Голова моя от левого плеча уже движется подбородком к центру груди и, не останавливая движение подбородка вправо, левым виском одновременно совершает эластичное движение влево... — и вот я уже поворачиваю, наклоняю голову налево, назад отклоняю ее, направо склоняю. Не забываю про "подготовки к выдохам" ... — вот уже за головой движется правое плечо, вот весь плечевой пояс совершает непрерывные круговращения... Начинаю изгибать корпус... — так... — направо корпус, теперь назад, налево, вперед, можно ниже склоняться... — вот и руки пришли в движение, и вместе с поворотами корпуса, головы, плеч они тоже движутся в пространстве. Только ни на одно мгновение, нигде не задерживать переливания энергии... — чувствую, что дышу я глубже и голос звучит объемнее... Ощущаю, что артикуляционные мышцы при моем говорении также стараются двигаться в пространстве эластично: эластично воспроизводят в пространстве артикуляционные речевые программы, и я не ощущаю при этом излишних напряжений в мышцах нижней челюсти, в губах, в языке, в глотке... — о, как свободно все "плывет"! — Теперь уж и бедра можно подключить... — получается плавно... Попробую увеличивать круговращения... — я в движении подобен спирали: закручиваюсь, раскручиваюсь гибко... — включаю колени, включаю стопы. При вдохе не тороплюсь, пусть "подготовка к выдоху" протекает плавно. Вот уже одна нога отрывается от пола, и я "парю" в позе ласточки, ноги меняются, и вверх взлетает другая нога... А как я звучу, интересно? — о, кажется, легко, свободно выдыхаю воздух и беспрепятственно звучу, и, кажется, довольно громко... — отлично... — пора мне постепенно сокращать амплитуды движений и я буду плавно возвращаться в исходное положение...».

Я намеренно детально воспроизвел одну из версий «мурчания». Подробности открытого диалога с самим собой повлияют в дальнейшем на качество вашей внутренней речи, на голосовую выразительность, на эмоциональность вашего речевого поведения. Сейчас «внутреннее говорение» специально озвучивается, но постепенно оно «переберется» вовнутрь, сохраняя при этом свою действенность, скрытую от ушей и глаз партнеров и зрителей.

Столь же подробного «мурчания» достигайте при обострении ощущений кожи и при возрастании воображаемого веса тела. Активизация весовых ощущений влечет за собой активизацию работы фонационного (речевого) дыхания и голосового звучания. Интенсивность ощущений кожи и моментальность кожных реакций непроизвольно отражаются на свободе и эластичности функционирования артикуляционных мышц.

■ Упражнение 2.10. Откликаюсь

Вообразите, что в вашем теле скрыто множество пружинок: они запрятаны в ступни, в колени, в плечи, в руки, в лопатки, в позвоночник, в пальцы, в пятки. Вы находитесь в подвешенном состоянии, держитесь на множестве ниточек, а ноги едва касаются пола. Некая неведомая сила, искусный кукловод дергает за ниточки, на которых вы висите, и ваше тело взлетает вверх. А так как внутри вас множество пружинок, то приземляетесь вы мягко, плавно.

Итак: некто дергает то за одну, то за другую, то за третью ниточку, то за все одновременно, и вверх подлетает либо все ваше тело, либо отдельные его части: нога, плечо, рука.

Как только нити ослабевают, — вы на них повисаете. Если ниточки ослабевают сильно, — вы опускаетесь ниже, если они полностью ослабляются, — вы падаете на пол.

В названии упражнения содержится новый в нашем тренинге принцип движения — «принцип марионетки». Ценность его — в непредсказуемости пластического и звукового поведения. Упругость, пружинистость движений, жестов, пластики становится еще одним способом влияния на голосо-речевую систему.

Каждое ваше движение сопровождается импровизированным голосовым звучанием. Слышится некий «усредненный», «невнятный» звук. Вначале нам необходим именно такой звук: «расслабленный», нарочито не выговариваемый. Тело в подвешенном состоянии, оно слегка расслаблено, артикуляция поначалу лишена активности и дыхательные мышцы несколько аморфны. Подергивания тела вызывают у «марионетки» отклик в голосе. На каждый рывок тела вверх или в сторону — плавный и в то же время тяжелый — рождается голосовая реакция. Этот отклик звучит на «до-согласной стадии звука» — на «и—э—а». Возникает непринужденное «подрагивание» голоса, проявляются голосовые отзвуки на движения. Постепенно вы обретете упругость и активность, и речевые органы также обретут энергию — звуки, слоги, слова зазвучат яснее, разборчивее. Для того чтобы разборчивость не становилась нарочитой, не форсируйте движения тела и речевого аппарата. Амплитуды движений, упругость и плавность наращиваются постепенно.

ВАРИАЦИИ

Звуковые

► сопровождайте каждое движение «марионетки» звуком «о», произносимым отрывисто, но мягко. Стремитесь к тому, чтобы этот звук воспринимался отчетливо;

► при взлете тела меняйте звуки, используя «линейку гласных»: «у—о—а—э—и—ы»¹. Название «**линейка гласных**» (или «основная таблица гласных»²) услов-

¹ Вокальные педагоги во время «распевки» часто пользуются еще одной последовательностью гласных: «а — э — и — о — у». Мы с вами здесь и далее будем использовать комбинацию «у — о — а — э — и — ы». Первые такое выстраивание гласных для дикционной тренировки было предложено М.М. Бродовским в «Руководстве к выразительному чтению» (СПб., 1904. С. 43 — 44). Автор мотивировал этот порядок звуков постепенным подъемом гортани от «у» до «и» и связанным с этим постепенным повышением тона: «Тон “и” выше, а тон “у” ниже тона всех остальных гласных».

² Получила распространение и иная комбинация гласных: «и — э — а — о — у — ы». Ср.: «В слоговых упражнениях мы будем использовать шесть основных гласных звуков несколько в иной после-

ное — оно относится к последовательности гласных звуков, для удобства используемой в голосо-речевом тренинге как один из видов ритмической организации слоговых комбинаций и звуко сочетаний. Удобство связано, кроме того, с округлостью формирования и постепенным раскрытием артикуляции в начальной стадии: «у—о—а» и некоторым усложнением ее работы в трех финальных гласных комбинации: «э—и—ы», когда губы несколько растягиваются в стороны и часто порождают так называемый открытый звук. Стремитесь к тому, чтобы каждый звук воспринимался внятно, имел свою индивидуальность в работе артикуляторных органов и свойственную именно ему звуковую окраску. Попробуйте при взлетах «марионетки» в гибких движениях тела, в объемах движений рук обнаружить некое подобие рождения артикуляторных объемов. До сего момента оттенки звучания гласных были необязательными, ныне же мы придаем им значение и выискиваем эти оттенки в движениях тела;

► звучат слоги «по» или «бо», произносимые *staccato*; упругость тела опосредствованно влияет на упругость работы губных мышц и способствует расширению вертикального раскрытия рта.

Речевые

► сопровождайте каждое движение тела словами, ударение в которых падает на гласный звук «о». Вы произносите его округло. Ваши губы подаются несколько вперед, возникает так называемая «лабиализация»¹: *оторопь, оба, око, окорок, оканье, олух, озимь, омут, окрик, овощи, обморок, образный, обух, оспа, остов, о тгал*², *отмель, особь, обручи, отруби, охать, охра; до гмат, занято й (человек), недо данный; пол, пой, опо шлить, повод, поза, пошло, полно, порох, посох, про-*

довательности, привычной и удобной для тренировки: и — э — а — о — у — ы. Такую цепочку гласных будем называть "основной таблицей гласных" (Васильева Т.И. Упражнения по дикции: согласные звуки. М., 1988. С. 6).

¹ **Лабиализация** (от лат. Labialis — губной) — огубление. Артикуляция гласных звуков, при которой губы вытягиваются вперед и принимают форму круглого отверстия. Лабиализованными гласными в русском языке считаются «о» и «у».

² Следует произносить *тгал, о тгал, о тгали, отгала, о тган, о тгано, о тганы, отгана*.

ба; бор, боб, бо мжи, боров, болт, боты, больше, бойкий; промолоченный, замороженный, гофриро ванный, пронумерованный, подро стковый, джинсо вый; блеклый, обыденщина, дешев, забытье, задымленный, замоленный (грех). Звук «о» — объемный по звучанию, округлый по артикуляционным свойствам — позволяет создавать объемное, округлое звучание голоса;

► звучит скороговорка, насыщенная по своей звуковой организации ассонансом (повторение звука «о») и аллитерацией (повторение звуков «к» и «л»): «Около кола — колокола, около ворот — коловорот». На каждое «подергивание» тела на ниточках вы произносите лишь одно слово; можете повторять каждое слово несколько раз, пока не прочувствуете, что звучит оно объемно и полетно, свободно взлетает вверх вместе с вами, едино с телом падает вниз; звучит и подобная же скороговорка, с чередующимися «о» и «к»: «Колокол, колокол, кот на окне молоко лакал»;

► вот и еще одна русская народная скороговорка. В ней помимо глухого заднеязычного согласного звука «к», на который мы обращали внимание в предыдущей скороговорке, имеется еще парный ему звонкий согласный «г»: «Под горой бугор, / На бугре Егор, / У Егора кол, / На колу колокол»².

Игровые

Вновь вообразите, что неведомая волшебная сила плавно подтягивает вас вверх за множество ниточек. И вдруг... все нити разом ослабевают, и вы моментально «скатываетесь» вниз. Вновь вас тянут наверх невидимые нити — и в момент наивысшего взлета неведомая сила нити отпускает, и вы вновь оказываетесь на полу. Иногда нити тянут наверх только ваше левое плечо, и вслед за плечом подтягивается вверх все тело, иногда вы устремляетесь кверху за мизинцем правой руки, но

¹ Наиболее частой формой звуковой организации художественной речи является повторение однородных звуковых элементов (звуковые повторы), создающих различные виды симметрического звукового построения речи. Среди этих видов звуковой организации речи для нас особо интересны повторения звуков по их качеству: **ассонанс** — повторение гласных и **аллитерация** — повторение согласных.

² Панкеев И. От крестин и до поминок: обычаи, обряды, предания русского народа. М., 1997. С. 47.

всегда таинственный кукловод подтягивает вас до высшей точки подъема, и только там — вдруг — натяжение нитей ослабляет.

При падениях тела вниз вы произносите различные междометия: «Ой, мама!», «Вот это да!», «Замечательно!», «Уф!», «Ух!», «Эх!», «Вона!», «Вот тебе раз!», «Нá-поги!», «Эхма!», «Матушки!», — связанные с приятностью проживания ощущений съезжающего вниз тела.

Из множества междометий мы с вами можем выбрать подходящие для данного упражнения. Обычно междометия отражают реакцию на ситуацию, оценку происшедшего события. Разумеется, ваши пробы реальные, но толчком для них служат ситуации воображаемые, когда-то бывшие с вами, или случаи, придуманные здесь и сейчас.

Не упускайте из внимания, что при звучании вы сохраняете «теплый выдох». Ощущение «теплого выдоха» поможет в развитии объемного звучания и естественного выдыхания, создаст условия для верной настройки голоса.

ОТСТУПЛЕНИЕ О «ПРИНЦИПЕ МАРИОНЕТКИ»

Мы обратились к пластическому приему, напоминающему подергивания куклы-марионетки, управляемой сторонней силой. И в дальнейшем этот прием будет использоваться в совершенствовании различных аспектов голосо-речевой техники и выразительности. Он интересен не только пластикой, которая влияет на бесконечность телесной «текучести» (кантилены движений) и соединяет в едином действии отдельные части тела. Не меньшая ценность заключается в том, что такой пластический прием напрямую связан с творческой импровизацией. Установка на то, что в теле нет мышц, переключает внимание тренирующегося на воображаемые ниточки, позволяет ему довериться их силе, их энергии. Если я не сам прыгаю, не сам изобретаю движения, а доверяюсь воле управляющего мною «кукловода», то я обретаю легкость, воздушность, ловкость. Такой ракурс рассмотрения упражнений, использующих «принцип марионетки», освобождает мышцы занимающегося от излишних физических напряжений.

Но, используя «принцип марионетки», не усердствуйте. Долой чрезмерность.

Избегайте механических прыжков. Не стремитесь прыгать как можно выше, ради спортивного интереса. Высота подпрыгиваний зависит от внутреннего ощущения прыгучести вашего тела. Прочувствовав в своем теле небольшие пружинки, привыкайте к ним, немного расширяйте их возможности и вновь привыкайте — постепенно увеличивайте диапазон вертикальных движений. Иначе от излишнего рвения и шея ваша «задеревенеет», и плечи, и кисти начнут перенапрягаться, и ноги потеряют легкость отрыва от пола, и приземляться вы будете, слишком звучно ударяя стопами в пол.

Как почувствуете, что вас «понесло», что старание нарушает естественность, — улыбнитесь и скажите себе: *«Все так просто: как ощущаю — так и двигаюсь, как двигаюсь — так и звучу»*. И вернется простота, и вновь наладятся теплое выдыхание воздуха, объемное звучание голоса, единство движения и говорения.

Но только не упрощайте движения, не «размазывайте» их, не уподобляйте их некой «жизненности». В этом случае они не спровоцируют выразительность речи. «Движения не могут быть такими же, как в жизни» (Вс. Мейерхольд)¹.

«Принцип марионетки» активизирует шлейф ощущений: дернули за воображаемую нить — родилось невольное движение и вслед за тем произвольное звучание. Или: партнер коснулся кожи на моем плече — я почувствовал этот раздражитель,отреагировал, совершил движение или звучание, и еще какое-то время во мне живет память о прикосновении.

■ Упражнение 2.11. В ощущении влажности

Осуществите последовательно несколько действий, стоя прямо и не двигаясь. Прочувствуйте: какая часть вашего тела заметно повлажнела? Где в теле вы чувствуете тепло, но не ощущаете влажность?

Закройте глаза, ощутите тяжесть век и прочувствуйте влагу на своем лице. Определите на лице зоны, повлажневшие больше всего. Если по лицу стекают капельки пота, не упустите возможности вчувствоваться в эти тончайшие раздражители кожи. Где-то на лбу или около ушей к коже прилипли мокрые волосы — какие

ощущения они вызывают в вас? Не спешите «перебегать» от одной точки влажности к другой.

Определите разницу между влажными точками на лице и повлажневшими частями вашего тела. Постарайтесь ощутить, найти несколько различий.

Сконцентрируйтесь на той зоне тела, которая взмокла более всего. Попробуйте это место осушить: подуть на него, или помахать рукой, или обмахнуть его одеждой. Тем самым вы снизите раздраженность кожи.

Не играйте, не делайте ничего лишнего. Дуйте, помахивайте рукой, потряхивайте одежду ровно столько, сколько нужно, чтобы вспотевший участок кожи подсох и перестал причинять вам неудобства своей влажностью. Тело само подскажет вам, как действовать в этом случае или в ситуациях, диктуемых такими природными обстоятельствами, как жара, холод, грязь, душный воздух, проливной дождь, мокрый снег и пр.

Вновь сосредоточьтесь на своем лице.

Глаза у вас по-прежнему закрыты, веки тяжелые.

Подушечками пальцев осторожно проведите по коже лица в том месте, где несколько минут назад ощущали сильное повлажнение. Ощутите теперешнее состояние кожи кончиками пальцев. Сравните ощущение влажности лица, прочувствованное вами изнутри, с ощущениями влажности или сухости кожи, воспринимаемыми подушечками пальцев.

Выполняйте задания, внутренне ведя с самим собой подробные диалоги: о тяжести век, о свободе глазных мышц, о напряжении в лобных мышцах, о влажности волос, прилипших к коже и пр. Задавайте себе конкретные вопросы и конкретно на них отвечайте.

ВАРИАЦИЯ

Партнерская

Если одновременно с вами свою кожу исследуют и другие участники тренинга, откройте глаза и сосредоточьтесь на лице кого-либо из них. Рассмотрите и прочувствуйте влагу на его лице. В глаза партнеру не смотрите, ваш интерес заключается в определении влажности в его лице и, может быть, в некотором изменении цвета кожи от жары. Периодически закрывайте

глаза и моментально восстанавливайте в воображении влажное лицо партнера.

О своих открытиях потом поведайте партнеру: встаньте друг напротив друга и расскажите о том, как именно вы воспринимали влагу на чужом лице, какие неожиданные открытия совершили, изучая влажное лицо партнера.

Уровень внимания к партнеру повышается постепенно. Чаще и подробнее изучайте свои ощущения, прислушивайтесь к себе, к реакциям кожи, слуха, обоняния на внешние раздражители. Поняв себя, глубже поймете другого. Исследуйте свои ощущения не только для того, чтобы понять самого себя, но и для более тонкого восприятия действий партнера. Для нас принципиально: понять другого — значит почувствовать его своей кожей, своими нервами, мышцами, зрительно и слухом.

■ Упражнение 2.12. Прикасания

Вы вновь работаете с партнером. Определите, кто из вас **«ведущий»**, кто **«ведомый»**.

Внимание **«ведомого»** концентрируется на ощущениях кожи. В **упражнении 2.9 (Беспрерывность)** кожа получала импульсы от прикосновений к ней волос и одежды. Сейчас раздражителем кожи становится рука партнера.

«Ведущий» прикасается к различным участкам тела **«ведомого»**. Кожа **«ведомого»** превращается в раздражитель голосового звучания. Через реакции кожи происходит воздействие на голос: реакции провоцируют звучание и даже непроизвольное говорение. Рождающиеся двигательные и звуковые реакции не подавляйте: продлевайте их, отдавайтесь им, внутренне проживайте их, а внешне выражайте.

Итак.

«Ведущий» концентрирует внимание на коже партнера. От него во многом зависит чувственная глубина проживания **«ведомым»** контактных касаний. Он вправе опробовать различные способы прикосновений к коже **«ведомого»**. В идеале — хорошо бы привести партнера к видимым и слышимым телесным и звуковым реакциям.

Дотрагивайтесь до партнера только одной рукой, чтобы у него в каждый миг была только одна точка внимания, даже если зоны внимания будут быстро сменяться. В единицу времени все внимание, все чувства **«ведомого»** собираются в одной точке.

Поначалу касайтесь волос **«ведомого»**. Мягко дотрагивайтесь до волос, слегка проводите по ним подушечками пальцев. Между прикосновениями давайте партнеру время «пожить» в шлейфе зародившегося ощущения. Длительность промежутков между прикосновениями к коже партнера постоянно разнообразьте. Во избежание усталости в руке «сбрасывайте» ее вниз, встряхивайте кистью, затем продолжайте возбуждать кожу **«ведомого»**. Притрагивайтесь к волосам партнера до тех пор, пока **«ведомый»** не станет реагировать на ваши прикосновения движениями и звуками.

«Ведомый» выполняет упражнение с закрытыми глазами. Это позволяет глубже погрузиться в чувственное восприятие реакций кожи.

Стойте прямо, рот слегка приоткрыт, мышцы нижней челюсти и язык свободны. Изнутри (внутренним взором) всматривайтесь в корни своих волос. Хорошо бы освободиться от напряжения в глазных мышцах. Вспомните, что для успокоения глазных мышц полезно вообразить себе повышенную тяжесть век, которые, будто тесто, «наплывают» на глаза. Вы пытаетесь приподнять веки, но проделать это невозможно, они становятся все тяжелее и тяжелее. Внутреннему взору в этом случае ничто не мешает безотрывно наблюдать изнутри кожу и волосы.

«Ведущий» поглаживает пряди ваших волос, кожу вашего лица, вашей шеи, и вы устремляете внимание именно на эти пряди волос или участки кожи. Если вы прочувствуете, что ваша кожа откликается на прикосновения **«ведущего»**, живите этой реакцией, отдавайтесь ей. Если почувствуете, что реакция докатывается волнами ощущений до других участков головы и тела, живите в шлейфе ощущений. Еще лучше, если ваше тело, голова, руки, плечи, ноги в результате таких реакций совершают активные движения или голос ваш отзывается разнообразными стонами или восклицаниями на ощущения в коже. Только не сдерживайте желания двигаться и звучать.

Последующие задания **«ведущему»**.

Когда увидите, что **«ведомый»** моментально и живо откликается на ваши прикосновения к его волосам, — осторожно проводите подушечками пальцев по коже различных участков его лица и шеи. Дотрагивайтесь бережно, так чтобы в действиях вашей руки не было старания и жесткости. Под «старанием» подразумевается механическое выполнение заданий, при котором соблюдается только внешний рисунок движений и отсутствует прочувствованность живой кожи, реальных волос партнера. Под «жесткостью» разумеются такие «прикосновения», при которых **«ведущий»** касается не только и не столько кожи, сколько проникает сквозь кожу в мышцы партнера, а иной раз так сильно вжимает пальцы в тело партнера, что даже сдвигает такими надавливаниями **«ведомого»** с места.

Одновременно, вызывая у партнера реакции на прикосновения, изучайте его кожу подушечками своих пальцев, тыльной стороной кисти руки, запястьем. Притрагиваясь к ушам, ко лбу, к спинке и крылышкам носа, к щекам, к подбородку, к шее, почувствуйте теплоту или прохладу кожи, ее гладкость или шершавость; ощутите впадинки и выпуклости на коже, прыщики или щетину... Но не задерживайтесь на этой информации специально, не оценивайте ее, пусть ощущения через подушечки пальцев естественно, свободно текут в вас, живут в вас.

Затем переходите к работе с корпусом, руками, ногами **«ведомого»**.

Теперь и вы начинаете звучать. Ваше звучание, говорение совпадает с действием вашей руки. Прикасаясь к правому плечу партнера, вы произносите: *«правое плечо»* и одновременно с прикосновением раздражаете кожу **«ведомого»** звучанием. Звучите негромко, но объемно. Называйте части тела партнера, к которым прикасаетесь: *«плечо»* — *«левое плечо»* — *«правая лопатка»* — *«позвонки»* — *«запястье левой руки»* — *«локоть правой руки»* — *«левое бедро»* — *«левая рука»* — *«икра правой ноги»*...

В каждом движении-прикосновении участвует все тело **«ведущего»**, а не только кисть. Рука завершает каждый поступок **«ведущего»**, увлекает за собой все его тело. Если же работать только кистью, то нарушается

одно из основных условий «Вариаций для тренинга» — в любом физическом поступке участвует все тело, а не отдельные его части.

Прикосновения передают партнеру энергию тела и энергию голосового звучания **«ведущего»**. Тембровые и резонансные объемы звука голоса **«ведущего»** постепенно разрастаются.

Заканчивается упражнение тогда, когда **«ведущий»** охватил прикосновениями всего партнера: от волос до пальцев ног — и когда **«ведомый»** стал очень чутко (быстро, живо и эмоционально) телом и голосом реагировать на любое прикосновение **«ведущего»**, даже если это прикосновение едва ощутимо.

«Диалоги»

Стоя лицом к лицу на расстоянии примерно в метр, не совершая никаких движений руками, плечами, головой, бедрами, разговаривайте про ощущения, пережитые вами в процессе тактильного контакта. Мы уже не в первый раз использовали в тренинге тактильные различия — различные модальности ощущений при воздействии стимула на поверхность тела. Будем обращаться к тактильным ощущениям и в дальнейшем. Механические раздражения кожи обычно разделяются на прикосновение и давление. Первые возбуждают быстро адаптирующиеся рецепторы, вторые — медленно адаптирующиеся рецепторы. Поэтому мы в развитии телесных ощущений обращаемся, прежде всего, к прикосновениям и с их помощью возбуждаем голосовые и речевые реакции организма. В своих рассказах постарайтесь точно описать воздействия на кожу партнера и процессы восприятия прикосновения партнера.

«Ведомый» рассказывает о том, насколько ему удалось сконцентрироваться на ощущениях кожи, как воспринимали различные части его тела руку партнера, проходила ли по его телу волна ощущения от каждого конкретного действия партнера. Рассказывая, восстанавливайте в памяти последовательность восприятия руки партнера, вспоминайте реакции кожи, реакции тела, реакции голоса и речевые реакции.

«Ведущий» передает партнеру свои впечатления о его реакциях. Была ли в реагировании **«ведомого»** искренность и естественность или чувствовалась некото-

рая наигранность, нарочитость или даже демонстрация реакции? О себе, о своих действиях «ведущий» тоже рассказывает. Удалось ли ему соединить действие руки и голоса, втекал ли звук его голоса в партнера, или проходил мимо, или, не доходя до партнера, обрывался?

Поменяйтесь ролями и работайте с кожей партнера с теми же подробностями, с какими он работал с вашей кожей.

ВАРИАЦИИ

Контактные

► длительные прикосновения пальцев «ведущего» к коже «ведомого» и произнесение удлинённых фраз. Например: *«Вот я осторожно провожу безымянным пальцем правой руки по твоей коже около правого уха», «указательный и безымянный пальцы текут по коже твоей правой щеки», «подушечки всех пальцев моей левой руки осторожно плывут по твоему подбородку», «тыльной стороной ладони я провожу по твоему позвоночнику сверху вниз»*. Эти и подобные им фразы сопровождают каждое прикосновение руки «ведущего» к коже «ведомого»;

► непрерывное, не отрывая руки, скольжение пальцев «ведущего» по телу «ведомого» и непрерывное название тех частей тела, по которым кисть путешествует. Голос и речь «ведущего» будто «обволакивают» партнера.

Неожиданно возникает забавное препятствие для «ведущего»: его пальцы движутся по телу «ведомого» быстрее, чем он успевает сообразить, как именуется та или иная часть тела, — из его памяти вдруг «выветриваются» привычные названия. И чем быстрее партнер ускользает от прикосновений, тем неожиданнее рука «ведущего» оказывается в новом месте на теле партнера, тем быстрее необходимо сообразить, как именно эта часть тела называется, а рука «бежит» уже дальше, и слова не успевают за движениями. Можно даже думать, что это упражнение на сообразительность. При назывании различных частей тела партнера требуются сосредоточенность и быстрота реакции. Тут поможет прием опережающего внутреннего произнесения на-

звания той части тела партнера, к которой приближается рука говорящего. Такая сообразительность сродни ощущению речевой и телесной перспективы.

«Диалоги»

«Ведомый» — расскажите о том, какие точки вашего тела показались вам наиболее восприимчивыми к прикосновениям партнера, какие участки кожи сохраняют ощущения по окончании упражнений. Не теряйте внутреннего образа ощущений, транслируйте партнеру свои реакции на его действия во время упражнения так, чтобы он смог прожить их во время вашего рассказа.

«Ведущий» — воспринимая рассказ партнера, существуйте в ощущении вертикали. Постарайтесь быть открытым для восприятия партнера, прочувствуйте внутри себя все, о чем он рассказывает. И сами расскажите про впечатления от восприятия кожи партнера, запомнившиеся вашим пальцам.

Рассказывая, не совершайте никаких действий руками, чтобы избежать «описательной» жестикуляции.

Звуковые

► Теперь «ведущий» дотрагивается до кожи «ведомого» только звуками — «вонзает» в различные точки на голове, в теле, в руках и ногах партнера стремительно летящие гласные звуки. Дыхание «ведущего» свободно, выдох теплый.

Совет «ведущему»: не спешите! «Вонзив» в партнера звук (в центр правой лопатки, например), не торопитесь «направлять» в него следующий звук. Дайте партнеру время воспринять предыдущее ваше звучание, почувствовать его, отреагировать. И только после этого делайте следующий звуковой укол.

Вначале используйте изолированные гласные звуки: «а» и «о». Затем к гласным добавляйте фрикативный согласный «г» (он знаком вам по словам «Господи», «с Богом»): «ого», «ага», «эге»; «ого-го», «ага-га», «эге-ге».

Далее расширяйте фразовые объемы уже привычными словами: «давай-давай!»; «давай-давай-давай!», «давай-давай-давай-давай!».

► Далее вводите в звучание, в двигательноречевое воздействие фразы и скороговорки, полезные для

разминки подвижности и эластичности артикуляторного аппарата:

- ▶ *Болтай, болтай, недалеко Валдай!*¹.
- ▶ *Взяло Фоку сзади и сбоку*².
- ▶ *Два брата с Арбата, оба горбаты*³.
- ▶ *У гола гол голик*⁴.

Любой из этих текстов произносите многократно.

Варианты произнесения текстов и варианты их согласованности с движениями используйте следующие:

▶ прикосновение к **«ведомому»** возникают на каждом слове, и слова звучат отрывисто (*staccato*), хотя общее течение высказывания не прерывается и паузы между словами соответствуют времени вашего замаха на новое прикосновение к партнеру;

▶ прикосновения к **«ведомому»** выпадают на каждое слово, но речь «течет» без остановок, плавно-плавно — движения столь же плавны, как ваша речь: прикосновения будто обволакивают партнера, охватывают его с разных сторон, уколы мягкие и нежные;

▶ безобрывно звучит скороговорка, и лишь на смысловые центры текста приходится уколы-прикосновения к **«ведомому»**.

Давайте на минуту остановимся. Ваши пробы интересны — вы разборчиво произносите текст. Однако разборчивость вашей речи сейчас достигается с помощью подчеркнутого выговаривания текста, при котором возникают чрезмерные усилия на мышцы артикуляторного аппарата. Понимаю ваши усилия, ваше стремление как можно четче выговорить текст. Между тем не могу принять ваше голосовое звучание. Голос звучит сейчас вне объема, звук застревает где-то в глубине ротовой полости и не выскальзывает наружу, не проникает в тело партнера. Да и дыхательные мышцы, как мне видится, работают не вполне естественно, выдыхание не выносит вашу речь из речевого аппарата. Вы нарочито подчеркиваете правильность произнесения отдельных слов или даже слогов (иногда даже зву-

¹ *Даль В.И. Толковый словарь...* Т. 2. Ст. 27.

² *Там же.* Т. 1. Ст. 267.

³ *Там же.* Т. 1. Ст. 931.

⁴ *Там же.* Т. 2. Ст. 315.

ков), но совершенно исключаете из процесса общения содержание произносимого текста, поэтому мысль, вкладываемую в высказывание, ваш партнер не улавливает. Содержание высказывания размыто, мысль не напитана чувствами, она не динамична, не поучительна, не восплаляет воображение партнера. Нам с вами следует напрочь отказаться от выговаривания текста: от демонстрации правильного произношения. Задавая сложные артикуляционные нагрузки речевым мышцам, стремитесь согласовывать эти физические усилия с выдохом и с естественным, не натужным звучанием голоса. Привыкайте к тому, что любое **высказывание направлено на партнера, и в результате вашего физического и речевого поведения с партнером должно нечто случиться, произойти. Без ожидаемого свершения нет высказывания.**

«Диалоги»

В рассказе «**ведомого**» интересно было бы услышать ответы на вопросы: чувствовали ли вы внутри себя звучание голоса партнера? Одушевленный ли это был голос, или в нем не было живости, не проявлялась индивидуальность? Хотелось ли вам слушать голос партнера? Чувствовали ли вы в процессе выполнения упражнения какие-либо изменения в тембре голоса партнера, в активности звучания, в ощущении резонанса? Есть ли вообще в голосе партнера какие-либо оттенки? Что вы заметили в дыхании партнера в моменты вдоха и при выдохе?

В оценках «**ведущего**» важнейшая тема — жизнь тела партнера: его отзывчивость на звуковые «уколы», реакции на звуки различной интенсивности и длительности. Важно проанализировать, какие части тела «**ведомого**» наиболее податливы к восприятию вашего звучания, а в каких областях его тела звук не находит отголоска.

■ Упражнение 2.13. Зову друга

Встаньте в «рабочую стойку» либо удобно сядьте на пол, лягте на спину и закройте глаза. Вспомните хорошо вам знакомый берег моря, реки или озера. Вы бывали на этом берегу, загорали, играли, бегали... Это

берег из вашей прошлой жизни, и неважно, в какой местности он находится и сколько времени прошло с той поры, как вы на нем резвились, — главное, что этот берег вам памятен...

...«видениями внутреннего зрения» восстановите очертания берега вдоль реки: песчаный или травянистый берег, высокая или низкая трава, ее цвет, кусты, деревья или цветы, нет ли где поваленных деревьев или перевернутой лодки, может быть, всплывут в вашей памяти еще какие-либо предметы, обаяние ландшафта. Не спеша воссоздавайте «видениями внутреннего зрения» знакомый вам уголок природы. Точность воспоминаний повлечет за собой теплые чувства, и вы испытаете радостное настроение. «Воспоминания самая сильная способность души нашей», — писал Пушкин.

Вообразите, что вы лежите или сидите на берегу. Скажите себе негромко: *«Если бы мне сейчас было семь лет. Если бы я лежал (или сидел) на берегу реки. Если бы мне вдруг захотелось позвать друга своего детства, а он бы почему-то не хотел ко мне идти и где-то прятался. Если бы он был мне очень, очень нужен...»*.

Вспомните себя в семилетнем возрасте. Или пятилетнем, шестилетнем...

Прочувствуйте прохладу ветра, песок, гальку или траву под вами...

Вспомните своего друга. Ему тоже семь (шесть, пять) лет.

Припомните его лицо. Его голос. Его имя или прозвище...

Нам помогают открытия Юрия Олеши, описанные им в книге «Ни дня без строчки»:

Удивительная работа воспоминания. Мы вспоминаем нечто по совершенно не известной нам причине. Скажите себе «вот сейчас я вспомню что-нибудь из детства». Закройте глаза и скажите это. Вспомнится нечто совершенно непредвиденное вами. Участие воли здесь исключено. Картина зажигается, включенная какими-то инженерами позади вашего сознания. Черт возьми, воля почти не во мне! Скорее, она рядом! Как мало она влияет на целого меня! Как мало я, сознательный, я, имеющий желания и имя, занимаю места во мне целом, не имеющем желаний и имени!

...Вспомните какой-либо случай, какую-то забавную историю из вашей жизни, связанную с вами обоими.

Вспомните, в какие игры вы с другом любили играть.

И вам сейчас очень бы хотелось его увидеть, хотелось бы, чтобы он сейчас появился здесь на берегу, подошел к вам, заговорил с вами.

И вы чувствуете, что, если вы его сейчас позовете, он обязательно придет.

Зовите его. Вы тихонечко называете его имя и умоляете прийти к вам; вы чувствуете, что друг вам сейчас необходим. Но он не откликается, не появляется. Зовите его настойчивее, может быть, он просто не слышит вас. Чуть громче называйте его имя. И так все дальше и дальше в пространство природы посылайте имя друга, зовите его, уговаривайте, упрашивайте его прийти, заманивайте его к себе на берег...

Друг ваш не пришел. Наверное, он занят. Конечно же, он занят, иначе он обязательно бы пришел. Он где-то далеко.

Вы лежите (или сидите) на берегу, слушаете звуки воды или шелест листьев и вспоминаете свое детство, своих родителей. Вспоминаете, где вы жили в детстве. Свою детскую комнату. Какую одежду вы носили. В какие игры любили играть. Какие песни любили петь...

Упражнение заканчивается. Вы медленно открываете глаза и рассматриваете комнату, в которой проходит тренинг.

ОТСТУПЛЕНИЕ ОБ ОБРАЗАХ ПРОШЛОГО

Прекрасно описал особое, чуткое свойство творческой памяти хранить образы прошлого В. Набоков в рассказе «Королек»:

«Собираются, стягиваются с разных мест вызываемые предметы, причем иным приходится преодолевать не только даль, но и давность: с кем больше хлопот, с тем кочевником или с этим — с молодым тополем, скажем, который рос поблизости, но теперь давно срублен, или с выбранным двором, существующим и по сей час, но находящимся далеко отсюда? Поторопитесь, пожалуйста.

Вот овальный тополек в своей апрельской пунктирной зелени уже пришел и стал где ему приказано — у вы-

сокой кирпичной стены — целиком выписанной из другого города. Напротив вырастает дом, большой, мрачный и грязный, и один за другим выдвигаются, как ящики, плохонькие балконы. Там и сям распределяются по двору: бочка, еще бочка, легкая тень листвы, какая-то урна и каменный крест, прислоненный к стене. И хотя все это только намечено, и еще многое нужно дополнить и доделать, но на один из балкончиков уже выходят живые люди...».

Вот и еще один пример из книги Ю. Олеши «Ни дня без строчки»:

«Ничего не должно погибать из написанного. А я писал карандашом на клеенке возле чернильницы, причем в чужом доме, писал на листках, которые тут же комкал, на папиросной коробке, на стене. Не марал, а именно писал вполне законченно, работая над стилем. Хорошо бы вспомнить, что писал.

Помню отрывок об Эдгаре По — как его несут подобранного в сквере с волочащимся по земле краем пальто. Помню по поводу писем Ван-Гога — какой он скромный, как в своей скромности уговаривает он брата, что в конце концов и он мог бы заниматься живописью — подумаешь! Помню о том, что моя заветная мечта — сделать сальто-мортале. Еще целый ряд отрывков. Есть где-то в папках Гершель, поднимающийся с гостем в обсерваторию, затем мое, гимназиста, удивление по поводу того, что латынь это не что иное, как язык древних римлян. Еще раньше — отрывок о том, как умер от скарлатины гимназист Володя Долгов и мы пришли на похороны, как мы шли по переулку и, казалось, церковь идет нам навстречу. Там же об окне, раскрытом среди зимы, по которому вьется, вылетая из него, занавеска, чем-то напоминающая рыдание — образ смерти. Еще много отрывков, картин, набросков, мыслей и красок.

Нужно сохранять все. Это и есть — книга».

Замечательные строки находим в романе И.-В. Гёте «Театральное призвание Вильгельма Мейстера»: «Все необыкновенное, что происходит с человеком, глубоко западает ему в душу. Минувшее несчастье он, как сокровище, хранит в памяти всю свою жизнь. Нас неудержимо влекут к себе рассказы об удивительных происшествиях с другими людьми, будь то истории, сохранившиеся с древних времен, или новейшие, привезенные из дальних стран»¹.

¹ Гёте И.-В. Театральное призвание Вильгельма Мейстера. Л., 1981. С. 66.

■ Упражнение 2.14. С «болтовней»

Упражнение индивидуальное — усложнение упражнения 1.2 (В ощущении балансирования) — возникает непреднамеренно одна ведущая точка в теле или в конечностях: голова ведет ваше тело в пространстве — или плечи — или колени — или кисть левой руки — или все тело утекает за до ктем... Раньше при ваших «падениях-провалах» рождался звук голоса — неоформленный, похожий на легкий стон. Стало тело, заваливаясь, постанывал голос. Вы словно «отпускали» дыхание, не определяли заранее, когда вдыхать, когда выдыхать, с удовольствием проваливались-заваливались — ощущение потери равновесия вызывало дыхательно-голосовую реакцию.

Теперь такие же балансирования, но с комментированием. Вы фиксируете все, что происходит с вашим телом, отмечаете все для себя. Не пропускаете ни одного поворота, разворота тела, ни одного сантиметра движения в пространстве правой кисти или левого колена. Все перемены в пластике отмечаете, называете, на все *реагируете*. И одновременно анализируете свои ощущения: где в мышцах вы чувствуете истинную свободу, где возникают излишние напряжения, как ощущает кисть температуру воздуха, перемещаясь в пространстве, нет ли где болевых ощущений. Таким образом, движения вы четко фиксируете, а ощущения изучаете. Исследуемые ощущения становятся темой диалога с самим собой: вы задаете вопросы и сами же на них отвечаете. Какие же ощущения вы исследуете? Свободу и несвободу мышц, принимающих участие в движениях. Кожные, тактильные ощущения — как меняется температура окружающего воздуха при переменах темпа движения руки, туловища, головы. Ощущения влаги или повышенной температуры тела, возникшие от долгих и активных движений. Ощущение текучести тела в пространстве, перетекания движений из одной позиции в другую.

Меняйте темпы диалога, что отразится и на темпах движений.

Разнообразьте темы диалогов. Не упускайте из виду и параллельный рассказ-фиксацию движений тела, рук, ног.

Главное в упражнении: балансирование в теле — балансирование в дыхании — балансирование в говорении. Балансирование коленей — рук и артикуляции! Непринужденность во всем. Но имеется все же стержень. Если и есть некое присутствие спонтанности, то только как временный игровой момент. Свобода выбора. Только зависит эта свобода от ощущений в теле. Не выбираю заранее, куда бежать и как двигаться. Тело отдается «ведущей точке». При приземлении куда-то уходит тело в пространстве: тело только что разбегалось, взлетало и во время полета совершало еще и какие-то дополнительные повороты, развороты, круговращения. И высчитать траекторию полета тела никто из вас не смог бы: как уж оно развернулось — так и развернулось, как уж оно пролетело — так и пролетело, как уж тело приземлилось — так уж и приземлилось! Не потерять бы только текучесть тела в пространстве: куда тело потянулось по завершении приземления — туда и потянулось. Удерживать тело в его желаниях — падениях, поворотах, потягиваниях, переменах темпов — не следует. Но не давайте телу и расслабляться, терять равновесие и валиться в избыточной расслабленности на пол: оно должно умудриться и вывернуться, обрести вертикаль и продолжить движение за новой ведущей точкой.

Дыхание и голос приучаются «выныривать» из вас, поэтому балансируют и артикуляторные органы — при падении тела они так же каким-то неведомым образом «падают», прони-занные ощущением тяжести собственного веса. Если на потерю равновесия реагирует все тело, то и артикуляция отзывается на это вместе с ним.

В пробах балансирования достаточно погрешностей:

- вы нарочито выпячиваете, выставляете напоказ ту часть тела, которая ведет вас в пространстве;
- наблюдается неимоверное старание обозначить, как именно тело идет за головой, за правым плечом или за левым ухом;
- замечается и однообразие движений. Не ограничивайте себя в нюансах: чуть больше двинулись влево, чуть меньше «завалились» вправо, немного шире, иной раз чуть у же двигайтесь в пространстве;
- ничем не обоснована излишняя расслабленность тела — оно чуть не валится на пол, становится неуправля-

емым. Алогичность видится мне в том, что тело всегда при балансировании норовит устоять, удержать равновесие, а у вас оно бесперспективно оседает. Думаю, что вы путаете поведение тела, теряющего равновесие, с ситуацией, когда тело чересчур расслабляется. Зачем же нам доводить свое тело до того, чтоб «вся шаталась без гвоздей геометрия костей»¹;

— сложнее всего с ритмами переходов от потери равновесия к обретению равновесия. Вы наслаждаетесь остановками и не чувствуете, что они ограничивают вашу свободу. Вот вы «потеряли равновесие → выпрямились» и, вместо того чтобы перейти в иное ощущение, наметить новую «ведущую точку» в теле и двигаться за ней, — вдруг останавливаетесь, немеете. А как бы было хорошо уловить текучесть тела. Проверьте-ка себя, почувствуйте перетекание энергии;

— немало сложностей и в звучании голоса: прежде всего вы нарочито выполняете мой совет относительно непредсказуемого рождения речи. Однообразие звуковых реакций на падение говорит о том, что все реакции показные. Тело совершает разные по амплитуде движения-падения, а дыхательно-речевые реакции не меняются.

Пробуйте еще и еще раз.

ОТСТУПЛЕНИЕ О «МУРЧАНИИ» ВТОРОЕ

Мы ввели в голосо-речевую тренировку прием «мурчания», связав его с несколькими аспектами трена жа. «Мурчание» нам понадобилось как способ влияния на внутренние голосо-речевые процессы (внутреннее говорение, внутреннее голосовое звучание, внутренняя диалогичность). Незаменимым оказалось «мурчание» в настройке внимания на весь спектр ощущений, свойственных человеку. «Мурчание», выведенное наружу (исключительно в учебных целях), превратилось в ненавязчивую «болтовню», которую можно было счесть родственной этюдности, непредсказуемости внутренних актерских проб в период работы над ролью. «Болтовня» («мурчание») устанавливалась как зона свободного фантазирования, вырывающегося наружу, как раскованная игра словами и звуками. «Мурчание» — как бесконечное балансирование в мире фантазии и воображения — мы с вами использовали во многих упражнениях настрой-

¹ Хармс Д. Полн. собр. соч. Т. 1. С. 169.

ки, в диалогах, в моменты непроизвольного, ситуативного рождения голоса и речи. «Мурчание» — озвученный внутренний процесс размышлений и предположений.

На нынешнем этапе тренинга мы добиваемся протекания внутреннего говорения во внешнее и наоборот и пропитываем такие переливы единым ритмическим содержанием. Внутренний процесс говорения, таким образом, переплавляется во внутренний процесс ритмического речевого и мыслительного соответствия внешнему пластическому поведению. Комментирование может быть связано с описанием того, что именно делаю в каждое конкретное мгновение.

Самооценка может быть связана с ощущениями тяжести и вертикали, со свободой в работе кистей, локтей и плеч, с подвижностью суставов.

Диалог с самим собой связан с анализом ощущений: что и где я испытываю, как себя чувствую, как ощущаю работу своих дыхательных мышц, насколько непринужденно выполняю движения.

Комментирование — самооценку — диалог с самим собой следует сваливать в одну кучу. Лучше последовательно идти от самого простого комментирования своих действий к активному диалогу. Надеюсь, что постепенно будет изменяться и активность (а также объемность и подвижность) работы артикуляции. Специально этим заниматься не надо, нет необходимости в подчеркнутом говорении. Усиление действенности речи повлечет за собой и активизацию действий тела и одновременно дыхания, а уж дыхание спровоцирует активность артикуляции. Отсюда усложнение дыхательного тренинга.

■ Упражнение 2.15. Совпадая в «болтовне»

Балансирование вдвоем: **«ведомый»** и **«ведущий»**. **«Ведущий»** прикасается к партнеру, задает ему кистью движение в пространстве и сам вместе с **«ведомым»** уходит в единое для обоих проваливание в пространстве: вместе теряют равновесие и вместе выныривают. Совпадают ощущения зависания, глубина провала, выныривание, обретение вертикали.

В этом же упражнении и **«ведомый»** и **«ведущий»** являют собой пару, стремящуюся действовать предельно синхронно. Единение — вот сущность совместного балансирования. Поначалу следует добиться единения в дви-

жениях, затем мы добавим речевое звучание. Но не так-то просто достигается единство в движениях. В большей мере это зависит от «ведущего» — он рождает команды и «втекает» в движения партнера, живущего его заданием. Направление и скорость движения партнера зависят от него. Нельзя считать началом совместного движения прикосновение к плечу «ведомого». Интерес к движению возникает сначала в воображении, и там же выстраивается череда будущих перемещений в пространстве. Еще только приближаясь к «ведомому», «ведущий» уже намечает в воображении перспективу дальнейших действий. Дотронувшись до плеча партнера, он легким касанием руки (тела, если он прикасается не кистью, а правым плечом, допустим) приводит партнера в движение. И сам же устремляется за партнером, теряющим равновесие. Под потерей равновесия в данном случае понимается не падение, а балансировка. Тело «ведомого» после потери равновесия стремится обрести и обретает устойчивость уже в ином пространстве. Перетекание из пространства в пространство зависит от «ведомого», и в промежутке совместного втекания в другое пространство «ведущий» должен повторить все движения «ведомого». Не проиллюстрировать, но попасть в самочувствие партнера и прожить темпоритмически всю амплитуду перемещения партнера в пространстве: шаг в шаг, разворот в разворот, глубину наклона к глубине наклона, энергию движения к энергии движения.

Ошибки, неточности так и бросаются в глаза.

Заторможенность действий «ведомого». Сейчас поведение обоих охвачено сомнамбулизмом. Деятельность «ведущего» прежде всего определяет уровень энергии в поведении обоих участников. А коли подталкивающий «ведомого» к совершению двигательного поступка «ведущий» и сам-то внутренне телесно вял и бесхребетен, то какой же «ведомый» спасет положение. Да будь «ведомый» хоть «семи пядей во лбу»¹, ему не преодолеть «тягомотность» «ведущего». Сказанное не означает, что «ведущие» должны решительно ки-

¹ Допустимо произнесение слова «пядей» и с ударением на первом слоге, и так, как произносилось раньше, с ударением на втором слоге. При произнесении поговорки «семи пядей во лбу» лучше придерживаться традиционного произнесения слова: пяде й. Это сохраняет ритм (музыкальность) поговорки, звучащей как трехстопный ямб.

даться в атаку и мучить партнера, и тискать и мять его мышцы, и толкать и швырять его.

ВАРИАЦИИ

Ритмические

Возникают слоговые ритмы: от «точки начала» до «точки конца» «ведущий» мягко и протяжно произносит: ой-ой-ой-ой-ой-ой-ой-ой-ой (*оjojojojojojojojojojojojo*)

Сочетание «ой-ой-ой» может иметь разнообразные ритмические комбинации. Здесь все зависит от «ведущего»: он фантазирует разнообразные акцентные подчеркивания тех или иных слогов, не прерывая при этом общее речевое звучание. Примером могут послужить несколько моих вариаций, прослушайте их:

- ▶ *о j — jojojo jo — jojojo jo — jojojo joj;*
- ▶ *jo —jojojojo jojoj—jo —jojojojo jojoj—jo —jojojojo jojoj;*
- ▶ *о jojojojojo j — jojojojojo j — jojojojojo j;*
- ▶ *jo jojo—jo jojo—jo jojo—jo jojo—jo jojo—jo jojo;*
- ▶ *о jojojojojojojojo — о jojojojojojojojo — о jojojojojojojojo.*

Каждая вариация звучит беспрерывно, тире, которыми я пользуюсь, — графически разделяют ритмические фрагменты композиций. Фрагменты словно наплывают друг на друга.

Композиции эти могут быть коротенькими и могут тянуться, в них может чувствоваться доверительность, и грусть, и заигрывание, и отчаяние, они могут напоминать танцевальные ритмы (как четвертая композиция, предложенная мной) или ритмы мелодий знакомых песен. Специального распевания, вокализации не допускайте, а ритмы мелодий используйте, если вам хочется подарить их «ведомому».

«Ведомый» звучит как эхо, повторяя звуковые (ритмические) комплексы «ведущего».

Речевые

▶ Беспрерывно тянется скороговорка, симпровизированная студенткой А. Алейниковой, беспрерывно «ведущий» водит «ведомого» в переменах балансиру-

вания, рассказывая партнеру о казусе, случившемся с Юлией и Ольгой:

*Юлию выюл-лило, выюл-лило Юлию;
Олю выюл-лило, выюл-лило Олю.*

Не смущайтесь появлением новых словообразований: «выюлило», «выюлило». Их значение понятно. Введение дополнительного звука «л» («выюл-лило», «выюлило») связано с тренировкой активизации подвижности и упругости кончика языка.

Слышится «оговорка»: «выюлило Олию» вместо «выюлило Олю» возникает у вас как аналог окончания предыдущей строки: «выюлило Юлию». Это происходит «на автомате». Вы стараетесь «выговорить» текст, а не повлиять на воображение партнера, отстраненно рассказать (пересказать) историю, а не втянуть партнера в диалог-балансирование. Это и приводит вас к такому неожиданному ритмическому сбою, каким является данная «оговорка».

► Испробуйте и более сложный вариант скороговорки: «Юлию, Юлию выюлило-выюлило — выюлило-выюлило Юлию, Юлию! Олю, Олю выюлило-выюлило — выюлило-выюлило Олю, Олю!».

ОТСТУПЛЕНИЕ ОБ ОБЪЕМАХ АРТИКУЛИРОВАНИЯ

«Голосо-речевой рупор» важен не только своими объемами для звучания голоса. Не менее ценна и вторая часть определения «голосо-речевой рупор». Раскрытие рупора являет собой необходимое условие для укрупнения работы речевых органов в процессе сценического говорения. Многие «речевые недостатки» порождаются серьезным физиологическим препятствием — мелким, напряженным или плоским раскрытием «голосо-речевого рупора». Это вы должны учитывать, приступая к выправлению стигматизма (дефектов произношения шипящих и свистящих звуков), ротацизма или картавости (**орфофонических нарушений**¹ в произнесении звуков «р» и «р'»), ламбдацизма (дефектных нарушений произношения звуков «л», «л'») и пр. Давая артикуляторным органам про-

¹ Л.А. Вербицкая в книге «Русская орфоэпия» (Л., 1977) предлагает разграничивать **орфоэпию**, занимающуюся выявлением фонемного состава слов, и **орфофонию**, изучающую вопросы качества произнесения отдельных звуков, то есть то, как именно произносится тот или иной звук.

стор для деятельности, мы тем самым заметно снижаем меру трудностей при исправлении речевых недостатков. Простор обеспечивается объемным раскрытием «рупора». Раскрытием и по вертикали (1 этап), и по горизонтали (2 этап), и в глубинном объеме: от губ до голосовых складок, то есть объемное раскрытие «ротоглоточного резонатора» (3 этап). Последовательность этапов условна, так как свободное раскрытие ротовой полости и по вертикали и по горизонтали, несомненно, повлияет и на глубинное раскрытие «ротоглоточного резонатора». Но нам интересно не только раскрытие «рупора» ради его раскрытия. Цель наша еще и в развитии подвижности и эластичности работы речевых мышц при новых программах преувеличенного раскрытия раствора рта и глотки. Подвижность — ритмичная смена слоговых программ, эластичность — плавность перетекания одного слога в другой в речевых сегментах любой длительности.

■ Упражнение 2.16. «Давай, давай...»

Распределите роли: «ведомый» и «ведущий».

Задания «ведомому».

Представьте себе, что вы кукла, пластично перемещающаяся, «перетекающая» в пространстве комнаты по воле кукловода.

Закройте глаза и отдайтесь небольшой расслабленности в теле. Ваша голова слегка наклонена вперед; губы не смыкаются; руки, ноги, плечи, ступни чувствуют тяжесть. Самостоятельно вы перемещаться в пространстве не можете и отдаетесь во власть «ведущего»: он будет вас двигать, как большую эластичную куклу. Свободно отдавайтесь движению, задаваемому партнером. Чем активнее усилие, с которым вас движет партнер, тем дальше вы скользите по пространству.

Задания «ведущему».

Одной рукой плавно двигайте партнера в разнообразных направлениях: закручивайте «ведомого», раскручивайте его, подталкивайте к движению вверх или вниз, вперед или назад. Передав партнеру энергию движения, мягко подтолкнув его рукой, отпускайте его — пусть он самостоятельно продолжает движение; но и вы свое движение не обрывайте, доводите его до

пластического завершения, не касаясь партнера. Когда «ведомый» оканчивает движение, заданное вами, вы вновь его мягко подталкиваете, чтобы он двигался в новом направлении. Не толкайте «ведомого». Направляйте движение его тела в пространстве.

Условная психологическая последовательность вашего взаимодействия с партнером: вначале прикосновение — прочувствуйте участок тела партнера, которого коснулась ваша ладонь, затем задайте телу партнера направление движения и завершите действие энергическим импульсом, передачей партнеру энергии своих желаний.

Если такая условная последовательность ваших поступков будет насыщена внутренним разговором с «ведомым», то действия вашей руки обретут смысл, вы не будете механически подталкивать партнера.

Каждое движение кистью сопровождайте словом «давай». Направляя телесные движения «ведомого», вы одновременно с физическим действием выполняете столь же активно действие речевое: «давай», «давай-давай». Чем энергичнее ваше физическое действие по отношению к партнеру, тем дольше длится его движение в пространстве и тем протяженнее звучит ваше «давай-давай-давай-давай-давай-давай...». Использование активного действенного выдоха укрепляет дыхательную мускулатуру.

Для совершенствования дыхательной системы, пластичности тела и восприимчивости слуха возможно использование следующей цепочки вариаций.

ВАРИАЦИИ

Игровые

► «ведущий», двигая «ведомого» в различных направлениях и вовлекая его в разные пластические комбинации, стремится к синхронности своих движений с партнером, к единодействию;

► «ведущий» добавляет к движениям «теплый выдох» (выдыхание теплого воздуха сквозь округлые, слегка вытянутые вперед губы¹): он управляет партне-

¹ Здесь и далее мы многократно используем принцип «теплого выдоха» как наиболее удобный для организации реберно-брюшного

ром посредством руки и дыхания; «разогрев» дыхание «ведущий» вводит в выдох скороговорку: «Около ольхи Ольга охала», произнося ее два-три раза кряду, да так, чтобы на каждое произнесение текста «Около ольхи Ольга охала» приходилось одно пластическое задание «ведомому»;

► «ведущий» задает «ведомому» направления движения только «теплым выдохом»; действует и руками, но до партнера не дотрагивается, а двигает его, находясь от него на некотором расстоянии;

► «ведущий» действует едино движениями и речью: рукой двигает партнера и одновременно произносит «давай-давай-давай-давай...»;

► «ведущий» действует едино движениями и речью, но до партнера не дотрагивается. Он управляет «ведомым» на расстоянии. Звук втекает в левое плечо партнера сзади, и партнер поворачивается в левую сторону; звук проникает в спину партнера между лопаток, и «ведомый» движется прямо; звук ударяет под колени, и колени «ведомого» уходят вперед, тянут за собой корпус его, ноги и стопы. «Ведущий» воздействует на партнера, придуманной студенткой О. Ромашовой скороговорочной историей: «До Эмили мило плыли Лиля да Лия! Плыли Лиля да Лия мило до Эмили, до Эмили мило».

Стоп-стоп: сложность возникает в угадывании «ведомым» имен девушек, плывущих в этой истории. Кто они такие, Лиля да Лия? У вас чаще слышится имя некоей Далии («Да Лия»), но никак не Лии. Слышится порой и имя какой-то Лиляды («Лиля да...»). Как же умудриться, изловчиться и проговорить имена Лиля и Лия вразумительно, разборчиво? Благозвучность в данном случае требует неординарного решения в речевом ритме.

► Звучат и «ведущий», и «ведомый». Возникает звуковая контактность: «ведущий» начинает звучание — «ой-ой-ой» («oj-joj-joj»), «ой-ой-ой-ой-ой» («oj-joj-joj-joj-joj») — «ведомый» подхватывает звучание партнера, расширяет, раздвигает его: «ай-ай-ай» («aj-jaj-jaj»), «ай-ай-ай-ай-ай» («aj-jaj-jaj-jaj-jaj»). Звуковой

типа дыхания, для исключения из процесса выдоха излишних напряжений в мышцах дыхательных путей и в «подвздошье», для настройки мягкого и объемного звучания голоса. Использование принципа «теплого выдоха» позволяет опосредованно влиять на механизмы фонационного дыхания и голосообразования.

контакт перерастает в диалог ощущений, настроений. Конкретная зона на теле **«ведомого»**, в которую «втекает» звучание партнера, превращается в точку, вовлекающую все его тело в движение.

Несколько рекомендаций

«Ведущему»:

- прежде чем коснуться партнера рукой, предложить ему движение, — сделайте небольшой замах рукой и телом; в таких замахах совершается накопление дыхательной и физической энергии;
- меняйте длительность выдохов — и, как следствие, разнообразьте по длительности произносимые фразы;
- активизируйте к финалу упражнения динамичность выдоха и звучания, что положительно повлияет на упругость дыхательной мускулатуры (экспираторных мышц).

«Ведомому»:

- продлевайте каждое движение до полного «замирания» — не обрывайте его резко;
- вслушивайтесь в звучание голоса партнера, улавливайте тончайшие изменения голосовых тембров.

По окончании последней вариации обменяйтесь впечатлениями.

«Диалоги»

Вы стоите прямо, напротив друг друга. Обмениваясь впечатлениями, не совершайте никаких движений руками.

«Ведомый» рассказывает об ощущениях, какие он прожил в этой вариации упражнения, о тембре голоса **«ведущего»**, о том, что нового он узнал о голосе партнера. Как бы он мог назвать этот голос? Что запоминается ему в голосе партнера прежде всего? Какие индивидуальные особенности отличают голос партнера от других голосов? Что более всего воздействовало на него в поведении партнера?

«Ведущий» анализирует пластические сложности, которые он заметил у партнера. Он исследует: в чем проявлялась эластичность движений **«ведомого»** или, наоборот, их «скованность», удавалось ли партнеру продлевать предлагаемое им звучание, или слитность звучания двух голосов не возникала.

■ Упражнение 2.17. Предпочитая

«Ведомый» и двое «ведущих».

Первая проба

Каждый из «ведущих» стремится включить «ведомого» в свои ритмы, перехватить инициативу у другого «ведущего» и приручить партнера. Да так приручить, чтобы «ведомый» полностью ему подчинился. Сложная соревновательная задача у «ведущих», но не менее сложная у «ведомого». Его голова не должна выбирать, к кому именно идти. Следует психологически отдаться психофизическим действиям «ведущих» и не сопротивляться, «заваливаться» в сторону того голоса, который притягательнее.

«Давай» — это слово становится основой ритмических композиций, создаваемых «ведущими». Конечно, слишком громко сказано: «создаваемых». Привлечь «ведомого» к себе. Увлечь «ведомого» совместным передвижением в пространстве. С первого взрывного звонкого «*д*» и до последнего слога «*вай*» — захватить инициативу в воздействии на партнера и не отпускать «ведомого» из своих речевых объятий ни на мгновение.

Речевые композиции специально не продумывайте, заранее не готовьте. Восприятие партнера — прежде всего. Как вы лично воспримете «ведомого», так и действуйте. Ваше восприятие «ведомого» и желание обыграть второго «ведущего» будут диктовать вам и речевое поведение. Отсюда и импровизации. Предположим, такие: «*да-а-вай*», «*ну, давай, давай, давай*», «*давай же, давай же, давай*», «*да-давай же, давай*», «*давай падай — падай, давай*», «*давай двигайся, двигайся — давай, давай*» и прочие вариации с глаголом «*давать*» в повелительном наклонении.

Советы «ведущим»:

- не голосом тяните партнера, но телом своим. Голос вторичен. Звучание голоса зависит от объемов физического поведения тела;

- не забывайте о деятельности рук и о воображаемых прикосновениях к телу «ведомого». Мысленно проживайте прикосновение пальцев к телу партнера: вначале почувствуйте (припомните), что такое тепло человеческого тела, → затем прочувствуйте в вообра-

жении свое прикосновение к мышцам партнера (упругие они или рыхлые) → после этого почувствуйте, как вы притягиваете кистями тело партнера к себе. Проживайте все, не торопясь, не перепрыгивая через этапы последовательности;

- задают команды партнеру, конечно же, руки — ваши воображаемые прикосновения к **«ведомому»**. Но руки принадлежат-то вашему телу, они не вообще откуда-то возникают и существуют сами по себе. Действия рук зависят от вашего желания, от вашей устремленности, от вашей внутренней энергичности, от желания выиграть борьбу за **«ведомого»** у второго **«ведущего»**. Тело, тело ваше горит желанием ощутить вкус победы, тело и приводит вас к победе. А руки лишь помощники. Руки лишь воображаемые нити, связывающие вас с **«ведомым»**;

- не ослабляйте работу артикуляторных мышц. Преодолевайте выдыхательной струей артикуляционные препятствия, возникающие при произнесении **«g»** и **«v»**;

- не теряйте из виду и второго **«ведущего»**. Улавливайте нюансы его работы, его приспособления к **«ведомому»**, приемы, которыми он пользуется, мысли, транслируемые им **«ведомому»**, движения его рук, особенности его балансирования. И в зависимости от того, что нового открыли вы в приемах поведения второго **«ведущего»**, что подсмотрели у него, корректируйте свое поведение.

Советы **«ведомому»**:

- не вступайте в балансирование до той поры, пока не почувствуете внутреннего желания сопутствовать кому-то из **«ведущих»**. Не бросайтесь за голосом одного или другого;

- не поддавайтесь громкоголосому: кто шибче кричит — тот будто бы и хозяин ситуации. Бойко выкрикивающему **«Давай! Давай!»** вы явно не нужны, он лишь о себе заботится. Вчувствуйтесь в нерв речи партнеров. Естественность разговора уловить не так-то сложно. Искреннюю заинтересованность в вас вы без труда отличите от притворства. Победитель в этой простой игровой ситуации определится обязательно. Только будьте открыты для неподдельных чувств. Не реагируйте на неоправданную громкость, на зажимы гортани, на интонационные красоты, на показной темперамент. Если

«ведущие» не увлекают вас, то и не ходите ни к кому из них. В глубине произносимых слов *«давай-давай-давай»* либо пробуждается горячее и конкретное желание говорящего, либо оно не оживает. Не шумовые эффекты определяют степень вашего доверия партнерам. Вверяйтесь только своему восприятию;

— не стремитесь показать, что вы поняли, в какую сторону вам следует двигаться. Нет — балансируйте между партнерами, отдавайтесь волне их балансирований. Отпускайте тело в движение — пусть оно само решает свою судьбу. Раскованность, непринужденность поведения одного из **«ведущих»** вы сумеете уловить, пусть не сразу, но уловите. Манком для вас послужат теплота и мягкость голосового звучания, ощущение текучести в речи этого **«ведущего»** на контрасте с приказным тоном, с навязчивой интонацией, однообразием голоса второго **«ведущего»**.

«Диалоги»

«Ведомый» рассказывает о поведении партнеров, об их голосах, об ощущениях своего тела. Не упускайте возможности рассказать и об образах, которые возникали в вашем воображении. Наверняка ведь зарождались какие-то, пусть сумбурные, но картинки, ощущения прошлого, воспоминания. Голоса партнеров что-то вам напоминали, в какие-то закоулки памяти вас утягивали. Заодно сравните голоса партнеров: в чем они схожи, чем различаются, какой из двух голосов нравится вам по-человечески, а какой восхищает вас эстетически. Рассказывайте, проживая повторно ситуацию, в которой вы побывали во время упражнения. Ваши образы, воспоминания, ощущения втягивают в новое пространство и воспринимающих вас сейчас двух **«ведущих»**.

Вторая проба

Новый **«ведомый»**, новые **«ведущие»**. Игровые задания те же.

Совет **«ведомому»**: вслушивайтесь в голоса **«ведущих»**. Если чувствуете в тембре голоса хоть малейшее напряжение — не отзывайтесь на этот голос. Если чувствуете напряжение во вдохах, слышите, как **«ведущий»** натужно вбирает в себя воздух, — не откли-

кайтесь на этот голос. Если чувствуете нарушения в произнесении приказа-просьбы «давай», выражаемое в вялости произнесения согласных «в», «г», — не реагируйте и на этот голос.

Задание «ведущим»: удлинняйте приказ (просьбу, уговаривание, команду, звуковой жест): «давай-давай», «давай-давай-давай», «давай-давай-давай-давай», а дальше длительность ваших высказываний зависит от возможностей накопленной дыхательной энергии. Тем самым удлинняйте время приручения «ведомого» на протяжении одного выдоха-поступка. Текучесть тела → текучесть рук → текучесть дыхания → текучесть голоса → текучесть дикции. И все это ради приручения партнера, ради его балансирования в пространстве вместе с вами. Вот ваша забота.

Третья проба

И еще усложняем ритмические задания всем участникам упражнения.

Задания «ведущим».

Теперь каждый из «ведущих» импровизирует не только вариации темпоритмического произнесения слова «давай» или отдельных его слогов. Изменению подвергаются: длительности высказывания, темпы говорения, контрастные перемены *staccato* — *legato*, динамика голосового звучания. Динамические перемены могут быть самые разные; если вдруг родится очень громкий звук, то ничего страшного, лишь бы динамические перемены являлись результатом внутреннего проживания происходящей ситуации.

Приведу несколько примеров таких импровизаций, сопроводив некоторые из них условной ритмической записью:

— «Да! га!-ва й!» — первый слог «га!» звучит редуцированно, так как он довольно далеко отстоит от слога ударного, поэтому в упрощенной звуковой транскрипции мы написали бы его как слог «гъ!»¹;

¹ «Редукция» — от лат. *reductio* — сокращать, уменьшать. Лингвистами различаются «редукция качественная» — ослабление и качественное изменение гласного в безударном слоге: редукция гласного «о» в первом и втором безударных слогах (ср.: «мукоме льня» — «мукаме льня», «голова » — «гълава » = знак «ъ» здесь и далее обозначает редукцию) и «редукция количественная» — уменьшение

— «Да-а-ва й! Да-а-ва й!» — в первом слоге звук «а» вытягивается по длительности и вырастает в объеме, еще более расширяясь на ударном слоге «вай», благодаря распуханию звука «в»;

— «Да -а-а, га-гава й—га-гава й—га-гава й» — первый тянущийся слог разрастается в объеме, три последующих сочетания будто опадают в громкости, но не теряют энергии выдоха, сохраняют звучность даже при тихом звучании. В сочетании «га-гава й!» все три раза сохраняйте редуцированное произнесение первого «га-» («гъ-»);

— «Дава й! гава й! гава й! — Дава й! гава й! гава й! — Дава й! гава й! гава й!» — каждые три слова звучат *staccato* и одновременно своеобразным звуковым наплывом. Вся эта длинная фраза-композиция звучит как одно целое на одном выдохе.

«Диалоги»

Тема диалога: соответствие движений тела «ведомого» ритмам, которые вы задаете. Это важно сейчас обсудить, так как можно заметить, что ритмические рисунки вы используете довольно однообразные, поэтому тело вашего подопечного никак на них не откликается, оно проживает ритмы, явно скучая, в одинаковых амплитудах перемещения в пространстве. Никакой живости, никаких отголосков в теле «ведомого» на ваши внутренние послылы, на ваши речевые ритмы. Ни тебе акцентов, ни тебе подвохов, ни тебе гармоничного влияния на партнера телом и дикцией, голосом и движениями. Ничто не зашифровано, партнер не расшевелился. Поэтому поразмышляйте вдвоем: как избежать монотонности? Как оживить реакции тела на речевые ритмы?

О трудностях

Они мне видятся сейчас в работе артикуляции у всех участников упражнения. У кого-то из вас чувствуется некоторая нарочитость в выговаривании речевой импровизации, у других проявляется нехватка энергии. Почти у всех «ведущих» физические затраты

долготы и силы звучания гласного в безударном слоге при сохранении характерного тембра (ср.: «погуби ть» — «пъгуби ть», «метелка» — «метелкъ»).

в теле не провоцируют активность движений нижней челюсти по вертикали, динамичность раскрытия рупора, подвижность артикуляторных органов. Не очень-то жесты помогают наладить работу артикуляции жесты. Ваши руки не воздействуют на девушку, оказавшуюся в роли «ведомой». Не важно, что вас разделяет определенное расстояние, и через пространство вы могли бы прикоснуться к девушке кончиками пальцев, тыльной стороной кисти, могли бы осторожно погладить ее щеку, потянуть ее плечо к себе, дотронуться до запястья ее левой руки и, притянув ее руку к себе, коснуться пальцев губами. Ваши жесты не воздействуют и на парня, опустившего веки и ожидающего ваших прикосновений. Воображение — вот в чем заключены и таятся питательные элементы психофизического действия. Вы еще не чувствуете своего «ведомого», не воспринимаете его реально, он не открывается вам навстречу, и вы не открываетесь ему. Отсюда так много примитивных жестов, движений руками, ни к чему не обязывающих и ни на что не направленных. Да и можно ли называть жестами движения, не имеющие ни начала, ни конца.

■ Упражнение 2.18. Симпатии и антипатии

Вернемся к словам Михаила Чехова, завершавшим первый урок:

...движения, как буквы, как люди, бывают различны и носят в себе и особый характер, и силу, и мягкость, и вдумчивость, действенность, могут выразить и симпатию и антипатию — и все это без головного, мертвящего смысла, но все из себя, то есть *движение как вдумчивость* или *движение как антипатия или симпатия*¹.

Мы подошли к моменту музыкальности в теле — в дыхании — в дикции. В теле ведущая зона — колени, в дыхании (в организации вдохов и выдохов) — ведущая зона, пластически организовывающая музыкальность дыхательных ритмов, — кисти, для дикционной активности важны усиления в работе нижней челюсти. Итак, упражнение из серии «Игра на рояле».

¹ Чехов М.А. Загадка творчества // М.А. Чехов. Литературное наследие: В 2 т. М., 1986. Т. 2. С. 84.

В сегодняшних пробах мы акцентируем внимание на ритмах восприятия и на активизации артикуляторных усилий. Мы продолжаем развивать возможности нашего восприятия музыки и затем уже воспроизведения музыкально-ритмического рисунка, музыкально-ритмической фразы. Дикция реализует музыкально-ритмический рисунок. Речевые построения с преобладанием опорных звуков «л» и «в» разгоняют подвижность и упругость артикуляции.

В восприятии ценна и внутренняя музыка — толчок от образа, угадывание настроения, передаваемого «ведущим», и восприятие движений: вот где заложены сейчас основные нюансы «игры на рояле». Передать музыку телом — особенностями воспринятых и воспроизводимых движений. Это тончайшая ситуация. Не проиллюстрировать движения, а уловить и прочувствовать в них музыку. Я могу привести несколько примеров и не опасаясь, что вы именно этими примерами и воспользуетесь, а ваши интерпретации музыки и ваши ритмические импровизации, напитанные музыкально-чувственными и эмоциональными ощущениями, не проявятся. Попробуйте мои примеры, а затем увлекайтесь своими импровизациями. Ну, например, в движениях чувствуется некая затаенность, связанная с осторожным признанием в любви, — играющий будто просит партнера поверить в искренность его любви, его желаний и намерений, но не хотел бы афишировать свою любовь и использует музыкальное иносказание. Как это возможно выразить — вопрос второстепенный. Воспоминания, видения внутреннего зренья, память чувств — вот самые важные возбудители музыки в момент признания в любви, при вашем воспроизведении ритмических рисунков, предложенных партнером.

Необходимым условием отражения воспринятого является верность выполнения ритмического рисунка и точность воспроизведения слоговых артикуляторных программ. Мы не можем «смазывать» переднеязычный «л» и губно-зубной «в» — они требуют чуть больших усилий, чем «да», звучавший в **упражнении 1.18**. И эти усилия в сочетании с усилиями в коленях и в кистях укрупняют вертикаль раскрытия «голосо-речевого рупора» (звук «л») и мышечную энергию нижней губы (звук «в»).

Принцип контраста, к которому мы уже не раз обращались, срабатывает и в ваших музыкально-ритмических контактах.

Контрастность согласных «в» и «л» выражается в смене слоговых комбинаций. Если первая комбинация, предлагаемая «ведущим», содержит в основном губно-зубные «в», «в'», то следующая полна язычными согласными «л», «л'».

Вполне возможны темповые контрасты: это не сложно задающему, но будет нелегко для воспроизводящего. Темп игры выражайте не убыстрением ударов пальцами по клавишам и не увеличением их количества, но расширением слогового состава речевых фрагментов между ударами и убыстрением общего темпа произнесения всей композиции.

Вероятно, вам интересно было бы попробовать и контрасты в звуковысотности. Конечно же, вы понимаете, что в правую сторону по клавиатуре вы идете по восходящей — добираетесь до четвертой октавы, а в левую сторону движетесь по нисходящей — приходите к контроктаве. Вам нетрудно, начав на середине звучания, быстро переходить к верхним октавам, а от них к нижним, потом вновь к верхним. Сложнее будут обстоять дела с образным (внутренним) оправданием таких перемен. Надеюсь, постепенно вы и с этим управитесь.

Отнеситесь к «игре на рояле», как к пробам легким и свободным от натужности в мышцах и правильности в технике. «Балансирование» как психофизическая сущность вариативности уводит нас от «правильности» в технике и выразительности. Вы вольны играть так, как лично вам играется, лишь бы ощутить пространство вокруг себя и вокруг партнера, как пространство движущееся, звучащее — то есть увеличивающее возможности вашего голоса. Пусть и движения возникают в открытом пространстве. В закрытом пространстве возможно только пребывание, но не движение. Звери движутся на свободе, в вольере тигр — не тигр, а оболочка тигра, живописно курсирующий из стороны в сторону манекен. Для зверя конфликт, охота, преследование жертвы, жизнь на выживание — суть движения.

Коль скоро возникла тема внутреннего наполнения значением музыкально-ритмических композиций, то обратитесь к контрастам в перемене образов.

«Ведущий» предлагает «ведомому» моментальные образные переходы из одного чувственного полюса в другой. Чеховские «*антипатии и симпатии*» противопоставление такого порядка. Есть в психофизиологии и физиологии акустики метод «семантически-противоположных пар», связанный с изучением эмоциональной речи¹. В этом методе критерии оценок строятся на оппозициях «мягкий/твердый», «горячий/холодный», «тихий/громкий», «нежный/грубый» и пр. (как тут не вспомнить совет Станиславского: «играя злого, ищи, где он добрый»). Если понимать сценическую речь как речь эмоциональную и учитывать, что наше обращение к музыке это также обращение к эмоциональности голосовой и речевого звучания, то использование в упражнении «Игра на рояле» контрастных оппозиций станет для нас действенным приемом эмоционального тренинга. Образы, из которых вы исходите в создании музыкально-ритмических композиций, являются предтечами голосовой, речевой и в целом ритмической контрастности. С них все и начинается. «Проиграв на рояле» ситуацию, вызвавшую в вас грусть, обращайтесь вслед за ней к воспоминаниям радостным. Рядом экспериментов было установлено, что эмоциональная речь студентов-актеров распадается на четыре фактора (согласно «факторному анализу» — одному из современных методов математического анализа психологических явлений). Первый фактор интерпретирован как субъективный коррелят акустического выражения активно переживаемой радости (в него вошли такие признаки: приподнятый, горячий, оживленный, бодрый, возбужденный, яркий, веселый, острый, активный, звонкий), второй фактор интерпретирован как субъективный коррелят общеэстетической оценки (хороший, нежный, приятный, мягкий, красивый, рас-

¹ Применительно к сценической речи этим методом занимались в семидесятые годы прошлого века ленинградские педагоги А.Н. Куницын и В.И. Тарасов. Их исследования были частично опубликованы. См.: Куницын А.Н., Тарасов В.И. Использование метода СПП в оценке профессиональных качеств голоса драматического артиста // Речь, эмоции и личность. Материалы и сообщения Всесоюзного симпозиума 27 – 28 февраля 1978 г. Л., 1978. С. 125 – 128. Подробнее об этом см.: Васильев Ю.А. Страницы научно-педагогического творчества А.Н. Куницына // Теория и практика сценической речи: Коллективная монография. СПб., 2007. С. 27 – 31.

слабленный, чистый), третий фактор — фактор «гнева» (злобный, гневный, гулкий, странный, резкий, искаженный), набор признаков, вошедших в четвертый фактор, позволяет интерпретировать его как фактор «страха» (испуганный, прерывающийся, плачущий, жалобный, необычный, сдавленный, затрудненный, неуверенный)

«Исполняя на рояле» всевозможные «ва -ввавава-ва -ввава» или «ляляля ляля-ляляля », вы выходите из игры ассоциаций, в ритмы предчувствий, заражаетесь эмоциональными волна ми. Передавая ритм другому, действуйте интуитивно, даже если используете ассоциации конкретные. Интуитивность, предположение, предчувствие, выраженные музыкально, особо ни к чему не обязывают, потому что в музыкально-ритмических композициях нет предлагаемых обстоятельств, нет смысловой линии. Импульс ритма порождается ассоциацией. Диалога пока быть не может. Наши пробы «до-диалогичны». Диалог — это обязательность наличия обстоятельств. Общение на уровне звуко сочетаний еще не гарантирует «диалога», хотя диалогичность общения уже намечается. **Ритмы предчувствия — ритмы импульсов — ритмы поступков — ритмы смыслов — ритмы приспособлений** — таков приблизительно путь к ритмам диалога.

Обращусь в этой связи к словам известного режиссера и театрального педагога М.В. Сулимова:

«Надо воспитывать чувство „внутренней музыки“, под которую действует, живет данное лицо; воспитывать движение как „танец“, как обязательно некую пластическую форму, даже тогда, когда это бытовое движение в бытовой пьесе. Надо помнить, что в любом, в любом сюжете ничто не может быть НЕИСКУССТВОМ. Надо научать себя превращать быт, бытовую правдоподобность в искусство и его правду...»¹

¹ Сулимов М.В. Посвящение в режиссуру. СПб., 2004. С. 558 — 559.

третий урок

ГОЛОС ВИБРИРУЮЩИЙ

Очень желательно, чтобы движения во время упражнений по возможности не были бессмысленными.

Константин Станиславский

Слово должно быть выстрадано телом.

Леонид Макарьев

И вновь вы входите в круг, втекаете в него, бежите по кругу.

Отчего именно с бега начинается погружение в мир игры, в ощущения, в магию движений, в таинство тренинга?

В начале урока за вами еще тянется шлейф бытовых забот. Вы живете в ритмах дорог, по которым двигались, в ритмах кафе, где вы только что были с друзьями... а может быть, вы несколько скованно себя чувствуете... или вас охватывает легкая усталость, сонливость... вы еще не оторвались от уличных настроений, не проникли в атмосферу урока, не чувствуете ритмов тренинга. Вы еще невнимательны к партнерам...

И вот возникает круг. Вы неотъемлемая его часть! Круг оживает, начинается его движение, создается творческое пространство без углов и ритмических провалов. Вы создали круг все вместе. Одному человеку, даже двум, трем круг не создать. Круг оживляется лишь тогда, когда вы находитесь в ощущении ансамбля и тела ваши создают ритмичное замкнутое пространство.

Оживает круг.

Оживает каждый человек в круге.

Оживают ощущения ритмичного движения.

Пробуждается чувство партнерства.
Воскресает дыхание!
Зарождается действие.

Круг всех вас «втягивает» в себя, «вбирает» ваши личные эмоции, ваши ритмы, ваши тела. Круг движется, и каждый в нем движется навстречу творчеству через осмысленный и прочувствованный тренинг...

Единый бег объединяет вас своим ритмом. Ритмы бега в тренинге не свойственны привычной обыденной жизни, они особенные...

...постепенно «рождается» интерес к ощущениям. Начинаются бормотания, вы болтаете себе и болтаете: *«Я в круге, я бегу в живом движущемся круге; я бегу плавно и ощущаю небольшую тяжесть в стопах, в коленях, в локтях, в плечах... Как я себя чувствую? Нет ли где скованности в моем теле? „Сброшены“ ли руки? Как движутся мои руки: естественно и непринужденно или со гнуты в локтях, излишне напряжены? — Ага, есть ненужное напряжение в кистях, я чувствую это; чувствую также странное напряжение в плечах... Попробую освободиться от него!»* Ваше тело постепенно обретает скольжение — вы не подпрыгиваете, не суетитесь, ступни и колени эластичны. Голова немного опущена. Вы ощущаете в теле свободу, ноги ваши будто «плывут» в пространстве, и вы замечаете, что волосы ваши «парят» в воздухе. Возникает удивительная кантилена движения. В будущем мы используем ее для воспитания **кантилены речи**¹.

Обратите внимание на мышечные ощущения в дыхании. Прочувствуйте, нет ли напряжений при «подготовке к выдоху» и при выдохе. Если чувствуете некоторые сложности, то разомкните губы, почувствуйте

¹ **Кантилена** (ит. *cantilena*) — певучесть, мелодичность музыки, музыкального исполнения, певческого голоса. В театральной педагогике этот термин обозначает особое качество техники голосообразования и звуковедения, когда при переходе от звука к звуку тембровая окраска голоса не меняется. В основе такого звучания находится прежде всего принцип *legato* (связно, слитно). Для Санкт-Петербургской школы сценической речи отправным условием голосо-речевого тренинга является единство в деятельности двигательного и речедвигательного анализаторов, стало быть, кантилена движений тела предшествует воспитанию речевой кантилены. Подробнее о кантилене мы будем говорить чуть позже.

тяжесть в подбородке; исследуйте свободу лицевых мышц, особенно лобных, нет ли в них излишних напряжений? Чуть позже оцените: легко ли вам дышится? Оказалось, что легко и даже хочется сделать глубокий-глубокий вдох и затем «сбросить» воздух. Так и поступите: активно выдохните, одновременно чуть наклонитесь и опустите плечи. Уходят остатки чрезмерных мышечных напряжений.

Итак, круг в движении!

Постепенно внимание к себе, к своим ощущениям, с которых началась ваша жизнь в круге, переносится на других бегущих.

Круг движется как единое целое...

В нашем тренинге вы уже встречались со звуковыми образами: с шумом ветра, с гудением самолетов, с экспрессивными восклицаниями, с подражательными междометиями, с непрерывным бормотанием, которое мы назвали «мурчанием». Появляется еще одна звуковая игра: вибрирование губами. Губы смыкаются неплотно, и воздух сквозь них выдувается так, чтобы задавать им частые колебательные движения. Подобным вибрированием мальчишки обычно изображают работу автомобильных моторов. Иногда такое вибрирование усиливается голосом. Мы пока обойдемся без голосового звучания. Условимся называть такую звуковую игру **«вибрированием»**, а тренинг — **«вибрационным»**.

Детство заполнено звуками. Звуки окружают ребенка, и он непосредственно, взволнованно, радостно, настороженно воспринимает их. В детских играх звуки царствуют: возгласы, обрывки фраз, плач и смех, крик и шепот, стишки, звукоподражание, вроде гудения автомобиля, рева самолета, воя ветра, лая, завыванья, хрюканья и подхрюкивания, свиста и цоканья животных, забавного хлопанья и топотанья... — все эти забавные звучания отражают и выражают детские эмоции.

«Вибрирование губами» рождает в тренинге хорошее самочувствие и приподнятое настроение. Напоминая детские игры, оно создает предпосылки для контактного тренинга, для работы в паре, для постепенного перехода от звукового общения к речевому взаимодействию в диалогах импровизированных и основанных на авторских текстах.

...и вот вы, словно дети, продолжаете движение по кругу. Вы бежите свободно: избавляйтесь от излишних напряжений одновременно со «сбросом» выдоха. Вдох совершайте легко: воздух «втекает» в вас «через ступни».

Важно создать сейчас единый темпоритм движения: шаг в шаг, поворот в поворот. Все находятся в круге на одинаковом расстоянии друг от друга. Повторю: круг движется как единое целое, никто в нем не подпрыгивает, не «выпадает» в стороны, и все будто скользят по поверхности пола.

Упражнение 3.1. Вибрационное поле

Возникает вибрационное поле, вибрационная атмосфера.

Применяется принцип «цепного дыхания», при котором певцы в хоре сменяют дыхание не одновременно, а «по цепочке», поддерживая тем самым непрерывность звучания хора.

Все бегущие вдыхают не одновременно, а по мере необходимости, и подготовка к вибрирующему выдоху происходит плавно, без усилий и рывков, тем более без слышимого вдыхания («спазматического вдоха»). Выдохи по длительности у всех бегущих различные.

Длительность выдохов зависит от индивидуальных физиологических данных: от объема легких, от привычной скорости выдоха, от уровня бронхиального сопротивления, от интенсивности работы дыхательной мускулатуры.

Но в этом упражнении, во время простого бега по кругу, необходимо стремление всех к сохранению единого энергетического напора прохождения воздушной струи через вибрирующие губы. И если каждый создает ровное, негромкое по звучанию вибрирование, то возникает «вибрационное поле», чувствуется единая кантилена вибрирования. Зависит такая кантилена от плавности, «текучести» всех тел в круговращении.

ОТСТУПЛЕНИЕ О ВИБРАЦИОННЫХ ОЩУЩЕНИЯХ

Возможности тренинга с вибрированием в губах необычайно широки. Коснусь лишь некоторых аспектов:

- развитие эластичности экспираторных мышц, особенно диафрагмы, мышц передней стенки живота и межреберных мышц;

- настройка сценического дыхания, способного обеспечивать «дыхательную опору»¹, от которой во многом зависят совершенство и выносливость голоса;

- развитие кантилены движений с помощью кантилены вибрирования — объемность и плавность вибрирования первичны, плавность и объемность движений вторичны;

- разминка мышц артикуляционных органов с помощью вибрационного массажа;

- настройка кантилены в способе сценического произнесения текста.

Еще несколько советов к вибрированию в губах и к вибрационным ощущениям:

- всякий раз, вступая в упражнение, прочувствуйте тяжесть подбородка и вообразите, что он заметно увеличился в объеме;

- при вибрировании зубы не сжимайте, чтобы не появлялись излишние напряжения в губах, в языке и в глотке;

- вслушивайтесь в звучание вибрирования: стремитесь к объемному тембру звучания, избегайте присвистов, пришепетываний, натужности;

- следите за тем, чтобы от диафрагмы до кончика губ струя выдыхаемого воздуха не имела препятствий: первое и единственное препятствие на пути воздушной струи — это губы.

■ Упражнение 3.2. Вонзающийся выдох

Сохраняйте единое темпоритмическое движение по кругу, распределитесь по парам. **«Ведомый»** впереди, **«ведущий»** бежит вслед за ним. **«Ведущий»**, не теряя кантилены вибрирования, направляет воздушную струю в различные точки спины партнера, летящего перед ним.

¹ Термин, употребляемый в вокальном искусстве и в педагогике сценической речи для характеристики устойчивого звучания голоса. Физиологическим механизмом **«дыхательной опоры»** (или **«певческой опоры»**, если говорить о вокальном искусстве) является верная координация в работе дыхательного аппарата и гортани, в результате чего возникает такое взаимоотношение между силой подсвязочного и надсвязочного давления, которое снимает со связок значительную часть нагрузки при прохождении воздушной струи.

Энергетические усилия на протяжении одного выдоха меняются: начинается выдох мягко, затаенно, но постепенно усиливается, вырастая к финалу до предельно активного звучания, при котором воздушная струя буквально «вонзается» в спину партнера. После выдоха обязательно проверьте, сброшено ли напряжение в мышцах, принимавших участие в выдохе. Не упускайте из внимания свободу дыхательных путей: в финальной стадии выдоха вас может подстергать опасность мышечных зажимов в глотке, в корне языка, в мышцах рта (в круговой мышце рта, например) и губ (в квадратной мышце нижней губы, предположим). Желание «дотронуться» вибрированием до партнера может явиться причиной излишнего напряжения мышц плечевого пояса (лестничных и грудинно-сосцевидных мышц). Двигайте своего партнера не при помощи усиления физических нагрузок на мышцы тела, а при помощи эластичности в работе мышц, обеспечивающих энергию выдоха.

Прием вибрирования в губах, напомним, мы заимствуем у детей, а для них «вибрирование» — прежде всего игра. И в нашем тренинге игровой элемент занимает большое место.

Важно в каждом упражнении четко уяснить себе: из чего складывается атмосфера игры, игровая стихия? В чем состоят игровые принципы, условия игры? На чем основываются игровые партнерские отношения? В чем заключается соперничество? Содержатся ли в упражнении условия для игрового конфликта?

Главное в игровом характере вибрационного тренинга заключается в том, что мы постепенно — от упражнения к упражнению — продвигаемся к выразительной бессловесной игре, в основе которой лежит внутренний партнерский диалог. Иными словами, вместо текста звучит диалог вибраций, а текст (большей частью импровизированный) проговаривается внутренне.

По окончании вариации обменяйтесь впечатлениями. Но перед этим еще несколько слов о «Диалогах».

ОТСТУПЛЕНИЕ О «ДИАЛОГАХ» ВТОРОЕ

Предыдущие «Диалоги» с партнером вы вели, не совершая ни одного движения руками, ногами, головой, корпусом, бедрами. Это было принципиальное ус-

ловие — тем самым мы отучались от распространенной привычки *аккомпанировать* своей речи «сопутствующими движениями» (см. разговор о таковых в Отступлении о «сопутствующих движениях»). Мы допускали только деятельную работу **речедвигательного аппарата**, вбирающего в себя три системы: **энергетическую** (дыхание), **генераторную** (голосовые складки, образующие первичный звук гортани) и **резонаторную** (состоящую из трех резонаторов — ротового, глоточного и носоглоточного, — обеспечивающих формирование гласных и согласных звуков). Наше задание для «Диалогов» первых двух уроков вовсе не означало, что тело исключалось из общения, отрывалось от речи. Во-первых, вы с партнером в воображении проигрывали ситуации упражнения и восстанавливали в памяти движения, звуки, ощущения, рождавшиеся во время упражнения. Во-вторых, ваши тела — слегка покачивающиеся (вспомните принцип «балансирования в пространстве»), изнутри жили движениями. Рассказывая, вы внутренним взором двигались в пространстве, общались с партнером, внутренним слухом вслушивались в его звучание в упражнении. Экономность в жестах обеспечивала вам телесное освобождение и оберегала вас от жестового, двигательного, пластического сумбура.

Ограждая вас от «сопутствующих движений» в первых пробах «Диалогов», я учитывал распространенную привычку включать в ткань диалога неоправданную жестикуляцию. Само собой разумеется, что полный отказ говорящего от «сопутствующих движений» в принципе обескровливает речь. Но не менее, если не более, угрожают дыханию, голосовому звучанию, мышлению актера однообразные, «тыкающие», бессмысленные движения кистями рук, согнутых в локтях, бестолковые размахивания руками, ударные кивания головой в такт каждому слову, порождающие скандирование и грубое припечатывание слов. Часто кисти принимают на себя основную физическую нагрузку: пальцы топорщатся или съеживаются, кисти же разворачиваются ладонями кверху и быстро-быстро дергаются вверх-вниз. Не менее часто и локти с усилием прижимаются к телу или в окостенении замирают в одной позиции перед корпусом, а кисти при этом что-то пытаются доказать, мелькая перед лицом партнера. Также часто напряженные руки дублируют высказываемое словами. Это очень напоминает бытующее в театральных школах карикатурное изображение абитуриента, читающего на вступительных экзаменах басню

Крылова «Ворона и Лисица» или «Стрекоза и Муравей». Сей подвергаемый осмеянию абитуриент буквально расписывает движениями тела и жестами каждое слово.

Думаю, вы согласитесь с тем, что чрезмерное напряжение в одной из частей тела — в ступнях, в коленях, в кистях или в локтях, в плечах или в шее невольно перебрасывает излишние усилия на все тело говорящего. Если же чрезмерно напряженная часть тела (руки, прежде всего) вводится в действие, то ничего, кроме бессмысленного и однообразного повторения одного и того же жеста или движения, не происходит. В. Э. Мейерхольд называл неоправданное многожестие «жесткими руками». Размышляя над этим популярным актерским «феноменом», он ищет способы соединения движения рук с движениями тела, видя именно в этом спасение от жестовой бессмыслицы. «Крепко держать себя, не давать в руки уходить накопившейся энергии... А то пустота. Нагревание уходит в пар»¹. Если актер бессилен действовать мыслью и воображением, то он подменяет мысль и «ви́дения внутреннего зрения» внешним разрисовыванием авторских слов, сопровождая свою речь «сопутствующими движениями», иллюстрирующими «эмоции вообще».

Временный отказ от движений руками в «Диалогах» — это не отказ от умных и образных жестов, согласуемых с речью. Это один из приемов борьбы с излишними напряжениями, с бесцельными движениями, с жестами вне смысла и вне чувства. «Эмоции вообще» признать эмоциями творческими сложно. Эмоции являются внутренними импульсами, вырывающимися наружу. Нам интересно возникновение импульсов, порождаемых чувствами и смыслами в содружестве с воображением. А примитивные эмоциональные восклицания типа: «Ой, мне понравилось, как ты вот повернулся и вот так сделал!» — на смену смыслам выводят междометия, подчеркиваемые киваниями головой и дерганием руками. Я ни в коей мере не отрицаю важность эмоциональных речевых всплесков и эмоциональность образов внутреннего зренья и внутренних ощущений, которыми мы пользуемся по окончании упражнения в «Диалогах». Я за движения действующие, воздействующие, но не «сопутствующие».

Для рождения движений образных, а не абы каких, следует расчистить завалы на дорогах — буреломы прищечек и штампов, именуемые «сопутствующими движе-

¹ Мейерхольд релетирует: В 2 т. М., 1993. Т. 1. С. 168.

ниями». Возникновение любого образного движения происходит и в моменты восприятия действий партнера, как реакция на его поведение, и в моменты воздействия на партнера — в ходе образно-смыслового влияния на него.

Обретение телом творческого покоя — исходный пункт. Творческий покой — почва, на которой рождаются внятные, осмысленные, прочувствованные движения и жесты. Поэтому-то мы и отказались полностью от «сопутствующих движений» рук, головы, корпуса в «Диалогах».

Мы исключили движения тела при обмене впечатлениями после парных упражнений первых двух уроков. На нынешнем уроке мы вводим синхронные передвижения обоих участников диалога в пространстве комнаты. Начинаются движения с покачиваний, с балансирования тела, и в какой-то момент партнеры одновременно начинают двигаться. Но не ходить, а именно двигаться. Варианты передвижений могут быть разными. Вот, к примеру, две возможности:

1) вы оба произвольно передвигаетесь по комнате, то сближаясь, то отодвигаясь друг от друга;

2) тот, кто говорит, тот и ведет: когда инициатива в рассказывании переходит к другому участнику диалога, он становится ведущим.

Если «реплики» импровизированного диалога сменяются быстро, то и инициативу вы перехватываете друг у друга столь же стремительно.

Каждый раз при обмене информацией вы будете получать новые задания по перемещению в пространстве.

«Диалоги»

Итак, по окончании вариации обменивайтесь впечатлениями.

«Ведомый» — поведаете партнеру о вашем восприятии его дыхания. Какое оно, по-вашему? Слышимое в стадии вдоха или затаенное? Не почувствовали ли вы в нем некоторой напряженности? Или вам показалось, что выдохи партнера были легкими, в вибрировании чувствовалась объемность? И не отзывалось ли вибрирование партнера в вашем теле?

«Ведущий» — расскажите о реакциях партнера на ваши команды. Отзывался ли он на вибрирование, или был неприступен и ни разу не откликнулся на ваши действия и двигался самостоятельно? Не обратили ли

вы внимания на то, каким образом «ведомый» опускался к полу и какими способами пользовался «ведомый», чтобы, перевернувшись на полу, быстро и ловко подняться?

Разговаривайте, плавно приближаясь друг к другу, затем отдаляясь на два-три метра и вновь сходясь и расходясь. Ваши тела в постоянной перемене пространственных ощущений, отчего и говорить вам приходится, учитывая перемены расстояния между вами. Громкость не усиливайте, вся суть — в изменении активности выдохов и в направленности («посыле») звука.

■ Упражнение 3.3. Ощущения, ощущения...

Вы стоите в рабочей позе. Прочувствуйте осанку. Нет ли в ней физических нарушений? Закройте глаза, добейтесь ощущения «тяжелых век». Голова — прямо. Губы слегка сомкнуты.

Прочувствуйте ощущения, появившиеся в дыхательных мышцах после длительного бега. Мышцы работали активно, они настроились на выдыхательную волну, участвовали одновременно и в обеспечении физического движения — бега, и в качестве «энергетической системы» обеспечивали вибрирование губ.

Сосредоточьтесь на ощущениях в губах. Что в них чувствуется после длительной вибрации: тяжесть? вялость? тепло? заметное расширение объема? онемение? покалывания или пощипывания? У каждого из вас наверняка родились индивидуальные ощущения.

Усложнение работы губ имеет, как мне думается, еще и некий психофизический аспект. Какие бы усилия мы ни затрачивали на активизацию движений языка, другие артикуляторные органы не начнут действовать активнее. Но если придать бойкость, живость губам, то и язык, и нижняя челюсть невольно поддадутся на эту активность. Проворность, быстрота, энергичность в работе губ обеспечивают объемность речи, подвижность артикуляции, эластичность дыхания.

Прочувствуйте ощущения в кончике носа — вдруг он чешется? Чуть подергивается?

Обратите внимание на ощущения в подбородке, в щеках, в области шеи.

Не чувствуют ли мышцы глотки или гортани какого-то излишнего напряжения, нет ли в них ощущения усталости? Может так быть, что во время выдоха вы не заметили, как сомкнули зубы и в гортани или в глотке появились от этого неприятные ощущения утомления?

Покрутите головой, «сбросьте» ненужные напряжения в шее, в глотке, а заодно и в ключицах, и в плечевом поясе.

Прочувствуйте: какие именно ощущения сейчас существуют в межреберных мышцах? Межреберные мышцы, наряду с диафрагмой, принимали самое деятельное участие в выдыхании. Может быть, в них чувствуется усталость? Может быть, возникло утомление в мышцах передней стенки живота? Нет ли напряжения мышц в области солнечного сплетения?

Подробности в процессе изучения ощущений важны более всего. Детали дают возможность ощутить свободное функционирование экспираторных и инспираторных мышц, позволяют незримо проникать в движения дыхательной мускулатуры и без усилий корректировать работу механизмов дыхания и голосообразования.

После пятиминутного вибрирования в губах, как правило, появляется непривычное ощущение покалывания или пощипывания, и создается впечатление, что губы слегка припухли, увеличились в объеме. Часто нам кажется, что произошло укрупнение объемов ротовой полости, глотки и говорение происходит медленнее. Мышцы становятся весомее, привычный темп их подвижности замедляется. Это — свидетельство проникновения ощущений в глубину, в ткань мышц и подтверждение эффективности вибрационного массажа органов голоса и речи.

Упражнение 3.4. Черепаха

Вспомните черепаху: медленность и грузность ее передвижений, панцирь, в который она закована, тонкую шею, порой неожиданно далеко выдвигающую из панциря маленькую голову с внимательными глазками.

Вообразите, что и вы обладаете морщинистой длинной шеей, растягивающейся и сжимающейся, словно меха гармошки. Черепаха без надобности не будет высовывать голову из панциря, в движениях ее головы

содержится и необходимость, и мера безопасности. Поэтому вы, словно черепаха, вытягивайте свою шею вперед с определенной целью и прячьте ее не без причины.

Не играйте черепаху, изображать ее внешними приемами не нужно. Вспомните призыв Немировича-Данченко, прозвучавший в беседе с молодыми актерами МХАТ 1 декабря 1936 г.: «Ничего не играть. Это первая заповедь наша. *Ничего не играть* (курсив наш. — Ю. В.): не играть образа, не играть слов, не играть чувств, не играть положения, драматического или комического, не играть смеха, не играть плача — ничего не играть»¹. «Влезая в шкуру, в панцирь черепахи», пользуйтесь лишь ощущениями, возникающими при вытягивании шеи вперед. И развивайте активность выдоха при втягивании шеи в плечи.

Фантазируйте, начиная каждую произносимую «про себя» фразу с затакта «если бы»: *«Если бы моя шея могла вытягиваться далеко-далеко вперед. Если бы у меня была маленькая-маленькая голова. Если бы мне очень захотелось поближе рассмотреть вон то пятно на стене или поборорок вон той девчонки...»*.

Поначалу только пластически сживайтесь с ощущениями «длинной шеи», с темпами черепаших движений.

Затем переведите ваше внимание с двигательных ощущений на окружающие вас объекты: рассматривайте комнату, исследуйте ее подробно, не комнату «вообще», а частности, мелочи, которые вы раньше в этой комнате не замечали, или те, которые открываете впервые в своей черепашей жизни. Вглядывайтесь, прислушивайтесь, медленно вытягивая шею вперед и тем самым приближаясь к объекту. Изучив предмет, рассмотрев его, осознав его новизну для вас, убирайте голову в плечи (втягивайте в панцирь) с вибрированием в губах. Вибрирование выражает вашу реакцию на предмет или объект. Для того чтобы реакция была осмысленной, прочувствованной, обязательно используйте внутреннее говорение. Произносите внутренним голосом разнообразные восклицания — «ух!», «ай!», «о-о-о!», «га!», «так-так!» и пр.

¹ Немирович-Данченко Вл.И. О творчестве актера: Хрестоматия. М., 1984. С. 163.

Изучив комнату, обратите внимание на двигающихся по комнате людей. В диалоги с ними не вступайте, лишь исследуйте их лица, фигуры. Интересуйтесь окружающими вас «черепахами». Изучайте лица не поверхностно, открывайте в них ускользавшие от вас до сего мгновения индивидуальные черты. Рассмотрите особенности фигуры каждого попадающего в поле вашего зрения человека. Двигайтесь в пространстве медленно, рассматривайте партнера подробно и не сводите с него глаз, пока не обнаружите в лице его, в фигуре нечто представляющее действительный, а не наигранный интерес.

В процессе «подготовки к выдоху», то есть при плавном вытягивании шеи, при выдвижении головы вперед, рот приоткрывается, язык наплывает на нижнюю губу — эти небольшие действия подбородком и языком позволяют наладить свободу инспираторного потока. Всякий раз, вытягивая голову вперед и готовясь к выдоху, успевайте найти и прочувствовать в партнере нечто новое. «Вибрирование» становится способом выражения вашей реакции на вновь открытые подробности в лице и фигуре, в поведении партнера: одобрением, восхищением, неприятием, отвращением, непониманием, насмешкой, издевкой и пр. Не демонстрация реакции, а искреннее непосредственное реагирование. Во внутренней речи звучат слова и небольшие фразы, такие, например: *«О, Боже!»*, *«Вот это да!»*, *«Ну и носик!»*, *«Не разберу я эти глазки!»*, *«Какая интересная талия!»*, *«И какая тонкая талия!»*, *«Мочка уха совсем воздушная!»*... Произносите фразы внутри себя отчетливо, внятно. Не теряйте активности скрытой артикуляции. Внешне каждая фраза озвучивается вибрированием, и вибрирование в губах не размывается, оно нарочито звучное, объемное.

Напомню: вы движетесь беспрерывно в черепашной замедленности, однако ваша шея вытягивается и сжимается в темпоритмах интереса к окружающим людям и предметам.

ВАРИАЦИЯ

Парная

Две черепахи находятся на расстоянии полутора-двух метров друг от друга; тела свободны, но с места не

сдвигаются; совершаются движения только шеей и головой; выдохи активны и вибрирование объемно.

Диалог импровизированный, фразы звучат только внутри вас. Говорить их во внутреннем звучании следует отчетливо. Темы импровизированных диалогов заранее не оговариваются. Однако они ограничены изучением лиц друг друга, открытием нового, интересного в лице партнера. Важно прочувствовать вибрирование партнера, разгадать его реакцию на черты вашего лица, прочувствовать ощущения, возникающие в партнере при восприятии вашего лица. Разумеется, разгадать текст, проговариваемый партнером, невозможно, но прочувствовать поведение партнера вы можете. На основании ваших догадок и импровизируется диалог.

Если ваша шея движется вперед и назад свободно, если вы ощущаете беспрепятственное скольжение воздуха по дыхательным путям и при подготовке к дыхательному поступку, и при высказывании, прочувствовали раскатывание волны вибрирования от кончика губ к подбородку, к ушам, к шее — включайте в движения корпус, ноги. Вот голова потянулась к объекту, вытянулась шея, и вслед за ними вперед плавно «поплыли» плечи, корпус, и даже ноги совершили два-три шага вперед. При вибрировании части тела в той же последовательности и столь же плавно «откатываются» назад: голова, шея, плечи, корпус и ноги.

В заключение партнеры переходят на диалог междометий. Поначалу не так-то просто совмещать движение с произнесением междометия. Было бы хорошо, чтобы вы прочувствовали, что ни движение, ни звучание не могут быть первичными — всему предшествует восприятие партнера.

Зарождение поступка начинается с восприятия, оно вызывает внутри вас некие ощущения, которые перетекают в поступок. Ваши поступки — результат действия внимания и воображения: внимания к самочувствию партнера, его телесному поведению, его интересу к вам и воображения, пульсирующего на глубине догадок о мотивах поведения партнера.

Предполагаю, что вы не сразу сообразите, какие междометия следует произносить в этой вариации. Но отнеситесь к вариации как к этюду. Приготовьте чистый лист, кисти, краски и попробуйте. Чистый лист —

это еще не начавшиеся взаимоотношения с партнером, краски — это междометия, а их в русском языке много и вы припомните хотя бы часть из них, наши кисти — это три системы (энергетическая, генераторная, резонаторная), согласованно действующие в диалоге.

Ну что же, попробуйте с учетом одного прежнего задания: внутреннее произнесение слов, фраз, междометий во время вибрирования в губах сохраняется.

«Диалоги»

Вновь вы находитесь примерно в метре от партнера и не совершаете никаких движений руками. По воле рассказывающего оба совершаете движение в пространстве. Рассказывающий движениями тела втягивает воспринимающего в иное измерение — его физические передвижения по пространству увлекают партнера. По комнате вы с партнером перемещаетесь синхронно. Говорящий исходит в зарождении движений из ощущений «балансирования». Будто его в каждом повороте, в каждой перемене направления движений ведет повышенная тяжесть какой-либо части тела, головы, рук. Такие моменты накопления энергии зарождающегося движения вам памятли по **упражнениям 1.2 (В ощущении балансирования)** и **1.13 (В ощущении пространства)**.

Расскажите партнеру о его голосе. Как вы восприняли звучание его голоса? Добирался ли до вас звук? Что вам показалось новым, неожиданным в голосовом поведении партнера? У вас обоих в последней вариации звучали междометия. Они, я уверен, возникали не преднамеренно, по большей части стихийно. И голос партнера, вероятно, звучал не умышленно, но спонтанно. Вот и поведайте партнеру о своих наблюдениях.

Заодно отметьте, совпадало ли действие голоса с физическим поведением партнера?

А вдруг вам удавалось расшифровать некоторые слова и выражения внутренней речи партнера, то, что партнер произносил «про себя»? Рассказывайте и об этом.

Начиная с **упражнения 3.4 (Черепеха)**, вы будете постепенно расширять телесные зоны вибрационных ощущений. В **Черепехе** вибрация охватила только губы, нос, щеки, подбородок и шею, а в следующем упражнении она распространяется на плечевой пояс.

ОТСТУПЛЕНИЕ О КАНТИЛЕНЕ

Уже несколько раз по различным поводам улучшения голосовой и речевой техники упоминалось определение «кантилена». Говорилось о кантилене в дыхании, в движении, в действии артикуляторных органов, в речи. В переводе с итальянского (*cantilena*) и латинского (*cantillare*), кантилена означает певучую мелодию и певучесть, мелодичность музыки, музыкального исполнения, певческого голоса. К музыкальной практике прежде всего и относится кантилена. Она является основным видом звуковедения в пении, построенном на технике *legato*. Певучесть, плавность вокального исполнения — результат правильной техники голосообразования и звукоизвлечения, когда при переходе от звука к звуку характер вибрато (периодическое изменение звука по высоте, силе и тембру) не нарушается. Достигается такая техника выравниванием гласных и умением быстро и четко произносить согласные звуки. Кантилена позволяет певцу наиболее полно раскрыть выразительные возможности своего голоса. Для нас кантилена — это связное, плавное произнесение слов, речевых тактов или коротких фраз. Кантилена — это такая техника голосообразования и формирования речевого высказывания, при которой переходы от звука к звуку не нарушают ритма речевого звучания. Достигается своеобразная мелодичность сценической речи. О речевой кантилене как важнейшем выразительном средстве актерской речи впервые заговорил К.С. Станиславский. «И певцу и драматическому артисту (в речи) необходимо владеть кантиленой, мелодией в речи, — писал он, — крепкой живой артикуляцией, четкой определенной конфигурацией рта, то есть изменением его внешнего рисунка в зависимости от произношения ясных, определенных гласных, от которых, в свою очередь, зависит правильное течение, тонирование, резонанс и разнокрасочность всего голоса»¹. Как видим, Станиславский в своих размышлениях о выразительности сценической речи ставил кантилену на первое место. И это не случайно — ибо кантилена является организующим началом и техники, и выразительности речи и напрямую связана с перспективой актера и роли. Укажем на еще одно высказывание Станиславского о значении кантилены в

¹ Станиславский К.С. Из записных книжек: [В 2 т.]. М., 1986. Т. II. С. 306.

речевой выразительности актера: «Когда хотят сказать широко, импозантно, обыкновенно прибегают просто к форсировке звука или к шепоту, и почти совсем не умеют этого достигать кантиленой. А между тем достигнуть широты фразы можно кантиленой...»¹. В методической литературе по сценической речи рекомендации на этот счет весьма скудны. Заслуживают внимания материалы, содержащиеся в статье В.Н. Галендеева «Голосо-речевая тренировка на старших курсах»². Автор статьи доказывает, что воспитание кантилены речи напрямую связано с кантиленой в движениях тела.

Выбранный для сегодняшнего урока прием «вибрирования» также способствует воспитанию кантилены в речи.

Три следующих упражнения помогают совершенствованию навыков непрерывного психофизического действия в речи и в движении. Или, как сказали бы математики и физики, — континуальности³.

■ Упражнение 3.5. Пума

Пума — гибкое хищное животное из семейства кошачьих. Напоминает стройную львицу и может достигать длины 2,9 м, причем около трети приходится на хвост. Короткий прижатый мех пумы варьирует по цвету от желтовато-бурого или серебристо-серого цвета до красного, нижняя часть тела белая, хребет черный. Животное таинственное, близости человека избегает, молниеносно реагирует на любой шорох, любой запах, всегда готово к нападению.

И вновь напоминаю: пуму изображать внешними приемами не следует, и играть ее не надо. **Ваше внимание сконцентрировано на вслушивании в звуки, вас окружающие. «Вылавливайте» в близком и отдаленном пространстве различные звуки, реагируйте на них молниеносным поворотом тела и «зацепкой» глаз за предполагаемый источник звука (шаги человека в коридоре, каждое шевеление в метре от вас, автомо-**

¹ Станиславский репетирует: Записи и стенограммы репетиций. М., 1987. С. 26.

² См.: Теория и практика сценической речи: Сб. науч. трудов. Л., 1985. С. 100 — 111.

³ Континуум (лат. *continuum*) — непрерывность, неразрывность явлений и процессов.

биль за окном, смех за стеной...). Резким вибрационным выдохом отгоняйте от себя возможную опасность. Тело совершает небольшие повороты, развороты одновременно с поворотами головы, вытягиванием шеи и вибрированием в губах.

ВАРИАЦИИ

Пластическая

Стоите на месте, ноги слегка согнуты в коленях для прочувствованности телесной упругости.

Воображаемые угрозы (шорохи, звуки, шевеления) исходят из-за спины: при выдохе вы плавно поворачиваете голову вправо, подбородком за плечо. Туловище чуть-чуть разворачивается вслед за головой, туда же направляется рука. Затем возвращаетесь в исходное положение и совершаете выдох с вибрацией за левое плечо. Любой выдох — реакция на воображаемые раздражители.

Игровые

Ноги расставлены широко, колени чуть согнуты. Вы — прислушивающаяся кошка. Тело ваше мягко скручивается (сжимается), заворачиваясь в левую сторону: вначале влево вниз движется правое плечо, оно тянет за собою корпус, вы немного приседаете на левой ноге, правая кисть «уходит» к носку тапка. Кошка сжалась. Приняв удобное положение для нападения, она прислушивается. Во время сжатия протекает плавная, неслышная, затаенная подготовка к броску. Вдруг кошка, почуввав опасность, заметив шевеление или услышав шорох, плавно, эластично, даже медленно разворачивается в сторону опасного объекта: вы разворачиваетесь через правое плечо — ваше туловище, рука, голова устремляются к партнеру, находящемуся напротив вас в круге; опора переносится с левой ноги на правую. С первого до последнего мгновения разворачивания тянется вибрирование в губах; поначалу его чуть слышно, постепенно активность дыхания усиливается, и в финале возникает выплеск энергии по направлению к партнеру: вы будто отстраняете от себя опасность, опережаете агрессивные намерения противника, успевае-те погасить очаг агрессии. Далее: вы не возвращаетесь

в исходное положение, а сжимаетесь, присев с опорой на правую ногу, и удар по противнику производите левой рукой за спину и с переводом точки опоры на левую ногу. Во всем упражнении при сжатии важен элемент скручивания, при выдохе — элемент раскручивания, раскрытия тела.

Вы — пума. Исходное положение и первая стадия выполнения вариации (сжатие, прислушивание к опасности, накопление энергии) остаются прежними. «Бросок» в сторону опасности, выплеск энергии на противника происходят молниеносно, быстро, неожиданно и с предельной активностью выдоха с вибрированием — корпус, рука, вибрирование «выстреливают» в партнера.

Не суетитесь. Удар должен приходиться не «вообще» в партнера, не куда-то в его сторону. Нет. Каждый раз, нанося удар, предвкушая удар и предчувствуя его последствия, точно осознавайте, рассчитывайте, куда именно вы его нанесете: в грудь врага, в лоб его, в плечо, в живот. Если вы совершаете по два или по три удара кряду, то от удара к удару вы все острее чувствуете противника, точнее и все неожиданнее для него действуете. Но ведь и противник не дремлет: и он нападает на вас. Возникает противоборство, в котором победит более расторопный, тот, кто пересилит противника своей физической и дыхательной энергией, своей волей.

■ Упражнение 3.6. Дрессировщик

Пума — животное хищное, таинственное, дрессуре поддается с трудом. Однако попробуем, может быть, наша пума будет приручена.

В упражнении два участника: «**дрессировщик**» и «**пума**».

Один из участников — «**пума**» — встает на четвереньки. В локтях, в плечах, в кистях ощущаются упругость, плавность, пружинистость. Глаза прикрыты. «**Пума**» замерла: прислушивается.

«**Дрессировщик**» пробует неслышно приблизиться к «**пуме**», дотронуться до нее, приласкать ее, погладить.

Задания «**дрессировщику**»: подкрадывайтесь с любой стороны — и из-за спины, и спереди, и сбоку. Тем самым приручайте опасное животное.

Задание «пуме»: если зверь почувствует приближение человека или «дрессировщик» своим касанием раздражит его, он реагирует выпадом в сторону противника, ударом тяжелой «лапы», активным вибрированием. «Пума» побеждает в этой осторожной игре-борьбе, только если вовремя почует противника и в броске коснется его «лапой».

Все упражнение — импровизация. Каждое приближение нападающего и приручающего, каждый поступок «пумы», каждое вибрирование насыщены внутренним говорением.

По окончании упражнения обменяйтесь впечатлениями.

«Диалоги»

Те, кто были сейчас в шкуре «пумы», поведайте партнеру про свои ощущения. Чувствовали ли вы объемы в выдохах партнера и в звучании его вибрирования, или заметили некие призвуки, присвисты, свидетельствующие об излишних напряжениях в дыхании или в артикуляции «дрессировщика»? Расскажите партнеру и о пластичности его движений и звучаний. Хотя вы его и не могли видеть, так как глаза ваши были закрыты, но вы могли почувствовать плавность приближения к вам вибрирования, могли услышать и постепенность нарастания звучания. Вдруг вы отметили про себя, что звучание партнера однообразно или совершается рывками, грубо, даже рвано. Конечно, во время игры какие-то моменты и невозможно заметить, так как вы заняты партнером, исходящей от него опасности. Но сейчас вы в воображении легко сумеете восстановить историю ваших отношений в игре и в шлейфе оставшихся в вашей памяти ощущений, сумеете поведать о них партнеру.

«Дресировщик» рассказывает партнеру о его пластике. Об эластичности движений «пумы», об ощущениях «текучести» в ее теле, об ощущениях тяжести в ее лапах. Повадки животного вам невольно приходилось учитывать, изучать, предвосхищать, чтобы не получить из-за собственной неловкости сильных ударов его лап.

Тела ваши во время рассказа двигаются в пространстве комнаты. Тот, кто говорит, погружает пар-

тнера в ситуацию упражнения и ведет партнера в пространстве. Передвигайтесь мягко, плавно меняйте точки опоры, осторожно переходите с ноги на ногу. Слушающий не отстает от рассказывающего. Он будто втекает в пластику партнера, улавливая малейшие нюансы перемен в его движениях. Если появляется возможность, говорящий разнообразит темпы передвижений.

ВАРИАЦИИ

Речевая

«Дрессировщик», помимо действий рукой, может дразнить «пуму» еще и какими-то импровизируемыми по ходу игры междометиями, отдельными звуками, восклицаниями или «мурчанием».

Пластическая

«Дрессировщик» не касается рукой «пумы» и действует только вибрацией. Он неслышно приближается к самому уху животного, осторожно вибрирует, уговаривая зверя не волноваться, довериться ему. Если «пума» не принимает уговоров «дрессировщика», то нападает на него, и «дрессировщик» стремится как можно быстрее отскочить — вибрирование при этом отскакивании не прерывается. Отскакивая, «дрессировщик» почти отрывается от пола, стоит на носочках, вытянувшись как струна, «повисает» над полом. Такое зависание тела дает дополнительные нагрузки на мышцы передней стенки живота и косые мышцы, они произвольно подтягиваются, и экспираторные мышцы работают в эти моменты в полную силу — это укрепляет «дыхательную опору». Вспомните о таком чувстве, когда вы живете «на вдохе» — «вдох-новенно». См. об этом в упражнении 1.2 (В ощущении балансирования).

ОТСТУПЛЕНИЕ О НАСТРОЙКЕ ДЫХАНИЯ

Наш с вами интерес не в «постановке дыхания». Вообще это словосочетание кажется неестественным, отошедшим в прошлое, так же как и термин «постановка голоса».

Принципиально важна «подготовка к выдоху». Мы уже упоминали этот «расплывчатый образ» в упражнениях 1.9 (В ощущениях обновлений) и 2.3 (Колени

действующие), 2.9 (Беспрерывность). В условиях профессионального творчества мы при вдохе готовимся к последующему поступку, к высказыванию, к воздействию на партнера, и поэтому «подготовка к выдоху» — это важнейший аспект диалога с партнером и каждый наш вдох — своеобразная прелюдия к поступку, к продолжению действия. При «подготовке к выдоху» (к высказыванию, к продолжению взаимоотношений с противником) — деятельное говорение внутри себя и контакт с партнером развиваются. В рабочем порядке — на тренинге, на репетициях — мы могли бы называть «вдох» — **«подготовкой к выдоху»**. С учетом перемены психологической установки во время тренинга (репетиционного процесса) внимание концентрируется на партнере, на результатах совершаемого речевого и физического действия, но не на механизмах работы дыхательных мышц. Постепенно мы приучаемся к естественному беспрепятственному поступлению воздуха в легкие, к вдыханию, связанному с подготовкой высказывания.

На последующих этапах тренинга имела бы смысл замена рабочего понятия «подготовка к выдоху» на такие определения, как «подготовка к высказыванию» или «подготовка к речевому поступку».

Разумеется, я не ставлю перед собой задачу сломать общепринятое употребление слова «вдох» применительно к ритму сценического дыхания, ничего плохого в применении этого слова я не вижу. Но, учитывая, что привычное произнесение слова «вдох» в немалой мере относится к дыханию актерскому, ролевому, — в условиях тренинга сценической речи было бы полезно применять рабочую последовательность терминов: **«подготовка к выдоху» — «подготовка к высказыванию» — «подготовка к речевому поступку»**. Это напрямую связано с этапами психофизического тренинга драматического актера.

■ Упражнение 3.7. Штопор

Упражнение индивидуальное.

Вибрация от вибрирования губ распространяется на грудь, на руки, на спину.

Стоя, немного расставив ноги и слегка согнув колени, вы совершаете развороты корпуса то вправо, то влево; за движениями корпуса следуют широкие маховые движения руками. Руки свободно «улетают» вбок, затем

за спину и ударяются кистями о ваш корпус; затем быстро и плавно «летят» в левую сторону, за левое плечо и так же свободно ударяются кистями в корпус. Поворот в одну сторону — замах: «подготовка к выдоху»; поворот в другую сторону — поступок: выдох с вибрированием в губах. При «подготовке к выдоху» вы слегка приседаете, будто «ввинчиваетесь в пол», при выдохе вы, будто штопором, вытягиваете пробку из бутылки — «вывинчиваетесь из пола».

Обращайте внимание на то, чтобы начало выдоха и его финал были четкими и совпадали с моментом отрыва кистей от корпуса и с моментом удара их по корпусу. Это приучит вас к соблюдению «**точки начала**» и «**точки конца**» любого произносимого вами интонационно законченного отрезка текста, любой фразы, любой реплики. Вибрирование четко начинается в момент, когда ваше дыхание «созрело» благодаря замаху, то есть в финале «подготовки к выдоху», и четко заканчивается, когда вы высказали задуманное, желаемое, выдохнули воздух и поставили точку, либо что-то воскликнули, либо задали вопрос и пр.

В «Штопоре» совершается активный процесс укрепления дыхательной мускулатуры. **Скручивания, приседания, активные развороты корпуса и быстрые распрямления** способствуют развитию мышечной подвижности и упругости, с их помощью отрабатывается верная координация в работе дыхательного аппарата и гортани. Это в немалой степени позволяет уравнивать энергию подсвязочного и надсвязочного давления.

ВАРИАЦИИ

Пластическая

Замахнувшись вправо, закрутившись, чуть присесть — при пролете рук перед грудью приподняться — в финале выдоха вновь слегка присесть, скручиваясь. Во второй и в третий раз амплитуды движений расширяются: приседания углубляются, а руки пролетают все выше — на уровне лба, выше головы, очень высоко. Изменения затрагивают и движения стоп: в первом развороте пятки слегка отрываются от пола, при втором развороте они высоко взлетают, а далее, раз за разом, ступни отрываются от пола, и вы взлетаете все выше и выше. Итак: поначалу выполняются три градации, в дальней-

шем их может быть и четыре, и пять. По окончании серии выдохов цикл движений повторяется сначала.

Ну что же, вы делаете это упражнение неплохо. **Однако сколько «забавного» в пластике:**

- кто-то передвигается в пространстве и машет руками не плавно, а рывками;
- иные из вас сильно «избивают» себя зажатými кистями;
- некоторые, наоборот, — зажатые кисти до тела не доводят и не фиксируют «точку начала вибрации» и «точку конца вибрации»;
- кто-то так «прилип» ступнями к полу, что вот-вот упадет или вывернет колени;
- у кого-то чрезмерно приподнявшиеся плечи сдавили шею и лишили его возможности поворачивать голову, эластично двигать шеей...

Один совет: прочувствуйте вибрацию в свободно лежащих кистях — кисти объемные, немного тяжелые, руки будто отрываются от тела. Если вы будете стремиться прочувствовать вибрацию в кистях, то не возникнет напряжения в дыхательном тракте и в ступнях, вы достигнете скольжения в пластике, энергичности в выдохе и кантилены в артикулировании.

Речевая

Кто из нас не усаживался в зубоврачебное кресло?! Сколько в детстве мы испытывали страхов, приходя к врачу, и как дрожали в ожидании боли. Многие детские «зубные» воспоминания живут в нашем воображении до сих пор. А если вообразить, пофантазировать, как ведут себя у зубного врача знакомые нам животные: белки, любительницы орешков, зайцы — обожатели морковок, кот Филя, обитающий в вашей квартире и любящий погрызть куриную косточку. Как они будут усаживаться в кресло и открывать пасти по просьбе Айболита?

В скороговорке И. Тополевой ранним утром звери, рыча и фыркая, бредут к доктору:

*По утрам у Айболита;
До обеденной поры;
Лечат зубы:
Зебры;
Зубры;*

*Тигры;
Выгры
И бобры¹.*

Будто **рыки** раздаются (р^ъздаются — приредукции «а» слог «**ра**» превращается в рычащее «**ръ**»!) по борам и прериям, озерам и ручьям: «**ры — ры — ры — ры — ры**»! Повышенное внимание к рокочущему «**р**» совсем не означает, что нам тут же следует обратиться к исправлению **ротацизма**². Нет-нет. Нам интереснее активизация дыхания, динамизм преодоления дыханием артикуляторных препятствий. Нам интереснее вжиться в фантазийные видения зверей, **разинувших «рты»** в зубо**врачебных** креслах.

Звуки «**р**» и «**р'**», частенько «хромающие» у нынешних абитуриентов и студентов первого курса, вы так же можете корректировать, используя вибрирование в губах. В этом случае сами изобретайте возможности сочетания вибрирования в губах — слогов, содержащих звуки «**р**» и «**р'**» — слов, заканчивающихся слогом «**ры**» для исправления «картавости». Разумеется — это не станет панацеей, но лишний тренировочный прием при исправлении «большого» звука не помешает.

Не пропускайте и речевые особенности стихотворения. Важна дикционная внятность произнесения согласных звуков. Например, замечательный тренировочный материал содержится в названии животных. В серединке каждого слова царствует звонкий взрывной согласный звук («**зе-б-ры**, **зу-б-ры**, **ти-г-ры**, **вы-г-ры**, **бо-б-ры**») — он дает прекрасную возможность акцентировать внимание на образовании в артикуляции препятствий для разрыва смычки артикуляторных органов и позволяет приучать дыхание легко и активно разрывать возникшую преграду, помогая голосу усиливать объемность звучания финального слога слова. Давайте взрывным звукам энергию разрыва препят-

¹ В кн.: Загадки. Скороговорки: Любимые стихи / Сост. В. Лунин. М., 1997. С. 348.

² Есть такой солидный «болевой» недостаток в произношении, именуемый пугающим словом **ротацизм**, а в просторечии прозываемый **картавостью**. Дети часто плохо выговаривают звук «**р**», родители таскают их к логопедам, логопеды стараются, и звуки исправляются. Но не у всех — некоторые девочки и мальчишки добираются до театральной школы, сохраняя свои замечательно порывающие «**р**».

ствий и соединяйте эту энергию с энергией поведения животных у доктора.

Пролеты рук перед грудью в упражнении «Шторпор» согласуются со звучанием стихотворных строк. Вы помните, что движение рук в одну сторону связано с «подготовкой к выдоху», а в другую сторону — со звучанием? Так что на одно полное движение от «точки начала» до «точки конца» проговаривается одна стихотворная строка (в нескольких случаях эти строки содержат лишь одно слово). Все строки, кроме последней, начинаются с согласных звуков: взрывных («п», «г», «т'»), язычных («з», «з'»), губно-зубного («в») — выделяйте намеренно их звучность при возникновении строки; все строки завершаются гласными «ы» и «а» — стремитесь «выплескивать» окончания строк в пространство вокруг себя, словно вы озвучиваете весь зубоврачебный кабинет.

ОТСТУПЛЕНИЕ О ТОЧНОСТИ

Ощущение «точки начала» и ощущение «точки конца», отмечающие в данном упражнении моменты начала и завершения звучания, мне представляется психологическим условием, обязательным для формирования высказывания и для внятного обозначения границ ритмической группы — будь-то слог, слово, речевой такт или фраза. «Точка начала — точка конца» — как проявление точности очертаний ритма.

С первых шагов тренинга мы добиваемся точности соблюдения границ речевых отрезков (слоговых комбинаций, скороговорок) и музыкальных фраз, которые вводятся в серию упражнений «Игра на рояле». Каждый из вас должен требовать от себя обязательной ритмической отбивки «точки начала» и «точки конца». Этот совет касается как речевого и музыкального, так пластического высказывания. Очень важно понимать, что речь явление всецело ритмическое, но одновременно она в своем строении обуславливается коммуникативной функцией, задачей выразить смысл, следовательно, ритмы сценической речи (стихотворной и прозаической) не могут существовать в отрыве от семантики слова, смысла стиха, смыслового ядра высказывания и проявляются в речи в единстве со смыслом. Таким образом, «точку начала — точку конца» следует признать камертоном освоения

ритмов и смыслов звучащей речи. В данном упражнении, как мне представляется, этот принцип действует наиболее емко и плодотворно.

С.М. Волконский важной стороной произношения и в жизни и на сцене считал ясность первого слога. «Наше стремление скорей дойти до ударяемого слова, писал он аж сто лет назад, — оставляет предшествующие ударению слоги в тени; больше всех смазывается первый слог. Между тем, первый слог слова, ведь это все слово! Все будущее, еще не произнесенное, слово заключается в первом слоге: не только его звуковая сторона, но и смысл, душевная сторона»¹.

Момент отскакивания ваших кистей от корпуса приходится на последнее мгновение «подготовки к выдоху», он же становится началом звукового (выдыхательного) поступка. Вместе с пролетом рук перед грудью «дозвучивайте» и финал звукового такта (в дальнейшем — слова, речевого такта, фразы). «Сглатывание» начал и концов слов, речевых тактов, фраз, являющееся одним из ярчайших примеров речевой аритмии, — это не обычный речевой недостаток — это психологическая установка, образ мышления, произносительный сленг, частенько проникающий в актерское творчество. Прочувствованность «точки начала — точки конца» организует ритм речевого поступка, придает тренингу динамизм. Связка «точка начала — точка конца» обеспечивает лаконизм, лапидарность высказывания. Ритмическая связность речевых единиц в высказывании — одно из условий продуктивного воздействия на партнеров в сценическом диалоге. В философском наброске немецкого поэта-лирика Ф. Гельдерлина «Об истинном поэтическом творении и методе», возникшем на рубеже XVIII—XIX вв., выдвигается требование, чтобы «начальная точка, и срединная и конечная состояли во внутренней связи, так чтобы решение конца возвращало к началу, а начало — к середине»². Сюда же относится и наблюдение М.О. Кнебель о творческой речи М.А. Чехова в труднейших монологах Хлестакова: «Чехов великолепно понимал какой диапазон между началом и концом монолога»³. Диапазон — стало быть, не однообразие, но развитие, динамическое изменение в содержательности и выразительности высказы-

¹ Волконский С. Человек на сцене. СПб., 1912. С. 53.

² Цит. по: Якобсон Р. Работы по поэтике. М., 1987. С. 373.

³ Кнебель М.О. Вся жизнь. М., 1967. С. 107.

вания (и даже фрагмента высказывания) любого объема: стихотворной строки, речевого такта, фразы, монолога, реплики, сцены, роли, спектакля. Здесь уж мы расширяем высказывание до рамок сценического произведения — спектакля — в создании которого участвует не только актер.

Упражнение 3.8. Ванька-встанька

Есть такая игрушка: наклонишь ее вбок, а она сама выпрямится, наклонишь в другую сторону — она опять выровняется, покачается с убывающими амплитудами и остановится. Называется она неваляшкой или ванькой-встанькой.

Вообразите, что вы неваляшка. Ваш корпус резко наклоняется вперед, но равновесие вы не теряете и возвращаетесь в исходное положение. Вибрирование в губах возникает в то мгновение, когда ваше тело начнет движение вверх. Вибрационные ощущения при выпрямлении охватывают весь ваш корпус — затем плечи — руки — шею — голову: волны вибрационных ощущений разливаются по всему телу, вся верхняя часть вашего тела охвачена объемным вибрированием.

Для того чтобы вибрационные ощущения беспрепятственно «расплывались» по всему телу, вообразите себе, что вы большая, грузная, тяжелая игрушка — толстый ванька-встанька. Наклоните тело, «повисните» корпусом вниз. Ощутите тяжесть в кистях, в локтях, в плечах, тяжесть головы и корпуса. Не спешите, немного покачайтесь на ступнях, прочувствуйте постепенное утяжеление тела. Вообразите, что и губы у вас тяжелые, толстые, и подбородок объемный, и шея раздутая, и язык увеличился, и розовые щеки «лоснятся от жира». Теперь выпрямляйтесь: конечно, для толстого, большого человека это сложно проделать быстро. При выпрямлении тяжесть в различных частях тела может неожиданно отклонить вас назад или в стороны — удержитесь, не падайте. Вновь наклоняйтесь вперед и вновь выпрямляйтесь. Пока ваше тело выпрямляется, вы вибрируете, будто отдуваетесь при тяжелых физических нагрузках.

Если вам необходимо обрести легкость выдоха и одновременно активность экспираторных мышц, вообразите себе, что вы легкий, стройный, худой вань-

ка-встанька. Наклонитесь. «Повисшее» тело легчает. Все проделывайте неторопливо: проживите подробно исчезновение веса в ваших плечах — в корпусе — в руках, прочувствуйте, что голова легчает. Выпрямляясь, вы взлетаете легко, можете даже от пола оторваться. Выдох у вас легкий, вибрирование возникает стремительно, воздушная струя выплескивается собранно и резко. Легкое тело позволяет вам при выпрямлении немного пружинить, подпрыгивать, а на финале выдоха вы можете даже присесть, согнув колени, что, кстати говоря, дает дополнительную нагрузку на мышцы-экспираторы.

ВАРИАЦИИ

Дикционные

► Тонкий ванька-встанька юркий, задиристый — только накло нится, тут же выныривает с выкриком одной строки из скороговорки, наполненной губными согласными «в» и «п»:

*И вы кривлю;
И вы прямлю;
За воро та пну
И в окно прим у¹.*

Попробуй-ка не испугайся такого забияки; «Ай, Моська! Знать, она сильна, / Что лает на Слона!» — произнесет всякий из нас, услышав такого задиралу. Но и сам задира не должен подкачать! Хорошо бы, что б и голос летел, и тело порхало, и согласные «выстреливали», и окружающие поверили в твердость наме рений неваляшки.

Не увлекайтесь одними согласными — гласные звуки «у», и «о» артикулируйте отчетливо и озвучивайте разборчиво. Учитывайте «сбивки» ритмов: «И выкривлю, | и выпрямлю, | за ворота пну | и в окно приму». В начальных двух строках и в финальных двух — различное количество слогов в ритмическом звене, который вы выполняете в пределах одного выпрямления.

¹ Тридцать три пирога: Игры, считалки, сговорки, скороговорки, долгоговорки, докучные сказки, загадки народов Советского Союза / Собрал и обработал М. Булатов. М., 1973. С. 166.

► Толстый ванька-встанька взялся загадывать загадку окружающим, да не торопиться: пока нагнетется, пока слово родит, при выпрямлении же выдает это слово — одну строку стихотворную из сербской народной загадки:

*Закуку лено;
Замуму лено;
Заколо чено;
Зазамо чено.
И у вас
Не хватит мочи
Раскуку лить;
Раззамо чить;
Если кто-то
Закуку лил;
Если кто-то
Замуму лил!¹*

Есть и отгадка: это — запертые ворота.

Найти отгадку не сложно, как вы уже поняли. Да и не в этом наш тренировочный интерес заключается. Задача неваляшки создать свою версию стихотворения, историю своего собственного сочинения. И время действия, и место действия, и внешний вид ворот, и крепость их, и качество и надежность замков — все ему следует продумать, вообразить, конкретизировать. Подробности явятся загадкой для других, их-то они и должны прочувствовать, разгадать, расшифровать и рассказать о них. Такая работа скорее еще не диалог, а преддверие диалога, в котором, прежде всего, важен момент восприятия подробностей истории и темпоритмов, отражающих «сюжет», сочиняемый заторможенным ванькой-встанькой. Не меньший интерес представляет транслируемая вами мысль. Ею пропитывается высказывание, и ее расшифровывают воспринимающие. Высказывание ваньки-встаньки при отсутствии смыслов не станет действенным, превратится в механическую декламацию, в демонстрацию ритмов. Намного интереснее насыщать высказывание смыслами. Основная мысль может формулироваться по-разному: «*мои ворота столь*

¹ *Серебряный рожок: Детские песенки народов Югославии / Пересказал А. Яхнин. М., 1976. С. 19.*

велики, что ни у кого не хватит сил их взломать»; «замки у меня с механизмами, до того изощренно придуманными и до такой степени искусно сделанными, что у тебя не хватит ума разгадать их секреты»; «я такие словечки "запущу", что не сыщется ни у кого дикционных умений их выговорить»...

Эмоциональная окраска основной мысли, ее дикционное бурление зависят от артикуляционной живости воспроизведения согласных звуков, в большинстве своем переднеязычных, если учитывать их местообразование. В **вариации «И выкривлю; и выпрямлю»** основным органом образования согласных звуков, входящих в структуру стихотворения, были губы. Теперь же можно наблюдать явное преобладание язычных согласных звуков, точнее даже переднеязычных: «з», «с», «л», «л'», «н», «ч» «т», «т'», «р». Широкий спектр переднеязычных согласных позволяет развивать подвижность мышц кончика языка, его упругость и эластичность. Если мы уже знаем, уже испробовали, что каждый слог нашей речи требует своей порции дыхания, особенных дыхательных усилий, то на примере переднеязычных согласных звуков, в обилии представленных в этом тексте, мы можем прочувствовать множественность дыхательных усилий в моменты преодоления препятствий, создаваемых в речевом аппарате передней частью языка. И хорошо, что мы имеем возможность сочетать усилия, затрачиваемые на преодоление препятствий при артикуляции согласных разного качества: тянущихся, разрывающихся, дрожащих, образующихся с помощью голоса и безго лосных.

Привлекательно в вариации и то, что преодоление артикуляционных препятствий согласуется с ритмами распрямления тела. Не упустите разнообразие энергетических мышечных затрат (в действии тела, рук, плеч и в артикуляторных движениях) и соответственно дыхательных затрат при произнесении различных звуков и слов.

Что же именно требует повышенного внимания? Думаю, что многое, и среди прочего:

— звучность и протяжность «з» в четырех начальных словах и в финальных словах двух последних строк стихотворения (особенно важны звучность и длительность удвоенного «з» в слове «раззамочить»);

- усиление резонанса сонорных звуков «л», «л'», «м», «н», «р»;
- упругость «ч» в словах «заколочено», «зазамо-чено», «мочи», «раззамочить»;
- чередование слов, насыщенных взрывными звуками (например, «раскукулить») со словами, в кото-рых обильно представлены сонорные («замумулено»);
- чередование переднеязычных «л», «л'» — их набирается 10 звуков с заднеязычным «к» — появляю-щимся 9 раз;
- артикуляционные усилия при произнесении заднеязычного согласного «к»: таких звуков в стихот-ворении девять. Необходимо произносить его без на-жима, стремиться к легкости преодоления препятствия при рождении звука «в рупоре» (имеет даже смысл до-биваться ощущения резонанса при звучании «к», хотя этот звук является глухим и не тя нушимся);
- мышечная активность произнесения передне-язычных согласных звуков «л», «л'», «ч», «т», «т'»;
- точное соответствие нормам русского литера-турного произношения: произнесение слова «если», встречающегося дважды, с мягким согласным «с'», что соответствует правилу ассимиляции твердого соглас-ного, находящегося в позиции перед мягким согласным звуком «л'»¹;
- обязательное редуцирование гласных звуков «а» и «о», располагающихся в заударной позиции и в безу-

¹ Аванесов Р.И. Русское литературное произношение. М., 1984. С. 151. Между тем стоит обратить ваше внимание на существенное замечание выдающегося ученого-лингвиста В.О. Винокура, высказа-нное им еще шестьдесят лет назад по поводу значительных слож-ностей в рассмотрении соотношения твердых согласных внутри сло-ва перед мягкими: «Однако круг действия указанной ассимиляции на наших глазах заметно сужается, так что в ряде случаев мягкость согласного в положении перед мягким, обязательная в речи носите-лей русской произносительной традиции несколько десятилетий тому назад, или исчезает вовсе, или становится факультативной. Вот почему самый закон о смягчении твердых перед мягкими приходит-ся в наше время формулировать с некоторой сдержанностью: это смягчение *может* наступать, но в ряде случаев оно практически не осуществляется» (Винокур Г.О. Русское сценическое произношение. М., 1948. С. 63). В нашем случае отметим особо, что пока произнесе-ние таких слов, как «если», «после», «дверь», «две», сохраняет assi-милирование твердого согласного перед мягким.

дарной позиции далее чем первый слог перед ударением: «з^ъкуку лень», «з^ъмуму лень», «з^ъколо чень», «з^ъз^амо чень», «р^ъскуку лить», «р^ъзз^амо чить», «з^ъкуку лил», «з^ъмуму лил»¹.

Обращая внимание на подобные «мелочи», мы приучаемся к вчувствованию, вслушиванию в слова, в слоги, в звуки, в мышечные ощущения при их произнесении.

■ Упражнение 3.9. Буква за буквой

Вообразите, что перед вами натянута бумажное полотно. Вы с помощью вибрирования в губах пишете на воображаемом полотне печатными буквами свое имя и фамилию. Нижний край полотна на полу, верхний край выше вашего роста. Вы выписываете огромные буквы: от одного края поля до другого. Старайтесь дотянуться воздушной струей, вибрированием до верхнего края полотна, вставайте для этого на носки, тяните тело, шею, губы. Для того чтобы дописать букву у нижнего края полотна, не жалейте себя: наклоняйтесь как можно ниже, опускайтесь на колени, ложитесь на пол.

При любых двигательных усилиях жирность букв на бумажном полотне обязана быть одинаковой, то есть действуйте плавным выдыханием, эластично двигайтесь в пространстве, затрачивайте равномерные мышечные усилия на всем протяжении выдоха.

Так и пишите букву за буквой, плавно двигаясь в пространстве.

Остановитесь ненадолго.

Много забавного проявляется в вашем поведении.

Обратите внимание, как неуклюже и неловко вы двигаетесь по вертикали вверх и вниз, как трудно вам проделывать простые движения: приседания, потягивания вверх, круговые движения головой, туловищем и пр.:

— некоторые из вас, опускаясь и поднимаясь, помогают «себе любимому» — опираются кистями в пол. Написание имени в этом случае уходит на второй план, укрепление дыхательной мускулатуры посредством вибрирования — плавного течения воздушной струи в сторону полотна — не происходит из-за появления излишнего физического напряжения в мышцах спины и плеч. Вза-

¹ Здесь знаком «ъ» отмечены гласные «а» и «о», подлежащие редуцированию при произнесении.

мен этого можно наблюдать тяжелое поднимание и опускание чресла;

— другие движутся рывками, часто останавливаются, что также ведет к постоянному перенапряжению мышц спины, плечевого пояса и шеи;

— у части пишущих — от неловкости «перехватывается» дыхание, чрезмерное напряжение в мышцах тела овладевает дыхательными путями;

— кое-кто сжимает зубы, и от этого качество его вибрирования нарушается: слышатся призвуки «подсвистывания».

Может быть, кто-то из вас и сам заметил в своих движениях или в звучании какие-то ошибки. Подумайте, каким образом, с помощью каких приемов вероятно устранение погрешностей.

ВАРИАЦИИ

Игровые

► вы держите на ладони перед собой воображаемую маленькую белую картонку и вибрирующей воздушной струей рисуете на ней свою «визитную карточку» маленькими печатными буквами; тело движется едва заметно, совершая мельчайшие амплитуды, соответствующие величине выписываемых букв; дыхание легкое; усилий ровно столько, сколько необходимо для выведения букв;

► меняется содержание текста, который вы пишете: записка к другу, приглашение в гости девушке или юноше, расписка в получении денег... Обязательно в воображении воссоздавайте ситуацию, обстоятельства, в которых вы пишете тот или иной текст: избегайте неопределенных бесцельных движений и бессмысленного «разрисовывания» букв.

► допустим, что вы официант, на ладони у вас тарелка, доверху наполненная горячими бобами, блюдо это вам следует подать посетительнице, давно его ожидающей. Пар поднимается над тарелкой, ладонью вы чувствуете чрезмерное тепло дна тарелки, время торопит вас, и вы принимаетесь остужать бобы прохладным выдохом сквозь губы: набираете побольше воздуха (как в жизни мы и продельваем, охлаждая еду) и дуете, дуете, дуете сквозь неплотно сомкнутые губы. Вновь воздух входит

в вас «сквозь ступни», и теперь вы выдуваете его с вибрированием в губах. Для быстроты остужения вы водите тарелку в воздухе из стороны в сторону, тарелка будто покачивается, балансирует, кружится — и вы со всех сторон обдуваете бобы холодным вибрированием. Опять воздух наполняет ваши легкие — и вы обдуваете бобы на тарелке, которая теперь уже «путешествует» и зигзагообразно, и по вертикали вверх вниз, и вперед подается, и заставляет ваше туловище отклоняться назад — вибрирование в губах перетекает в высказывание:

*Блюдо бы с бобами бабе подали бы бабе блюдо бы
с бобами подали бы бабе.*

Бесконечная череда взрывных губных согласных «б» словно усиливает напор воздушной струи. Выправка у официанта безупречная, дикция безукоризненная и поэтому речевой поток льется беспрепятственно, невзирая на множественность препятствий в губах.

Только не увлекайтесь скандированием, бессмысленным подчеркиванием каждого слова, ведь текст так сымпровизирован студентом А. Гуциным, что задержки и остановки при произнесении его не предусмотрены. Тарелка скользит в пространстве то зависая — вы поднимаетесь на носочки, то резко закручиваясь — вы поспешаете вслед за тарелкой, уплывающей вниз, затем взмывающей вверх и в сторону; тарелку вы чувствуете то торопящейся, то притормаживающей, то соскальзывающей с реки, то обжигающей ладонь — все зависит от того, с какого боку вы дуете на бобы, и от способов удержания тарелки на весу так, чтобы бобы с нее не соскользнули. **Поведение тела отражается на переменах в голосе и в речи:** меняются темпоритмы, звучание нарастает/притухает, может быть, и высота звучания постоянно меняется. Но определять заранее перемены скоростей говорения, уровней громкости, звучания по шкале звуковысотности я вас не призываю: все чистейшей пробы неожиданности и экспромты.

■ Упражнение 3.10. Спираль вибрирования

Совершайте движения головой и туловищем «по спирали» то в одну, то в другую сторону, наподобие тех, что вы делали в упражнении 2.9 (Беспрерывность).

Прежде чем в «спирали» применить вибрирование, настроим отзывчивость кожи на прикосновения к ней волос. Во время круговращений головы ваш интерес устремлен на мягкое касание волос к коже лица, шеи, ушей. Поначалу амплитуды круговращений небольшие, голова движется медленно, поэтому вы успеете прожить волну ощущений подробно, сумеете глубоко прочувствовать реакции кожи, раздражения в ней. По телу от макушки до пяток, сообразно движениям, «разливаются» ощущения от прикосновений: вначале волос, затем одежды. (Если волосы у вас короткие, начинайте сразу с восприятия притрагивающейся к вашему телу одежды.) Ощущения, а с ними и энергия возбуждающей кожи, прокатываются по всему телу. Не оставляйте без внимания ни один участок кожи, ни одну группу мышц.

Вслед за кожными ощущениями возникают ощущения внутренние — вибрационные. Зарождаясь в губах, вибрационные ощущения постепенно охватывают все тело и доходят до ступней.

ВАРИАЦИИ

Тактильные

► тело легкое, воздушное, летящее, будто отрывающееся от пола. Вначале легчают ваши губы, они будто «отрываются» от рта. Затем легчает голова и «отрывается» от шеи. Легчают руки и «отрываются» от туловища, разлетаясь вверх и в стороны. Кисти «отлетают» от запястий — пальцы от кистей — плечи от груди — грудь от живота — живот от бедер — колени от голеней — голени от лодыжек — лодыжки от ступней — ступни от пола... Легкое вибрирование будто вытягивает вас наверх;

► тело тяжелое, объемное, с медленно перекачиваемой энергией. Вначале тяжелеют губы, «отрываются» от лица и «упадают» к полу, тяжелеет подбородок и стремится скатиться вниз, затем тяжелая голова «скатывается» вниз... и так постепенно до ступней ног; тяжелое вибрирование будто придавливает вас к полу;

► вообразите, что у вас нет костей и мышц, а есть только кожа; внутри воздушного пространства под кожей плавно перетекает энергия.

Речевые

► сопровождайте круговращения головой → плечами → корпусом → всем телом произнесением скороговорки, рассказывающей о мытарствах быка, не могу щего жить припеваючи из-за размеров кадыка и мающегося из-за его огромности:

Куда быку девать кадык, когда кадык, как бык, велик.

В экспромте студента М. Ложкина у быка вырастает кадык, повышается тревожность быка. Доходит до отчаяния: уже не видно быка — кадык же прет и прет в рост! Но, конечно же, это шутка, и не возводите сейчас истории величественности кадыка во вселенскую катастрофу.

Вы чуть присели, слегка сжались: наклоненная вперед голова, плечи опущены. Припомнили, внутренним зрением увидели (или нафантазировали) быка, стоящего прямо перед вами с большими глазами, с рогами, и вообразили, что у него большой-большой кадык висит. Движение головой по кругу влево → вверх → вправо → вниз: вы плавно водите головой, постепенно включаете в движение плечи → корпус → все тело, руки столь же плавно расходятся в стороны — вы вырастаете до необыкновенных размеров: встаете на носочки, руки неимоверно удлиняются в стороны, даже дальше, чем вы можете почувствовать физически.

Текст звучит от начала до конца на одном выдохе, в стремлении к финалу. Начинаете тихонечко, и по мере расширения кругообращения тела вырастает и динамика звучания, точнее, раздвигается пространство, в котором резонирует ваш голос. Разрастание звучания происходит не за счет физических нагрузок на голосовые складки — благодаря дыханию, творческому представлению о расширении резонанса в пространстве и исходя из энергии воображения, то есть энергии ви-дений.

► Текст той же истории про быка расширяйте, добавляя нагрузки на мышцы-выдыхатели: вам ведь следует произносить текст от «точки начала» до «точки конца» на одном выдохе — кадык же разрастается без остановок и передышек. Вариант истории звучит так:

*Куда быку — быку куда девать кадык — кадык девать;
Когда кадык — кадык когда как бык велик — велик как бык?*

В истории о бычьем кадыке вы видите неимоверное скопление глухих и звонких взрывных согласных: «к», «g», «g'», «б» «г» — особенного задненебного взрывного глухого «к»! Взрывных согласных много, ой, как много. С них начинаются слова, заканчиваются строки, они сливаются на стыках слов, и некоторые при слиянии меняют свое фонетическое качество. Заботясь о своем звучании, живя историей, не замечаете ли вы в своей дикции неполадки, в произношении ритмические нарушения?

Как-то не очень внятно все по мысли в вашей пробе. Больше криков, чем ощущений; и вот уже стали растворяться взрывные согласные, явилась царственная аритмия:

*Куда быку — быку куда дева кады — кады дева;
Кога кады — кады кога кабы вели — вели кабы?*

Слова, выделенные подчеркиванием, можно считать бывшими словами, или «лексическими единицами за скобками». Так и посчитаем. К ним сложно относиться как к словам знакомым (разве что «вели» узнаваемо, да и то в контексте фразы оно возникает «ни к селу, ни к городу»), так что принять на веру смысл, якобы заложенный в скороговорке, не представляется возможным. Стало быть, возникла абракадабра (бессмыслица, нелепость) из набора слов, прижавшихся к начальным двум словам («куда» и «быку») — словам внятным, но каким-то чудом проникшим в эту импровизацию. Разборчивость произносимого сходит на нет, если речь обилует пропусками согласных звуков. Подобное нарушение ритма принято называть речевой аритмией.

Продумайте, в чем причины такой аритмии и устраняйте их сообща.

К.С. Станиславский в таком проявлении нарушений ритмической структуры речи был достаточно жесток. Вот один пример: «Слово со скомканным началом подобно человеку с расплющенной головой. Слово с недоговоренным концом напоминает мне человека с ампутированными ногами»¹. Ну что, каково? Так и тянет назвать эти проявления речевой аритмии по Станиславскому: «аритмия расплющенной головы»

¹ Станиславский К.С. Собр. соч.: В 8 т. М., 1955. Т. 3. С. 69.

и «аритмия ампутированных ног». А вот и еще пример из Станиславского: «Выпадение отдельных букв и слогов — то же, что... выбитый глаз или зуб, отрезанное ухо и другие подобного рода уродства»¹.

ОТСТУПЛЕНИЕ О МИКРОПАУЗАХ В РЕЧИ

Вводя в тренинг ритмические сочетания, выстроенные на взрывных глухих согласных звуках — на звуках, казалось бы, не обеспечивающих объемность и «полетность» голосового звучания, — мы с вами тем не менее можем использовать мышечные усилия, возникающие при зарождении этой группы согласных. Конечно, мы, как в ряде предыдущих упражнений, могли бы ограничить подбор материала для тренинга звонкими взрывными согласными звуками «б», «г», «г», «б'», «г'», «г'» по аналогии — звонкий звучащий гласный + звонкий согласный = все вокруг звенит, все вокруг гудит. Однако с позиции усиления энергетической мощи сценической речи, исходя из необходимости обострения дикционного мышечного чувства, мы не вправе ограничивать тренинг только звонкими согласными звуками (звонкими взрывными и сонорными, то есть голосными). Поэтому мы и обращаемся к глухим взрывным согласным звукам².

Длительность звуков речи измеряют в тысячных долях секунды — в миллисекундах, она колеблется в диапазоне приблизительно от 60 до 300 миллисекунд. При этом экспериментально установлено, что ухо может проанализировать, «узнать» звук по длительности, только если эта длительность не упадет ниже 30–50 миллисекунд³. Длительность глухих взрывных согласных необычайно мала, а уж если говорить о микропаузе речи, смычке, возникающей при образовании глухих взрывных звуков, то она и того меньше. Однако избежать в речи мы ее не можем — исчезнут в таком случае сами взрывные глухие согласные. Поэтому препятствие становится ритмически обязательным компонентом речи и для наших учебных целей полезным.

¹ Там же. С. 70.

² На различие силы смычки и струи выдыхаемого воздуха и на различие мышечного напряжения при произнесении глухих и звонких взрывных согласных звуков указывал еще В.А. Богородицкий.

³ См.: *Бондарко Л.В.* Звуковой строй современного русского языка. М., 1977. С. 19.

Преодоление преграды требует особых энергетических затрат, даже в какой-то мере отчаяния и внутренней злости. Преодоление речевого препятствия будоражит «сонную» русскую речь, при которой мы норювим сохранить как можно больше энергии. Создание препятствий в речи — вот одна из наших тренировочных задач. Если «вокальная речь» стремится к нивелировке препятствий, то «сценическая речь» требует активизирования усилий по индивидуализации артикуляторных преград. С гласными справляться и приятнее и проще, но согласные требуют активного дикционного тренинга (порой длительного), и не всегда они приятны на слух, и любимы актерами. Да и для поэтов они не сахар, для Вл. Ходасевича уж точно:

«В зиянии разверстых гласных
Дышу легко и вольно я.
Мне чудится в толпе согласных —
Льдин взгроможденных толчей¹».

Управляться с согласными нужно. Любим мы их или нет, мы не вправе игнорировать тот факт, что «гласные вообще имеют меньшее значение для понимания речи, чем согласные»². Плодотворное управление согласными звуками возможно только после укрупнения объемности, раскрытости «голосо-речевого рупора». И уже при наличии раск~~ры~~ поренного, действенного, подвижного «рупора» следует приступать к усилению мышечной деятельности артикуляторных органов. Психологическая переустановка: не выговариваем звуки четко, не настраиваем речь на демонстративное подчеркнутое выговаривание слогов, слов и фраз, а преодолеваем препятствия, одновременно увеличивая объемы «голосо-речевого рупора» и усиливая как звучание гласных звуков, так и резонансность согласных звуков. Мы должны стремиться к резонансности не только звонких (голосных) согласных и гласных звуков, но и к резонансному звучанию глухих и шумных согласных, в образовании которых голос не участвует. Включая в тренинг такие звуки, как, например, глухой взрывной согласный «п», мы тем самым используем импульсный источник звука, появляющийся при резком раскрытии смычки³,

¹ Ходасевич Вл. Стихотворения. Л., 1989. С. 156.

² Покровский Н.Б. Расчет и измерение разборчивости речи. М., 1962. С. 38–39.

³ Отмечу попутно, что важным признаком согласных звуков считается способ образования, то есть характеристика источника шума.

с одной стороны, для разминки речевых мышц и обострения мышечного чувства артикуляции, с другой стороны, для активизации работы дыхательной мускулатуры. Все это в совокупности являет собой еще один из путей влияния на объемное, деятельное звучание голоса и дикции.

■ Упражнение 3.11. Пространство сжимающееся

Вертикаль сжимающаяся. Звучание на сжатии!

Начинаем сгибание коленей по очереди. Правая рука начинает с отлета вверх — вправо, затем движется наискось к левому колену — совершается сжатие тела. Кистью до колена дотрагиваться не следует, на уровне колена кисть прижимает упругий воздух к полу. Упругость коленей и кистей, — в дальнейшем это будет распространяться на упругость артикуляции — и возникнет упругость дикционная. Увеличение объемов. Поначалу работайте больше с опорой на левую ногу, затем вводите ритмичные перемены опоры — то одна нога, то другая.

Начните с ритмов элементарных. Замах — сжатие, озвученное «вибрированием в губах». На каждом замахе — «подготовка к выдоху», на каждом сжатии — выдох, насыщенный вибрированием губ. Ощущения такие, словно при «подготовке к выдоху» воздух втекает в вас сквозь ступни, а выдох воздушной струи устремляется наружу от коленей и кисти, то есть возникает при сжатии пространства слева или справа от вас. Возникает активизация действий «мышц-выдыхателей» — при сжатии тела и они поджимаются, при скручивании тела — сокращаются.

Важен принцип контраста. Сжатие тела → на контрасте разлет рук в стороны, тело входит в вертикаль, руки и кисти разлетаются, человек на мгновение «повисает» в воздухе, взлетает — в этот момент дыхательная энергия самостоятельно впитывается телом. Если еще сохранить ощущение зависания над пропастью, то

«Артикуляционные способы образования согласных следующие: а) смыкание произносительных органов, б) сближение произносительных органов, в) дрожание» (Бондарко А.В. Звуковой строй... С. 83). При резком раскрытии смычки возникает импульсный источник звука, при прохождении воздушной струи сквозь щель, образованную сближенными органами, возникает турбулентный источник звука.

воздушная струя сама проберется в человека, без специальных его команд. Сохранение тайны вдоха.

Усиление упругости губ и языка. На вибрировании мы губы размяли, расшевелили их подвижность, теперь придадим им осмысленные нагрузки. Обратимся для этого к ритмическим речевым высказываниям — к тексту народной скороговорки:

*Пришел Прокоп — кипит укроп;
И при Прокопе кипит укроп.
И ушел Прокоп — кипит укроп;
И без Прокопа кипит укроп¹.*

Зачем приходит и уходит Прокоп, суясь не в свое дело, не вполне ясно. Какое ему дело до укропа — он не повар, он не смыслит в кулинарии, но интересуется. А укропу дела нет до появлений и исчезновений Прокопа. Таков один из вариантов толкования этого высказывания. Вы ориентируйтесь хоть на этот вариант, хоть на какой-то другой, который вам ближе и интереснее по мысли.

Двигательную партитуру в данном упражнении намеренно задаем точную, никакой приблизительности. «*Пришел Прокоп...*» — сжатие справа налево → «*кипит укроп*» — сжатие слева направо → «*И при Прокопе кипит укроп*» — движение правой кисти на всей строке → «*И ушел Прокоп...*» — сжатие слева направо → «*кипит укроп*» — сжатие справа налево → «*И без Прокопа кипит укроп*» — движение левой кисти на всей строке. Буквальность выполнения двигательной партитуры, ритмичность и завершенность каждого фрагмента пластической комбинации подчеркивают, укрупняют мысль. Мысль обретает вескость, если она сопровождается, подкрепляется убедительностью телесного поведения.

ВАРИАЦИЯ

Пластическая

Пока ваша рука двигалась наискось сверху справа — налево вниз, сверху слева — направо вниз. Диагональ позволяла вам плавно скручиваться. В вариацию

¹ Русская поэзия детям: [В 2 т.] / Вступ. ст., сост., подгот. текста и примеч. Е.О. Путиловой. СПб., 1997. Т. 1. С. 89.

вводим несколько иную пластику. Она напоминает движение правой руки к левой ступне, но меняется действие руки по вертикали.

Ноги так же широко расставлены, колени чуть согнуты, и в исходном положении вы ощущаете широкое пространство перед собой и по бокам от вас.

Для начала несколько раз шевельните плечами, встряхните кистями и поводите ими в пространстве перед собой, словно воду с кистей стряхиваете, подвигайте коленями: вниз — вверх — вниз — вверх — чуть вправо — чуть влево.

Размявшись, занесите правую руку высоко над головой слева от себя — замах, «подготовка к выдоху». Движение кисти идет строго по вертикали вниз — пространство сжимается по вертикали сильно и активно — усиливаются и нагрузки на артикуляционные мышцы. И так мы действуем поочередно, то правой, то левой кистью.

Такая пластика распространяется на все ритмические вариации, которые мы сейчас и пробуем.

Возвращаемся к Прокопу. Жизнь идет своим чередом, крутится, бурлит, клокочет. И есть Прокопы, приходы и уходы которых никаким образом на бушевание жизни повлиять не могут. Что есть Прокоп, что его нет — крошево крошится, варево варится.

*Пришел Проко п → пришел Проко п, |
кипит укроп и при Прокопе кипит укро п. |
И ушел Проко п → и ушел Проко п, |
кипит укроп и без Прокопа кипит укро п.*

Четыре фрагмента в этом ритмическом построении. Первый и третий схожи между собой, второй и четвертый так же сходны. Четыре выдыхательных поступка, четыре дикционные волны.

«Пришел Проко п → пришел Проко п», «И ушел Проко п → и ушел Проко п» — в каждом из этих фрагментов два полных движения кисти, сжимающей пространство от верха до пола. Стрелка (→) означает наплыв второй части фрагмента на первую. Все это проделывайте с легкостью, без излишних физических и дикционных усилий: легкая кисть, воспринимающая струи воздуха, артикуляция, скользящая на звуках «р» и «ш». Текучесть, протяжность «р» и «ш» тянут за собой и воздушность разрывающихся препятствий на звуках «п» и «к».

«Кипит укроп, и при Прокопе кипит укроп», «кипит укроп, и без Прокопа кипит укроп» — в каждом из этих фрагментов активность дикционных нагрузок усиливается. По мере приближения кисти к *туфле*¹, к носку ботинка возрастает упругость артикуляции, набирают силу мышечные напряжения перед разрывом преграды на звуках «п» и «к». В этих фрагментах слышится *crescendo*.

Упражнение 3.12. Плавание «брассом»

«Брасс» (фр. *brasse*) — распространенный способ плавания на груди с симметричными движениями конечностей в горизонтальной плоскости (напоминающими движения плывущей лягушки). Вообразите, что вы плывете таким способом. Он прост: руки провести снизу назад за спину, затем локти прижать с боков к телу и вывести руки вперед — «зависнуть»: на этих движениях в вас втекает дыхание; сильно развести руки в стороны и отвести их назад вниз: на этих движениях у вас происходит активный выдох с вибрированием в губах. Вновь замах — и вновь гребок с резким сильным коротким вибрированием. И так несколько раз, убыстряя и замедляя темпы. Проследите, чтобы во время выполнения быстрой и активной «подготовки к вдоху» ваши губы были разомкнуты, что придаст свободу артикуляционным мышцам. И старайтесь не выпячивать живот. То есть не отклоняйте фигуру назад. И еще: «зависнув», ощутите себя будто над пропастью, будто вот-вот ваше тело, устремленное вперед, сорвется с высоты. Именно в это мгновение случится непроизвольное активное вбирание в себя воздуха. Воздух легко впитается вашими легкими, и дыхательные мышцы стремительно приготовятся к мощному выдоху.

ВАРИАЦИИ

Звуковые

► на выдохе произносите короткое «ох!», объемно выдыхая воздух, активизируя тем самым действие мышц передней стенки живота межреберных мышц;

¹ Ту фля, ту флю, ту флей, мн. ту фли, ту фель, ту флям.

► на выдохе произносите удлинённое «*ga-a-a!*», раздвигая объёмы «рупора» и увеличивая объём голосового звучания. Проследите, чтобы энергия звучания «*a-a-a!*» не умирала к финалу выдоха, скорей даже, пусть энергетические затраты к концу выдоха чуточку нарастают.

Речевые

► выныривая из воды, восклицайте: «*Вот это ga-a-a!*», «*Ах, мага-a-ам!*», «*Давай, наггай, дава-a-ай!*». Распределяйте звучание на всю протяжённость движения рук назад, на всю длительность гребка;

► перед вами озеро — вспомните вновь гладь озерной воды, припомните, где затаилось то озерцо, на котором растут памятные вам лилии, кувшинки, где вдоль берега местами тянутся заросли осоки. Вы когда-то подбирались к этому озерцу, вступали в воду, с вами рядом кто-то был, вы будоражили водную гладь, может быть, плавали, брызгались, били по воде ладонями, широким жестом поднимали волну — вы резвились и наверняка замечали движение цветов на воде, в которое они приходили по вашей воле. Не могли не заметить. В памяти вашей сохранились и сами цветы — белые лилии, желтые кувшинки. Иной раз кто-то из ваших друзей или вы сами доплывали до них, с трудом выдерживали их из воды. Иной раз в ваших руках оказывался букет лилий, как-то по-особенному пахнущих. Стебли и коротенькие, и длинные — как уж удалось их выхватить из воды — висят мокрым пучком.

Памятны вам, надеюсь, и время дня, и теплота воздуха, и покатость берега, и прохлада воды, и скользкость дна, и расстояние до лилий... Все это подсказывает вам сейчас ваше воображение. Вы окунаетесь в воспоминания (можете закрыть глаза, можете не закрывать) и проигрываете в воображении историю ваших взаимоотношений с цветами на воде. Выберите вечернее время (но не сумерки), оторвитесь от своих друзей и один на один с вечерней тишиной, плывущей над водой, войдите в озеро. Старайтесь не расплескать зеркальность поверхности. Рассмотрите лилии — они замерли, — они будто бы в каком-то ином измерении повисли между водой и небом. Закат придает цветам особенный лиловый оттенок.

В живописи, которая создается в вашем воображении, не может быть законченности, нет одинаковости переведенных на бумагу оттисков офорта. Живопись создается вашим воображением, оживает природная зарисовка, но вы сейчас вправе дополнить ее какими-то новыми штрихами, мазками, цветовыми пятнами. И никто не помешает вам в этом. Никто не потребует от вас завершенности. Удаляйтесь от видимости, от галлюцинаций. Шевельните поверхность воды, и вы увидите, что ваши лилии выплыли с эскиза и затрепетали на колеблющемся пространстве озерца. И еще совершите правой рукой широкий круговой жест по поверхности воды — круг волн покатится к лилиям, и они закачаются. То же сделайте левой рукой — и новые круги волн накатят на лилии.

И вот вы сызнова скользите по водной глади, тем же способом разрезаете поверхность воды, приближаетесь к лилиям и, проплывая вдоль их порослей, наблюдаете, как они колеблются на воде от воздействия небольших волн, создаваемых вами. Прodelайте шесть гребков руками, раз от разу все шире и шире раздвигая пространство. Голосовое звучание все более усиливается, увеличиваются волны резонанса. «Голосо-речевой рупор» еще более укрупняется: гласные и сонорные звуки разрастаются. И голос ваш несет над гладью воды скороговорку про лилии.

*Наплывали лилии ломаными линиями —
Наплывали лилии намалеванными линиями;
Ломаными линиями наплывали лилии —
Намалеванными линиями наплывали лилии;
Плыли линии малиново-лиловые;
Плыли лилии малиново-лиловые!*

Отнеситесь к своей дикции с должной требовательностью. Мне не удалось услышать почти ни у кого из вас непрерывную линию звучания стихотворных строк. Почему-то вдруг промелькнули в слове «ломаными» вместо одного звука «н» два звука — «ломанными». Не возникли ли какие-нибудь другие дикционные сложности?

Еще одно условие вариации. Нигде голосо-речевое высказывание не должно прерываться: слова накатываются друг на друга без пауз, без обрывов, провисаний, без ощущения точек. В жизни волн точек нет, нет их и в вашем высказывании. Графически мы могли бы поста-

вить лиги над каждой строкой, даже одну лигу над всем высказыванием, невзирая на обязательность межстиховых пауз. Внутренне вам следует стремиться к единству высказывания, к финальной точке — к беспорядочному мельканию лилий и листьев по поверхности воды. Поэтому важно не только звучание внешнее, но и внутреннее ощущение звучания при «подготовке к выдоху», даже внутреннее артикулирование в преддверии звучания строки. Только восприятие движения цветов на поверхности воды спровоцирует и вас звучать и действовать на уровне высказывания, а не на уровне текста.

Далее обратимся к ощущению влажности тела.

■ Упражнение 3.13. Кожа на просушке

Вы только что вышли из воды и вам необходимо обсушиться, но полотенца под рукой нет. Поэтому вы изобретаете различные способы высушить кожу и волосы. В упражнении 2.11 (В ощущении влажности) вы удаляли влагу с кожи, воздействуя на нее воздушной струей: дули на влажные участки кожи, обдували их кистями рук или, отведя от кожи одежду (майку, футболку, платье), высушивали кожу, впуская под одежду прохладный воздух. Теперь же используйте новый способ: осушайте влажную кожу с помощью различных передвижений в пространстве комнаты. Это могут быть прыжки на одной или на двух ногах, с целью стряхнуть с себя крупные капли влаги или «выколотить» воду, застрявшую в ухе; пробежки и проходки по комнате, для того чтобы встречный воздух обдувал вашу кожу, удаляя с нее влажность.

Выполняйте необходимые действия подробно: ничего не изображайте, не демонстрируйте — реальные, искренние, природные ощущения возникают только от конкретной влажности кожи. Определите сначала одну, наиболее влажную, как вам кажется, зону на теле, прочувствуйте степень ее влажности. Затем сравните предпочтенное влажное место с другими участками вашей кожи и обязательно отметьте для себя различия между ними. После этого постепенно расширяйте зоны повышенной влажности, захватывайте на теле все новые и новые места, ощущающие влагу.

Речевое задание.

С первого до последнего мгновения этого упражнения вы негромко рассказываете о том, где вы находитесь; где именно на вашем теле чувствуется повышенная влажность; что вы прочувствовали и заметили, сравнивая влажные зоны кожи с зонами сухими; каким способом вы хотите осушать тело; получается у вас желаемое или нет. Стремитесь к эластичности и объемности мышечных движений «рупора». В отличие от предыдущих упражнений, в которых «мурчание» применялось как «болтовня для себя» или как «диалог с самим собою», в настоящий момент вы знаете, что вас слушают, слышат.

Направляйте речь, звук голоса к другим. Движениями и речью передавайте им возникающие в вас ощущения, оценки, раздражения. Дышите, звучите, не стесняясь, не скрывая своих чувств, своих реакций на кожные ощущения. Постепенно вы почувствуете, что ваш голос звучит объемно, волны его резонанса окутывают и вас, и окружающих.

Не изображайте резонанс. Не старайтесь звучать объемно. Резонанс возникает естественным образом в «шлейфе» кантилены вашей пластики — как реакция на плавность и эластичность движений.

Упражнение 3.14. Самолеты загудели

Помните, как в детстве вы бегали с друзьями по улице или где-то в саду, в парке, на детской площадке, у берега моря, а ваши руки, разлетевшиеся в стороны, силой вашего воображения превращались в крылья воздушного лайнера. Вы верили, что вы огромные самолеты или настоящие летчики за штурвалами легких моторных самолетиков.

Закройте глаза и попробуйте вызвать в себе такие ощущения сейчас.

Вообразите себя в возрасте 9–12 лет. Воскресите в памяти квартиру, в которой вы жили с родителями, братьями или сестрами в те годы, вспомните свою комнату, картинки на стенах, игрушки, вид из окна: деревья в саду, дома, небо с облаками... Вы будто смотрите фильм о себе. Подробности важны и в «фильме», присматривайтесь к ним. Какая одежда была на вас в те годы? Какая обувь? В чем вы любили гулять? Где, с кем и во что вы любили играть? Воскресите в своем воображении

двор, сад, парк или улицу, берег реки, школьный двор. Здесь вы с друзьями любили затевать игры, прыгали, бежали, лазали, боролись...

Вы говорите себе: *«Я стою в памятном мне с детства месте, вот вижу скамейку, вот дерево, нависающее над прудом, вот наша одежда, сваленная в кучу...»*

Вы вспоминаете своих друзей, стараясь подробно рассмотреть их внутренним взором. Они играют. Играют в самолетик — бегают друг за другом или в самых разных направлениях и, широко раскинув руки, будто летят — так плавно и забавно передвигаются по земле.

Вы продолжаете: *«...я слышу звуки летящих самолетиков, их издают вибрацией языка или губ, иногда озвучивают голосом мои друзья. И действительно, такое ощущение, что самолетик летит на самом деле и за штурвалами "всамделишные" летчики...»*

Вы, не двигаясь, вспоминаете о самолетах и постепенно втягиваетесь в игру воображения. А не хочется ли самому полетать, подвигаться, позвучать вместе с друзьями?

И вы вступаете в игру, втекаете в нее — не сходя с места, экспериментируете с руками-крыльями: они «разлетелись» в стороны, вы ощущаете плавность их движения в пространстве вокруг вас. За руками «разлетаются» плечи, начинается движение корпус. Даже колени включаются в «покачивания» самолетика в воздухе. *«...Мои руки превращаются в крылья, — говорите вы себе, — я совершаю движения сверху вниз и опять наверх, вот уже поплыли мои ноги, вот я уже издаю звук мотора и пытаюсь не столкнуться в полете с другими самолетами. И мне это удается...»*

Воображение и ощущения полета подтолкнули вас к движению, вы открыли глаза и, как в детстве, вместе с другими приняли ¹с^ь летать «самолетиком». И хотя вам не 9, не 10 лет и не 12, а несколько больше, вы, радуясь своим детским воспоминаниям о стремительном беге-полете, вспоминая свои детские слуховые и телесные ощущения, летаете среди других самолетиков, и гудят, жужжат моторы, и воздух обдает вашу кожу, развеивает ваши волосы, вы летите и летите!

¹Произнесение только такое: *принялся, приняло сь, приня ть, при нял, при няло, приняла, при няли, приняли сь, приня в, приняла сь.*

Работают моторы самолетов — гудите, издавая долгие звуки «у» или «о» или вибрируя губами. Когда же выдох заканчивается и мотор затихает, вы продолжаете движение в свободном парении. Но вот вы накопили энергию и ваш мотор вновь о жил¹.

Двигаться лучше «текуче» — обеспечивайте эластичностью движений плавность выдоха. Важно, чтобы ступни мягко касались пола и мягко перекатывались с пятки на носок, чтобы все тело двигалось в пространстве как одно целое. Прочувствуйте текучесть в движениях тела и в работе дыхательных мышц. При этом постоянно учитывайте одно из условий упражнения: никого не задеть, ни с кем не столкнуться, успеть изловчиться и облететь, обогнать, обойти стороной или по верху, по низу любой летающий навстречу или рядом с вами самолет. Чтобы избежать столкновений с другими, приучайте себя к тому, что в упражнении вы не одиноки, что в пространстве движутся и другие самолеты, что вы являетесь частью общего упражнения.

Приучайтесь ощущать движение других вокруг вас, разгадывайте перспективу движения партнеров в пространстве, чувствуйте эти движения. Прочувствовав перспективу как один из элементов беспрепятственного движения вашего тела в пространстве, углубляйте это чувство перспективы, разгадывайте его суть.

ВАРИАЦИИ

Темповые

► самолеты летают то быстрее, то медленнее — каждый из вас меняет темпы движений по своему желанию;

► самолеты по общей команде убыстряют темп полета, а затем по общей команде его замедляют.

Во время игры в самолетик вы случайно не заметили какие-либо забавные особенности в пластике друг друга?

А «забавного» достаточно:

— одни из вас с удовольствием летят на «полной скорости» и вдруг, заметив неожиданное препятствие,

¹ Единственное верное произнесение: *ожи ты, о жил, о жило, о жили, ожила, оживший*.

не успевая обогнуть его, резко притормаживают и останавливаются, как только препятствие исчезает, они срываются с места и пытаются молниеносно убыстри ть темп до «полной скорости», то есть воспроизвести немогу щее¹ произойти в реальной жизни;

— другие, как «по волшебству», могут двигаться вспять: этот самолетик летит задом;

— у третьих самолетов — крылья совершают маховые движения: эти самолеты, будто птицы, машут крыльями;

— у четвертых — крылья невероятным образом движутся вверх, вперед, вниз, будто у пловца, старательно работающего руками. Хотя проще было бы руки успокоить, корпусом же совершать больше наклонов, разворотов, поворотов;

— а иные из вас настолько увлекаются игрой, что моторчики их самолетов вместо гудения смеются!

Но все это из области шуток. Важно запомнить следующее: истинная вера, подкрепленная в воображении воспоминаниями детства и пропитанная конкретными ощущениями, никогда не позволит вам быть приблизительным и неточным, убережет вас от нелепостей в творчестве.

Вибрационная

Вновь в воображении вашем «всплывает» детство. Несколько минут поиграйте в своем воображении в какую-либо игру с приятелями тех лет.

Если воображение «перенесло» вас в детство, то вновь «превращайте» руки в крылья, открывайте глаза и устремляйтесь в полет. «Летите» по комнате, как самолет в небе, с широко раскинутыми крыльями. Старайтесь никого не задеть «крылом», ни с кем не столкнуться.

О необходимости «элегантного» передвижения в пространстве мы говорили на первом уроке и вновь возвращаемся к этому важному актерскому ощущению — к умению вчувствоваться в окружающие предметы, хорошо ориентироваться в пространстве сцены, в пластике декораций при любых те мповых передвижениях по сцене. Станиславский говорит про подобную актерскую «неловкость» так: «Когда действующие лица при игре толкают стулья, шумят, роняют предме-

¹ Следует произносить: *могу щее, могу щих, могу щим*.

ты, это очень грязнит и грубит игру. Надо бегать, но ничего не задевать. Избави бог уронить или разбить что-либо»¹. Это проблема, затрагивающая не только телесное поведение актера, она касается голосо-речевой внятности, «озвученности» пространства, дикционной разборчивости и орфоэпической нормативности звучащего текста. Всякое высказывание актера имеет адресата, и звуки, речь, голос не должны разрушать без надобности гармонию взаимоотношений на сцене персонажей и актеров.

Что значит видеть пространство впереди себя?

Как вовремя разгадать маневры других самолетов?

С этой целью также говорите: говорите внутри себя.

Прием внутреннего говорения, которым мы пользовались на первом уроке, не отменяется, он лишь усложняется тем, что звучание внутреннее и внешнее протекают параллельно, полагаю даже, что они в какие-то мгновения сливаются темпоритмически. Внешнее звучание происходит от вибрирования, и вы вибрацией заполняете пространство внутри себя и вне себя, внутреннее звучание заполнено говорением про ваше лавирование среди других «самолетов», и волнами вибрации оно выносится наружу, тем самым наполняя вас изнутри и охватывая пространство вокруг вас. Отсюда и предположение о темпоритмическом слиянии внутреннего звучания с внешним.

Активная внутренняя артикуляция, рождающая внутри вас слова и звучание голоса, непрерывно влияет на акустические свойства вибрационных колебаний. Вибрация меняется по тембру, по объему, по уровню громкости и даже по высоте тона.

Перемены, о которых идет речь, специально делать не надо, вся суть в динамике внутреннего говорения и в его слиянии с вибрированием. Сложная субстанция при описании, но вполне материальная в пробах.

Вы озвучиваете работу моторов своего самолета вибрированием в губах.

Скорости полета все время меняются: самолеты летают то медленно, то постепенно убыстряют скорость,

¹ *Станиславский К.С.* Из записных книжек: [В 2 т.]. М., 1986. Т. 1. С. 185. Напомню вам также четкое требование Вс. Мейерхольда: «Масштаб сцены, углы и стены должны влиять на движения» (см.: *Мейерхольд В.Э.* Лекции: 1918–1919. М., 2000. С. 97).

то летают очень быстро... Взмывайте к облакам, снижайтесь, выполняйте «фигуры высшего пилотажа»...

Вибрированием охватывайте корпус и крылья самолета — развивайте, «раскаляйте» последовательно ощущение вибрирования. Вообразите, что волна вибрирования прокатывается внутри вашего тела: она протекает по позвоночнику вверх, охватывает грудь, ключицы и шею изнутри. Она массирует гортань — глотку — мышцы ротовой полости — губы и устремляется наружу, в пространство вокруг вас. И далее волны вибрирования расширяют вибрационное пространство вокруг вас и внутри вас. Вибрирование охватывает последовательно: кончик носа → переносицу → лоб → темя → затылок → всю голову → шею → плечи → локти → кисти → лопатки → всю спину → грудь → живот → бедра → икры → ступни.

Голосовая

Вибрирование в губах сопровождается звучанием голоса. Но никаких напряжений в гортани и глотке. Поначалу звучите на одной ноте середины звуковысотного диапазона своего голоса, а затем: при снижении самолета — понижайте звучание голоса, при взлете — повышайте.

Парная

Вылетаете «звеньями» вподне бесье: «командир» и «ведомый» (а то и двое-трое ведомых). Передвигаетесь с раскинутыми в стороны крыльями, друг за другом. «Ведомый» стремится уловить малейшие перемены в темпах движения, в высотности полета, в качании крыльев, в поведении корпуса командирского самолета. Самолетики летают тяжело, грузно. Перегруженные грузовые самолеты. Их полет протекает медленно, без рывков и резких поворотов, низко над землей. Развороты самолетов широкие, снижения и набор высоты происходят с предельной осторожностью и плавностью. Вибрирование моторов «растекается» по всему корпусу самолета (по всему вашему телу), добирается до концов крыльев (до подушечек пальцев). Вы чувствуете вибрацию в скулах — в затылке — в темени — в подбородке — в шее — в ключицах — в плечах — в локтях — в запястьях — в кистях. Вибрация отзывается в груди — в спине — в бедрах — в коленях — в икрах — в щиколотках — в ступнях... Звук вибрации «ведомого»

проникает в корпус (охватывает в спину) «командира». «Командир» буксирует подопечного, звуком вибрации совместно с движениями корпуса, рук, ног управляет «ведомым», не оставляет его без присмотра. Вибрирование всего звена единообразно. Важна согласованность на уровне ощущений — важно чувствовать партнера даже не видя его.

Не задевайте других во время полета. Лавируйте между остальными парами-тройками, не меняя скорости полета. Передвигайтесь по всему пространству широко и в любых направлениях. Не позволяйте другим парам пролететь между вами — вы все же «звено», не делясь на две части!

Вибрирование затихает, рождается резонирование.

Губы сомкнуты, ощущение «теплого выдоха» — слышится протяжный звук «м-м-м-м...». Он звучит ровно, без колебаний.

Если вы уже освоились с ощущением полета перегруженных самолетов и движетесь в пространстве плавно-плавно, то под стать плавному, объемному движению нужен и тянущийся звук «м-м-м-м...» — объемный, «текучий», охватывающий ощущением резонанса все тело.

Не стремитесь на первых порах к длинным выдохам. Суть не в этом. Создавайте мягкость, теплоту, ровность выдыхания на коротких отрезках звучания. Одновременно привыкайте к ощущениям резонанса в различных зонах головы, корпуса, конечностей — концентрируйте внимание на различных участках своего тела в той последовательности, которой вы придерживались, возбуждая, «разогревая» вибрационные ощущения.

Если почувствуете, что в мышцах глотки, гортани или передней стенки живота присутствует избыточная напряженность, переходите на слог «ма-а-а...»: чуть протяните звук «м» и, плавно опуская нижнюю челюсть, разомкните губы, настройте вертикаль «рупора», в котором вызвучивается «а». Губы в стороны не раздвигайте, пусть они остаются в свободном состоянии, но нижнюю челюсть старайтесь опускать вниз, прочувствуйте ее тяжесть. Раскрытие «рупора» усилит резонансные проявления в «головном» и «грудном» резонаторах. Вслушивайтесь в звучание голоса партнера (партнеров). «Ведомый» словно плывет на волнах резонирования «командира».

«Диалоги»

Вы оба делитесь впечатлениями об этом упражнении, о множестве забавных приключений, случившихся с вами во время полетов среди других пар. Повествуете о движениях своего партнера с одновременной демонстрацией их: так, чтобы партнер и в воображении увидел себя, и в реальности смог наблюдать особенности своей пластики. То есть воспринимающий в этом рассказе может увидеть сам себя глазами рассказывающего, прочувствовать, как его поведение воспринимается со стороны. Не менее интересен рассказ о других парах: как там они летали, кто кого задел, кто кому поперек курса оказался и пр. Движения и речь в рассказе совпадают, словно дети, вы телом воссоздаете особенности, подробности на мгновение прервавшейся игры.

■ Упражнение 3.15. Кукла

Вспомните парное упражнение 2.16 («Давай, давай...»), в котором **«ведомый»**, закрыв глаза, воображал себя эластичной куклой, а **«ведущий»** одной рукой плавно двигал его в пространстве комнаты. Вспомнили? Хорошо. Сейчас новые задания для вашей парной пробы.

Задания **«ведущему»**.

Вы подталкиваете **«ведомого»** выдохом с вибрированием. Добивайтесь энергичного вибрирования в губах и активизации ощущений вибрирования в руке и в теле. Транслируйте свои вибрационные ощущения партнеру, «проникайте» вибрацией в его тело, разогревайте его кожу, его мышцы. Не давайте ни себе, ни **«ведомому»** ни секунды покоя. Двигайте **«ведомого-куклу»** вверх, вниз, в стороны. Закручивайте **«куклу»**, раскручивайте ее. Двигайтесь вместе с партнером, двигайте и его, и себя энергией вибрации — сейчас вы с ним единое целое.

Задания **«ведомому»**.

Когда ваша спина, грудь, плечи начнут чувствовать, воспринимать вибрацию партнера, когда вы будете ощущать вибрирование **«ведущего»** внутри вашего тела, то, как отзвук на его звучание, сами пробуйте вибрировать. Он вас подталкивает вибрацией, и ваше вибрирование звучит как эхо вибрирования **«ведущего»**, оно будто отзывается в вас. Вибрация — словно

эхо. Прочувствуйте энергию, излучаемую партнером, и звучите в тех грациях, которые соответствуют затраченной партнером энергии: не больше, не меньше.

Начав с небольшой амплитуды движений, постепенно «разгоняйтесь» и увеличивайте продолжительность озвученного выдыхания соответственно длительности движений. Напомню: чем активнее физическое действие **«ведущего»** по отношению к **«ведомому»**, тем дольше длится их обоюдное движение в пространстве и тем активнее, объемнее вибрируют губы.

«Диалоги»

- о поведении друг друга;
- о тембровом качестве вибрирования;
- об ощущениях, связанных с проникновением вибрации партнера в вас;
- о пластических и дыхательных сложностях, замеченных вами в ходе упражнения.

Рассказывающий водит партнера не только в разных направлениях, как это было при обсуждении предыдущих упражнений, но и по вертикали. Он может приподниматься на носки, тянуться вверх и перемещаться по комнате таким способом, может опускаться на пол, опустившись же, крутиться на полу, ползать, ложиться, переворачиваться и вновь взмывать вверх. Неизменными остаются пластичность и синхронность движений обоих партнеров. Естественность тембрового звучания голоса и легкость «течения» дыхания и голоса не нарушаются при любых двигательных переменах, при любых «зависаниях» тела в пространстве. В этой вариации «сквозного» упражнения впервые в действие вступают руки. С их помощью вы удерживаете равновесие, они помогают вам опускаться, подниматься, крутиться и переворачиваться. Любое движение руками необходимо практически, в практической пользе его смысл.

ВАРИАЦИЯ

Пластическая

«Ведущий» подталкивает **«ведомого»** плечом, бедром, спиной, головой, щекой, локтем. Двигать партнера следует осторожно: без рывков, ударов и сильных толчков. В момент прикладывания усилий,

при сдвигании партнера с места «ведущему» важно успеть прочувствовать податливость тела «ведомого», упругость его или мягкость.

Ничего не демонстрируйте и не изображайте. Руки свободны, и при каждом движении они уравнивают тело «ведущего», помогают создавать плавность и эластичность движений. Руки будто поддерживают «ведущего» в воздухе.

Оба — и «ведомый», и «ведущий», — используйте контрастное ощущение легкости. До этого момента каждый из вас стремился напиться себя ощущением тяжести, а теперь отдавайтесь противоположному ощущению. Двигайтесь легко, пусть тело ваше раз от раза, от каждого прикасания партнера легчает все более.

Вся вариация сопровождается вибрированием в губах. Вибрирование возникает у обоих партнеров одновременно, всякий раз как «ведущий» дотрагивается до «ведомого», и длится до тех пор, пока тела обоих участников упражнения не замирают.

ОТСТУПЛЕНИЕ ОБ ИМПУЛЬСНОМ ИСТОЧНИКЕ ЗВУКА

Вообще, надо сказать, что взрывным губным согласным не очень-то повезло с резонансным подкреплением ротового резонатора. Рот, глотка и носоглотка являются мощными резонаторными полостями, обеспечивающими звучность и гласных, и согласных звуков. Важным признаком согласных звуков является способ образования. Обычно источники шума характеризуются как турбулентные (от лат. *turbo* — вихрь) или импульсные (от лат. *impulsus* — удар, толчок)¹. Турбулентный шум образуется при возникновении сужения в каком-либо месте артикуляционного тракта, импульсный источник вызывает звук при образовании таких согласных, как «п», «т», «к» и «п'», «т'», «к'». Губные согласные «п», «п'» характеризуются тем, что при их образовании шумовой источник располагается в самой передней части артикуляционного аппарата, тогда как система резонаторов (полости выше голосовых складок) находится за этим источником. И мы в тренинге вынуждены искать возможности усиления глухих взрывных согласных «п» и «п'». Сюда же имеет смысл отнести и губно-зубные глухие согласные «ф» и

«ф'», которым также необходимы дополнительные энергетические ресурсы для укрупнения звучания. Такими ресурсами являются дополнительные выдыхательные усилия и налаживание более динамичного по мышечным усилиям препятствия в губах (для усиления импульсного шума при возникновении «п», «п'» и турбулентного шума при звучании «ф», «ф'»).

При образовании переднеязычных согласных «т» и «т'» между губами и местом переднеязычной смычки образуется небольшой передний резонатор и достаточно большой резонатор, находящийся за источником шума. При образовании заднеязычных взрывных «к» и «к'» в дело в полной мере вступает ротовой резонатор. Лингвистами установлено, что это обстоятельство существенно влияет на акустические свойства вообще всех согласных звуков. «Губные согласные характеризуются наиболее слабым шумом и меньшей длительностью его, заднеязычные — наиболее сильным и низкочастотным шумом. Переднеязычные занимают промежуточное положение»¹. Все это заставляет нас в тренинге искать и находить приемы, усиливающие воздействие на слабо и коротко звучащие согласные («п» и «п'», в частности) и выбирать соответствующие ритмические тексты. В этом смысле обнадеживающим приемом тренировки можно признать упражнения усиленно тренирующие дыхательную мускулатуру, — прием вибрирования в губах, применяемый нами в упражнениях третьего урока, позволяет проводить тренировку дыхательной мускулатуры динамично, действенно. В объединенной работе двигательного и речедвигательного анализаторов видится одна из целей голосо-речевой тренировки: «Используя движения, тренирующие дыхательную мускулатуру и одновременно формирующие мышечные чувства, в той или иной степени адекватные представлениям о различных оттенках звучания, силе и высоте звука, можно добиться более точной организации звукоречевых движений»².

■ Упражнение 3.16. Кто кого?!

Вновь парное упражнение. Между его участниками возникает интерес: кто окажется сильнее? Кто из-

¹ Там же. С. 82.

² Муравьев Б.А. О воспитании дыхания и голоса актера. Л., 1977. С. 22.

воротливее? Принцип игры один, пластических вариаций несколько.

Широко расставив ноги, встаньте правым боком друг к другу и соедините ладонями правые руки, скрестив сверху большие пальцы. Оба приготовились, прочувствовали, что подошвы «приклеились к полу», для устойчивости присели и... начали давить на руку партнера своей рукой, стараясь сдвинуть его с места или даже повалить на пол. Борьба (ристажице) сопровождается вибрированием в губах. Звук голоса лучше не применять, чтобы не напрягать одновременно с рукой гортань и голосовые складки. Каждый из партнеров пытается повалить соперника и одновременно стремиться устоять на месте. Готовьтесь к выдоху спокойно, без суеты и спазматических вдохов. При «подготовке к выдоху» борьба не прекращается. Вначале боритесь правыми руками, затем левыми.

ВАРИАЦИИ

Игровые

► Вы стоите так же: правым боком друг к другу, ступни ваших правых ног соприкасаются, но за руки не держитесь. Используем принцип одного из упражнений, предложенных К.С. Станиславским: «Бороться, прилепившись ступнями к полу»¹. Вы ищете способы, чтобы сдвинуть партнера с места, толкая его в различные части корпуса — в плечо, в грудь, в живот, в бок... Партнер увертывается, что также предпринимаете и вы, если ваш соперник уж слишком ловко подталкивает вас. Развивайте упругость в коленях, подвижность в теле и свободу в дыхании.

► Вы встаете друг перед другом в неглубоком приседе на расстоянии вытянутых рук; ноги на ширине плеч. Игровая задача — сдвинуть противника с места. Двигайтесь, не отрывая подошв от пола: приседайте и тащите партнера на себя, ухватив его за ногу или за руку, за одежду или за ухо; толкайте партнера одной рукой, обеими руками в бедра, в корпус, в плечи. Вибрирование в губах плавное, без рывков. Готовясь к звуковому поступку,

напитываясь новой дыхательной энергией, не спешите, не «хватайте» воздух ртом спазматически; не действуйте, пока не дождали сь¹ прихода новой энергии в ваше тело.

► Вы располагаетесь спиной друг к другу на расстоянии вытянутых рук, ноги параллельно, на ширине плеч. Оба в неглубоком приседе. Игра та же: сдвинуть партнера с места, уронить его. Используйте тот же прием вибрирования.

► В борьбу включаются ноги: каждый, «зависнув» на левой ноге, пытается правой ногой вынудить партнера потерять равновесие. До корпуса противника и до левой ноги, на которой он стоит, дотрагиваться нельзя — действовать можете только правыми ногами. Вибрирование беспрерывно, «подготовка к выдоху» эластичная. После того как один из вас «потерял» равновесие, действуйте левыми ногами.

Во всех вариациях важен энергичный выдох. Вибрационное звучание всецело охватывает вас, хотя в каждой из вариаций озвучивание тела вибрированием происходит по-разному. Совокупность вариаций, различных комбинаций движений, многообразных приемов активной борьбы с партнером гармонично развивает дыхательную мускулатуру, воспитывает чувство дыхательной «опоры».

Важнейшими функциями дыхательной «опоры» в речевом действии на сцене следует признать: а) обеспечение голосового звучания говорящего энергией дыхания, б) активность функционирования резонаторно-артикуляторной системы и в) активизацию объема и резонанса голосового звучания.

Но не только и не столько движениями интересны вариации этого упражнения. Прежде всего, вариации ставят вас в различные обстоятельства борьбы, диктующие каждый раз все новые и новые приемы дыхательного и пластического взаимодействия с партнером. В вариациях нет устойчивости и однообразия контактов с партнером. Более расторопный, бойкий побеждает. Для триумфа требуются не только физическая сила и сноровка, но еще и сообразительность, угадывание действий противника, быстрота оценок и оперативность

¹ Дождали сь, дождала сь, дождало сь — но не дожда лись, дожда лась, дожда лось.

реакций. Все как в условиях реального сценического действия и противодействия, обусловленных обстоятельствами пьесы и роли. «Дышать — значит думать, значит, до конца истратив себя в одном поединке, тут же, к изумлению зрителей, броситься в другой, не менее сложный. И опять обрести дыхание, только как бы новое», — так Анатолий Эфрос характеризует психофизический аспект действенного актерского дыхания¹.

По окончании вариаций обменяйтесь мнениями.

«Диалоги»

Обсудите содержание упражнения и его вариаций. Зачем оно? Что позволяет тренировать? Чего необходимо каждому из вас достигнуть в личной тренировке посредством этого упражнения? Свободно ли вы двигаетесь? И точно ли выполняете пластический рисунок? Нет ли где «зажимов», излишних напряжений?

Все это вы рассказываете, медленно передвигаясь по комнате. Тот, кто говорит, ведет партнера. Тот, кто слушает, — чувствует телесные намерения говорящего, не расстается с ним, мигом реагирует на малейшие перемены в перемещении партнера по пространству. Как только заговорит партнер — все в вашем поведении меняется. Особенно интересны такие перемены при быстром обмене мнениями, скором переключении из ситуации говорения в ситуацию восприятия. Ведь в этом игровом упражнении было много забавного, смешного, то побеждал один из вас, то другой, то неожиданно вы оба валились на пол и лежа продолжали борьбу. Как бы азартно вы сейчас ни рассказывали партнеру об упражнении, медленный темп перемещений остается неизменным.

■ Упражнение 3.17. Борьба вибрирований

Это упражнение напоминает предшествующее. Однако в нем полностью исключаются прикосновения к партнеру руками и ногами, то есть прямой контакт с телом партнера. Сдвигать с места, «ронять» партнера можно только вибрацией, насыщенной активной энергией выдыхаемого воздуха. Движения усложняются.

¹ Эфрос А.В. Книга четвертая. М., 1993. С. 287.

И в этом упражнении принцип игры один, а пластических вариаций несколько.

Двое встают друг напротив друга на расстоянии вытянутых рук и пробуют столкнуть партнера с его места, используя лишь энергию выдоха. Руками помогайте себе держать равновесие. Выскивайте у партнера «слабые места» и, улучив момент, вибрированием спровоцируйте его потерять равновесие.

ВАРИАЦИИ

Пластические

► Вы встаете близко друг к другу, соприкасаясь носками обуви. Воздействуйте друг на друга только выдохом с вибрированием. До партнера не дотрагивайтесь. Не суетитесь: если выбрали какую-то точку на теле партнера, то старайтесь именно в нее направлять всю дыхательную энергию, не «перебегайте» на другую точку — требуется затрата волевых усилий, борьба противоположностей, сопротивление вибрирований, состязание энергий, а не «размазывание» звука по телу противника. Не спешите при вдохах: готовьтесь к выдоху размеренно, прочувствованно — ведь вы накапливаете энергию для нового серьезного воздействия на партнера, зачем вам суета и спазматические вдохи?

► То же, что в предыдущей вариации, только вы встаете спинами друг к другу на близком расстоянии. Действуйте исключительно вибрированием.

► Оба партнера расположены друг к другу правым боком. Противника «сдвигайте» с места правой рукой, но до него не дотрагивайтесь: лишь вибрирование и энергия кисти воздействуют на партнера. Донимайте партнера, не давайте ему скучать; если вы не до няли¹ партнера, не вывели его из устойчивости — ваши усилия потрачены впустую.

► Расстояние между партнерами, расположившись лицом друг к другу, не менее метра. Но именно сквозь это расстояние проходит борьба энергий, борьба выдохов с вибрированием.

Вы можете раздвинуть рамки упражнения, включив в него задания, связанные с ощущениями веса, на-

¹ Обязательно произносите: *го нял, го няло, го няли, гоняла* .

пример, или фантастической возможностью выброса вибрационной энергии из какой-то части вашего тела: из правого плеча, предположим, или из ладони левой руки, из груди, изо лба, из коленей. Именно эта часть тела направлена на партнера, и вы с помощью энергии, ею излучаемой, боретесь с партнером. Но к нему не прикасайтесь, даже если вы стоите близко.

■ Упражнение 3.18 Фантазии для мамы

Легонечко встряхните обеими кистями.

Локти не прижимайте к туловищу, не прижимайте. Ощущение легкости прочувствуйте и в плечах → и в локтях → и в кистях → и в коленях → и в ступнях. Тело не забывает балансировать — поэтому вы то вправо от себя отводите потряхиваемые кисти, то влево отклоняете тело — потряхивание кистями будет происходить слева от корпуса.

Прекрасно.

Соберите обе кисти в щепу — и подуйте теплым дыханием на кончики пальцев, прогрейте их. После этого сложите обе кисти горсточками и соедините их «лодочкой». Поднесите ко рту так, словно тело сжимается, собирается и даже локти притягиваются к нижним ребрам. Теплым дыханием согреейте ладони изнутри; несколько раз выдохните. Затем пустите кисти гулять около рта, как им захочется, и со всех сторон согреейте их «теплым выдохом». Вновь медленно встряхните уже согревшиеся кисти, занесите их над клавиатурой, привстаньте на носки и...

...возьмите первые аккорды:

ма мм — ма ммм — ма м | мама — ммама —
мммама м.

Ударения поставлены на ударных гласных: на этих гласных и происходит ваше прикосновение к клавишам. Знак (|) говорит о небольшой паузе. Она и «дыхательная», и пауза предчувствия одновременно.

ма мм — мама мма — ма мама мамама мамама
ма мама мmmm.

В этой вариации пауз нет. Слоговые фрагменты композиции натекают друг на друга. Проиграйте этот

вариант несколько раз. Негромко, только для себя. Почувствуйте теплую струю выдыхаемого воздуха.

Мягко и плавно раскройте кисти и столь же мягко и осторожно коснитесь пальцами клавиатуры. Еще и еще раз притроньтесь к клавишам. Притрагивайтесь подушечками пальцев, но вовлекайте в действие и колени, и локти, и плечи. Всякое касание входит в череду многих касаний.

Получилось. Со стороны ощущаются движения «в рапиде». И речевые ритмы притягивают плавностью и теплотой тембра.

Возникла пауза — вы стоите прямо, руки вдоль тела; в теле чувствуете вертикаль. Закройте глаза, утяжелите плечи, подбородок, кисти.

Тишина вокруг вас. Как будто тишина из вашего детства. Помните, случались такие моменты, когда вы, оставшись в одиночестве, прислушивались к тишине; страшновато вам было — грезилась опасности; вы вслушивались и в звуки комнаты, и в звуки квартиры. Вот и сейчас, па мятую события детства, вообразите себя совою детскую комнату, что и где в ней стоит, лежит, висит: вот кровать, вот стул, вот ящик с игрушками, вот окно, вот дверь, вот стол с карандашами и красками. Вам пять лет. Представьте, что вы стоите посередине комнаты. Какая одежда на вас? Какая обувь?

Вы слушаете тишину в комнате, за дверью. Вдруг вам вспомнятся голоса родных — мамы, папы, бабушки, сестры или брата. Вслушайтесь в них, попробуйте различить слова — о чем они там говорят?

Тихо. Вы подходите к окну. И всплывает в памяти вид из окна вашего детства. Двор ли серый с окнами напротив, детская ли площадка с детворой, скамейка ли с одинокой бабушкой, зелень-зелень газонов и деревьев, снежная ли дорожка, по которой возвращается домой мама...

Вы спрятались в комнате от мамы — она вас звала, вы не откликались, и слышны мамины шаги, она приближается, а вы юркну ли¹ под стол. Тишина. Мама вхо-

¹ Это один из немногих случаев, когда в орфоэпических словарях постановка одного из вариантов ударения (в данном случае «юркну ты») сопровождается пометой *уходящее*. Мне самому вместо ныне распространенного «ю ркнуть» как-то привычнее произносить вариант *уходящий* и слышать его же в рассказе В.В. Набокова «Королек»: «... не успел

дит, что-то тихо говорит, разыскивает вас. Вы с криком выныриваете из-под стола, пугаете маму, она охает, смеется; вы кидаетесь к ней, обнимаете; мама отбивается от вас, вы выкрикиваете что-то веселое...

Все, что вам вспоминается сейчас, можно назвать «эмоциональным воспоминанием». Оно связано со светом вашего детства, с игрой с мамой, с походом за игрушкой в магазин или с покупкой нового платья, с добрыми словами бабушки рано утром, когда пора идти в детский сад: «Володюшка, вста-авай!» — с взлетом на папины плечи, с первыми слезами мамы, которые вы однажды увидели.

Слезы мамы — она сидит на краешке дивана и плачет, и капают слезы, и слышен плач, звуки негромкие, но такие ранящие. Чтобы мама не плакала, чтобы успокоить ее, вы тихонько открываете крышку рояля, и... вы прямо сейчас играете для мамы, играете осторожно. Глаза ваши закрыты, но во внутреннем зрении ни слезы мамы, ни комната, ни воображаемый рояль не исчезают. Вы начинаете осторожно и отвлекаете маму, и завлекаете ее звуками. Звучание рояля передается музыкально-ритмической фантазией из сочетаний «ма-ма-ма», любые паузы, любые импровизации в вашей власти. И так аккорд за аккордом, одна музыкальная фраза за другой: «ма ма-мама ,ма ма мама ма», «мамамама -мама ма », «ма -ма -ма ммм», — импульс тепла, дыхание добрых звуков рояля — все это маме, все к маме. (Глаза остаются закрытыми.) Вы замечаете, что мама сидит тихо, ее плечи уже не вздрагивают — хорошо — играете еще. Мама взглянула на вас, сквозь слезы улыбнулась — вы подбегаете к ней, целуете, может быть, вытираете слезу на ее щеке — и опять вы у рояля и играете, играете... А вот цветаевские восклицания:

Универсальность буквы М.

— Матерь — Море — Мир — Мир — Мор — Молния — Монархия — Мария — Музыка — Метель — Москва! И т. д.

юркну ть к себе» и в «Алисе в стране чудес» в переводе Н. Демуровой: «Сгорая от любопытства, она [Алиса] побежала за ним [Кроликом] по полю и только-только успела заметить, что он юркну лвнору под зеленой изгородью. В тот же миг Алиса юркну ла за ним следом».

И просто — потому что первая буква, которую говорит ребенок — первая, губная:

— Мама!¹

Определением «эмоциональное воспоминание» пользовался на уроках Борис Захава. Он видел в «эмоциональном воспоминании» питательную среду для искреннего сценического чувства и одно из психологических оснований для актерской повторяемости чувств. Вениамин Смехов, вспоминая о годах учебы, пересказывает и расшифровывает мысль Захавы:

Пример: мать, потерявшая маленького сына, в день похорон плачет так, что сама может погибнуть от горя. И через много лет, приходя на могилку ребенка, она тоже плачет — безутешно и горько. Но эти слезы только очищают душу; никого не удивит, если на ее лице в тот же час появятся признаки хорошего настроения. Значит ... первое чувство твоего персонажа пережито тобою так же глубоко, как твое собственное...².

...Играете, играете — а мама смеется, глядя на вас, радуется, что вы есть, что вы ее любите и жалеете.

Этюд лишь набросан мной. Слововые композиции обрисовывать не берусь: вариации с «ма-ма-ма» вызревают непредсказуемо — преднамеренных, подсказанных извне ритмических комбинаций быть не может. Воспоминания, подробности, эмоциональные всплески, реакции на случившееся с мамой — ваши, и только ваши личные, глубоко интимные. Нет места вмешательству другого человека. Интерпретируйте музыкальные этюды, связанные с воспоминаниями о детских годах, исходя из сегодняшнего отношения к ним.

Обращаясь к подробностям прошлого, восстанавливайте события во всей их полноте, каждый из этюдов интересен в череде жизненных событий или в пестроте ассоциаций. Допустим, мама покупает вам игрушку. В памяти высветивается не только сама игрушка (или велосипед, плеер, книжка-раскраска), вызвавшая когда-то в вас бурный восторг, одарившая вас волнением и гордостью, что вы владеете чудом. Из недр памяти

¹ Цветаева М. Неизданное. Записные книжки: В 2 т. Т. I: 1913 — 1919. М., 2000. С. 448.

² Смехов В. В один прекрасный день: Повести и рассказы. М., 1986. С. 237 — 238.

поднимаются предшествующие события, всплывают счастливые лица бабушки и дедушки, рассматривающих игрушку, зависть в глазах старшего брата, что у него нет ничего подобного. И все это связано с мамой. Началось с острого ощущения перехваченного дыхания, как реакции на мамины слезы, и постепенно ассоциации увели вас в область вполне осязаемой радости: мама — внимание бабушки и дедушки — потемневшие глаза брата... А так как детство не ограничивается одним, хоть и очень ярким, порой болезненным, порой наирадостнейшим, случаем, а вмещает в себя нескончаемую вереницу дней и событий, каждый музыкальный пассаж наполняйте новыми и новыми «эмоциональными воспоминаниями».

Возник только что этюд с мамой. Но вы не подумайте, что это все. Выбор различных (контрастных) тем для «эмоциональных воспоминаний» не ограничен. Наполнены «эмоциональными воспоминаниями» не только детские и юношеские годы вашей жизни. Ярким, значимым для вас может явиться и день вчерашний. Материалом для творчества служат и наблюдения, и размышления, и желания, и надежды.

В сегодняшних пробах темы вызваны музыкой, «игрой на рояле», но они ведь и работы над ролями касаются напрямую. Развертывая мысли об «эмоциональных воспоминаниях», Б. Захава перешел к играемому образу:

Значит, если первое чувство твоего персонажа пе режито тобою так же глубоко, как твое собственное, если к точке воспламенения (скажем, к монологу Незнамова о матерях или к молитве Короля в «Гамлете») подведена в ходе работы над ролью надежная сеть бикфордовых шнуров — взрыв обещает быть настоящим. Но отнюдь не смертельным для организма, ибо его питательная среда — «эмоциональные воспоминания»¹.

Поразительное совпадение находим в словах Вл.И. Немировича-Данченко. Известно, что, репетируя неосуществленного «Гамлета» в 1942–1943 гг., режиссер очень активно вводил в технику актерской игры «теорию эмоционального зерна». Исследуя эту же молитву Клавдия и противоречия, разрывающие убийцу,

Немирович-Данченко также обращает внимание на значение внутренних личных воспоминаний актера:

Если направление, в котором я ищу эмоциональное зерно, верно, если оно — в переживаниях последствия преступления, возникнет постоянная тревога. Отсюда — желание затуманить себе мозг, отвлечься от этого преступления; отсюда и потребность прибегать к подчеркиванию. Как человек, который лжет (мы можем все в себе найти подобное аффективное воспоминание) или когда скрывает¹.

Таким образом, воспоминания, предчувствия, предположения, ассоциации — все это материал, который подспудно, незаметно, изнутри влияет на голосовое звучание и выразительность дикции. Однако мы с вами уходим от прямого вмешательства в действие механизмов дикции и голосоведения. Нам помогают движения, ведут нас «эмоциональные воспоминания», создаем мы музыку общения. Дальше и глубже вы идете самостоятельно, я, как уже говорил, не вправе вмешиваться в сокровенное каждого из вас. Как воскликнул Андрей Платонов:

Все это рассказать нельзя — можно только на скрипке сыграть!²

¹ Немирович-Данченко В.И. Незавершенные режиссерские работы... С. 301.

² Платонов А.П. Деревянное растение: Из записных книжек. М., 1990. С. 18.

ГОЛОС ВЫРАЖАЮЩИЙ

Театр — это игра. Он исходит, он зарождается из невинности, чистоты, поэзии детства, ее ребячества.

Луи Жуве

Математическая верность в музыке и самый лучший голос мертвенны до тех пор, пока математика и звук не одухотворены чувством и воображением.

Федор Шаляпин

С детства многие игры памяты нам стихийностью движений, вызывающих стремительное, проворное поведение. Средоточием энергии в подвижных детских играх неизменно были бег или прыжки. Бег — своеобразный импульс текучести тела, стремления к цели — быть первым на финише, успеть на свидание, оторваться от преследователей, обогнать водящего, увернуться от мяча. Прыжки — выразители упругости и ритмичности движений тела — улететь дальше всех, дольше всех, не сбиваясь, прыгать на скакалке, точнее других двигать битку (битку, свинуху) в квадратах, прыгая при этом на одной ноге. И беганье, и прыганье с пользой могут включаться в тренинг, если в играх сохраняется атмосфера соревнования, соперничества. Наши детские воспоминания подсказывают нам, что движения в подвижных играх всегда насыщены волнующим желанием: быть более быстрым, более ловким, более проворным, пластичным, прыгать лучше других, дальше и выше многих.

Спортивные, подвижные игры нашего отрочества и юности так же немыслимы без прыжков и бега. И действие в них насыщено экспрессией, конфликтной взвол-

нованностью. В подвижных играх заострено чувство партнерства, так как требуется постоянное внимание ко всем участникам игры, особенно к тем, кто на какой-то отрезок времени становится в игре непосредственным «противником». В подвижных играх исчезает внутренняя статика. Даже если по ходу игры приходится остановиться, «замереть», принять какую-то игровую позу — тело продолжает жить динамикой. Тело, если наблюдать со стороны, выражает начало динамическое, начало, подкрепленное внутренним ритмом игры.

Используя в тренинге элементы подвижных игр, насыщая упражнения импровизированными движениями, осмысленными жестами, мы прежде всего стремимся к развитию чувства динамической подвижности, внутреннего ощущения деятельного поступка, непрерывности внутреннего говорения и звучания. Бег — один из изумительных пластических потенциалов человека. Кантилена, непрерывность, текучесть — неперенные условия выразительной речи, выразительного движения. Их воспитание вполне возможно при использовании бега.

В тренинге учитывается и то, что при беге активизируется работа многих дыхательных мышц. Ритмичный бег укрупняет вдох. Неспешный, «текущий» ритмичный бег тончайшим образом формирует умения вдыхать воздух при фонации свободно, без излишних напряжений в воздухопроводящих путях.

И вновь возникает круг. «Круг — высшая напряженность и высший покой»¹.

И начинается движение, поначалу симметрично организованное: расстояние между всеми находящимися в круге равное.

Вчувствоваться в общий ритм, в единое движение и звучание.

В круге информация локализуется, атмосфера сгущается. В круге энергия удваивается, утраивается, разрастается.

Многое плодотворно выразится в круге.

Как много интересных аспектов тренинга дарит нам деятельность в круге: синхронность, осознанное

¹ Цветаева М. Неизданное. Записные книжки: В 2 т. М., 2000. Т. 1. С. 176.

подчинение общему замыслу при вариативности поведения, единое голосовое звучание в событии, пространственное резонирование, коллективное высказывание, быстрота переключаемости внимания с объекта на объект, дикционно-голосовой тренаж на эмоциональном фоне, скорость реакций и глубина оценок, чувственная подвижность, чувство ансамбля.

Чувство ансамбля сродни театральному единению, радости совместного творчества в творческом коллективе. «Театр, в хорошем смысле слова, явление коллективное и зависит от группы, его образующей»¹.

Вы ощущаете привычность бега в круге, вы плавно скользите по кругу вместе со всеми.

В какое-то мгновение происходит событие — каждый продолжает бег в круге так, как именно сегодня ему хочется бежать. Ритм круга «ломается», и каждый двигается по-своему: кто-то еле-еле передвигает ноги, кто-то живо обгоняет других...

Вы бежите, доверяясь своим желаниям и отдаваясь разнообразию вариаций бега. Мышечная свобода и чувство импровизации — вот на чем основывается сегодня динамика ваших ощущений, чувств, эмоций. Хочется бежать быстрее — бегите, хочется кого-то зигзагом обогнуть — огибайте, хочется бежать, наклонившись вперед, — наклоняйтесь, хочется раскинуть руки в стороны и взлететь — взлетайте. Любые свои желания исполняйте, меняйте ритмы и способы бега, темпы и направления движения. Ни на какой вариации бега долго не задерживайтесь, изобретайте новую вариацию, а за ней еще и еще.

■ Упражнение 4.1. Эхо шагов

Прочувствуйте небольшую расслабленность в теле во время бега.

Бегите чуть быстрее...

Мчитесь легко и свободно...

Вообразите, что в ступнях появляются крохотные пружинки, вы эти пружинки ощущаете и чуть подпрыгиваете, подаетесь вверх. При каждом шаге удар ступней в пол отзывается во всем теле, как эхо движения. В теле чувствуется легкая пружинистость.

¹ Евгений Вахтангов: [Сборник]. М., 1984. С. 220.

В момент соприкосновения ступни с полом плечи и подбородок будто «сбрасываются», синхронно с шагом опускаются.

В начале бега ваше тело «плыло» в пространстве, вы чувствовали в движениях плавность, создавали, если можно так сказать, *legato* движений.

Сейчас вы движетесь по принципу *staccato*. На каждый ваш шаг реагируют плечи, подбородок, руки, колени, дыхательные мышцы. Сотрясения, «подрагивания» являют собой реакцию на бег *staccato*.

Главное в двигательных акцентах движения — приземления. Работа артикуляции, звучание голоса, формирование слога, звукосочетания, слова — приходятся на удар ступней в пол, то есть на момент приземления. Одновременно с ударом, в зависимости от его активности, совершается объем раскрытия по вертикали «голосо-речевого рупора».

Вводите голосовое звучание.

Допустим, вы на протяжении трех шагов тянете звук «о», и он с каждым шагом слегка увеличивается в объеме, звучит энергичнее. Раздаются звуковые акценты. При каждом прискоке небольшое сотрясение тела вызывает прилив звучания (увеличение звука). Возникает своеобразное звуковое «дрожание»: «о!-о!-о!» — затем «подготовка к звучанию» — вновь: «о!-о!-о!» — «подготовка к звучанию» — вновь: «о!-о!-о!»... и т. д. Но это не нарочитое «дрожание» звука, а непроизвольное. Всплески возникают как реакция на движение, как эхо шагов. Естественность голосовых реакций зависит в данном случае от естественности телесных реакций на каждый шаг. Вы чуть подлетаете и приземляетесь, взлетаете и падаете... При взлете тела слегка вскидываются вверх плечи, локти, кисти, а при опускании они «сбрасываются». Вместе с ними «падает» и звук. Но непременно звук «падает» на каждый шаг и с внутренним ощущением: «как пульсирует звук, так пульсирует».

Испробовав «дрожание» «о!-о!-о!» и прочувствовав, что с каждым шагом звучание становится все объемнее, переходите к «мурчанию». Разговаривайте с самим собой по слогам — на один шаг, как всплеск, произносится один слог. «Болтайте» о своем самочувствии при беге *staccato* (отрывисто, «прыгающе»), рассказывайте себе самому о том, что именно делает сей-

час ваше тело, как оно пританцовывает, легко ли вам дышится, свободен ли ваш голос...

Избегайте звуковых провалов и обрывов. Акцентирование слога за слогом не предполагает звукового разрыва между слогами внутри слова и даже между словами внутри одной связной группы слов (внутри речевых тактов, синтагм или дыхательных групп). Слоги звучат без точек, они сливаются в слова, которые, в свой черед, становятся необходимой частью фразы. Как непрерывен бег, так непрерывно «мурчание», как беспрестанно «мурчание», так постоянно текут друг за другом слоги и слова. Сплошная линия звучания. Беспрерывная линия звучания обеспечивает беспрерывность «дрожания». «Дрожание» в этом случае походит на импульсное звучание: каждый слог «пузырится», словно наслаивается на слог последующий, хотя поначалу может показаться, что слогам следует звучать отдельно, изолированно друг от друга. Как раз вот этой-то слоговой изолированности и не должно быть.

ВАРИАЦИИ

Двигательные

► перемены в темпах бега; при переменах темпов вы невольно почувствуете непроизвольно возникающие перемены напряжения в дыхательных мышцах: стоит вам убыстрить бег, как сразу заметно увеличится напряжение в дыхательной мускулатуре, вдруг неожиданно для вас возникнет излишнее напряжение в подвздошье и в верхних дыхательных путях. Стоит вам снизить темп бега, и вы заметите, что к дыхательной мускулатуре подбирается апатия, вы сразу теряете внутреннюю энергию. Поэтому, переменяя темпы бега, добивайтесь легкости и энергичности движения дыхательной струи по воздухоносным путям, мышечной свободы (не аморфности мышц) в области шеи, грудины, передней стенки живота;

► перемены в широте шагов; здесь возникают свои трудности: излишние напряжения в мышцах тела, особенно в ногах, в спине, в плечевом поясе. Бег широкими шагами требует упругости в ногах, объемности в движениях рук и, разумеется, плеч, но этого часто и не наблюдается. От этого, в результате слышится напряженное звучание «о!-о!-о!» или рваная, обрывочная

речь, когда вы используете «мурмелнь». И то и другое требует поиска способов обретения свободного и объемного дыхания, и то и другое может быть изжито только с помощью поиска свободы движения тела;

► перемены в высоте взлета тела и глубине приземления. Смены амплитуды взлетов/падений влекут за собой заметные перемены в объеме дыхания: от объемов движений рук, ног, корпуса зависят объемы работы дыхательной мускулатуры. Как налаживать соответствие дыхательной энергии и энергичности движений тела вы попробуйте определить самостоятельно. Подскажу вам только, что ответ следует искать в ощущениях двигающегося тела, в интересе к пространству вас окружающему, в восприятии воздушных масс, окутывающих вас.

Любые изменения в пластике непременно отражаются на качестве «дрожания»: на объемности и звучности голоса, на активности артикулирования. Увеличивайте и еще более расширяйте объемы звучания голоса и, соответственно, объемы дыхания. Объемные и эластичные движения вам в этом не только помощники, главное в том, что эти движения организуют ритмы дыхания и звучания, ритмы речи. Важно и то, что «крупная» сценическая речь и звучный голос всецело зависят от творческой жизни тела, от действенности жестов, от энергии воздействия на партнера. «Долой мелкие жесты и скромные движения! — могли бы воскликнуть мы. Долой половинчатость чувств и мыслей!» «Большому кораблю — большое плавание», — гласит русская пословица.

Бег по кругу завершается.

Встаете в круг на одинаковом расстоянии друг от друга — ваше внимание к сохранению геометрически точного круга (ритмичное распределение человеческих фигур в пространстве круга) не должно ослабевать: приучайте себя к тому, что вы являетесь одним из элементов круга и именно от вас зависит ансамбль расположения фигур в пространстве.

Чувствуете, что сбился ритм вашего дыхания?

Действительно, дыхание не свободно, вдохи и выдохи протекают аритмично, рывками. Этому есть причина: вы только что выполняли разнообразные упражнения с не привычными для вашего дыхания фонаци-

онными нагрузками, проделывали много активных движений, различных по объему.

Некоторые из вас ощущают небольшую усталость в ногах? И это вполне естественно: во время разминки вы выполняли упражнения с усиленными нагрузками на ноги.

Что же необходимо проделать для быстрого восстановления дыхательного ритма и преодоления излишних мышечных напряжений в ногах?

Вы уже знаете по предыдущим урокам, что после длительного бега с разнообразными вариациями, требующими интенсивных дыхательных нагрузок, следует упражнение, выравнивающее естественный ритм вашего дыхания. Вспомните упражнение 1.9 (**В ощущениях обновлений**), которое мы использовали в этих целях на предыдущих уроках. Выполните сейчас его самостоятельно. Прodelайте неторопливо. Повторите упражнение столько раз, сколько лично вам необходимо для обретения чувства мышечного покоя и дыхательного ритма.

ОТСТУПЛЕНИЕ О РИТМИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ

Вводя в тренинг прием «дрожания» (такое название в достаточной мере условно), мы преследуем ту же цель, что и в предшествующей работе над дыханием и голосом, — непринужденность и непосредственность рождения звука голоса. Небольшие по амплитуде «потряхивания» тела провоцируют голосовые, в дальнейшем — речевые реакции. Звучность голоса при «дрожании» зависит от объемов движений тела. Прием «дрожания» в дальнейшем обеспечивает плавность перехода от непринужденного дикционно-голосового звучания к активному высказыванию без утраты свободы дыхательных мышц, мышц голосового аппарата и мышц артикуляторных органов. Артикуляционная упругость и звучность каждого слога — таков конечный результат использования приема «дрожания» в тренинге. Мы поначалу впускаем энергию лишь в краткие высказывания — в речевые отрезки из нескольких слов, произнесенных с использованием приема дрожания. Позже приучимся насыщать энергией большие отрезки речи. Назовем такие ритмические эксперименты в тренинге «**пульсацией ритмической энергии**». Движения вновь провоцируют возникновение голосового звучания, являются провозвестниками речевого поступка, в дальнейшем — речевого действия и, в

конечном счете, единого речевого и пластического воздействия на партнера.

■ Упражнение 4.2. Пританцовки

Теперь вы бежите на месте, и бег ваш легкий, воздушный. Тело ваше легчает. Если в предыдущем упражнении тело последовательно тяжелело от ступней до головы и кистей, то сейчас оно в обратной последовательности легчает: кисти — руки до локтей — полностью обе руки летят как пушинки — голова — волосы — плечи и т. д.

Когда вы прочувствуете во всем теле легкость бега, возвращайтесь к приему «Дрожания»: озвучивайте каждый удар ступней в пол. Поначалу негромкое «о», затем короткие «па». Подпрыгивайте невысоко. Пружиньте в ступнях и коленях. Вы словно молоденькие зайчата. Любые припрыжки, любые движения рождаются произвольно, и вам не надо прилагать никаких усилий. Звуки рождаются легкие, летящие.

Негромко напевайте нравящуюся вам мелодию детской песенки. Вспомните случай из жизни, когда вам чрезмерно хотелось напевать и танцевать: таких моментов в памяти, разумеется, достаточно, поэтому воспоминание проявится обязательно, но постарайтесь сосредоточиться на подробностях, погрузиться в радостное, счастливое самочувствие. Текст песенки замените слогами «па-па-па-па...» или «ла-ла-ла-ла...».

С каждой нотой совершайте один шаг — легкий удар ногой в пол — и озвучивайте шаги отрывочным произнесением слогов. А если вы будете в такт песенке пританцовывать — прекрасно! Благодаря этому возникнет непринужденность вашего поведения: *«Как приятно, так и танцую, что хочу, то и напеваю»*. Импровизируйте танцевальные движения, расширяйте их амплитуды — бег на месте превращается в вольные пританцовки. Но не увлекайтесь громкостью.

Напевая «па-па-па-па...» или «ла-ла-ла-ла...», увеличивайте объемы ротового резонатора, не теряйте ощущения вертикали. В первом случае — «па» — вы используете для этого разрыв в губах, энергию губных мышц, во втором — «ла» — вам помогает упругость языка, активная энергия кончика языка. Помимо того, что вы нарабатываете подвижность речевого аппарата, пружинистость

активных речевых органов (губ, языка, нижней челюсти), введение в упражнение слогов «ла» и «па» позволяет также совершенствовать ваши профессиональные голосовые возможности.

ВАРИАЦИИ

Артикуляционная

Импровизируйте текст песенки, которую напеваете; содержание песенки самое простое: «Вот—я—пры-га-ю—мне—хо-ро-шо—по-э-то-му—я—со-чи-ня-ю—дет-ску-ю—пе-сен-ку—о—сво-ем—пре-крас-ном—на-стро-е-ни-и—о—том—что—я—пры-га-ю—за-гор-но—у-да-ря-я—ступ-ня-ми—в—пол...». Напевайте о том, чем именно занимаетесь, что конкретно в «пританцовках» тренируете, какие речевые задания выполняете, что получается у вас замечательно, а что разваливается...

Импровизируемое высказывание выговаривается по слогам, *staccato*, но это уже не «мурчание», в котором подобная «болтовня» была непринужденной и не требовала дикционной внятности и речевой разборчивости. Здесь речевая разборчивость не только необходима, но и является одним из заданий тренинга.

Артикуляционная упругость и звучность каждого слога — вот одно из неперемennых условий профессиональной речи. Слог, являясь наименьшей единицей речи, требует усилий. Усилий не только артикуляционных, но и энергетических — дыхательных.

«Бездыханное артикулирование» приводит, как правило (и это вам знакомо на собственном опыте), к насилью над речевыми мышцами, к чрезмерной работе артикуляторных мышц. И в результате в привычку входит форсирование, принудительность, вымученность голосового звучания. И уже трудно говорить объемно, разборчиво, эмоционально, прочувствованно и, что немаловажно, — осмысленно.

Дикционные

Четыре студенческие придумки:

► в импровизации Д. Кутуевой «Гибель клопа»: «Хлоп — хлоп *сдох*, *сдох* хлоп — *вдох!*» — имеется замечательное чередование глухих смычных «л» и глухого щелевого «х» — не пропустите его: в этом есть полезные переключения артикуляции с передней части речевого

аппарата в глубину. Но, как вы помните, при образовании согласного «л» шумовой источник находится перед системой резонаторов, а при образовании согласного «х» источник шума расположен за ротовым резонатором (см.: Отступление об импульсном источнике звука). И вот тут-то вам придется балансировать, чтобы уравновесить резонаторное звучание обоих глухих согласных. Пританцовывая, на междометии «хлоп» и на финальном освобождении «вдох!» — совершайте более активные удары стопой в пол;

► легкие пританцовки-запутки с произнесением одного односложного слова на одном ударе стопы в пол: «Сух куст — куц сук! Сук сух — куст куц!» — в шутливой импровизации О. Ромашовой не разберешься, кто тут сух, а кто тут куц. Спасение в виде денийх — когда «сук» и «куст» займут свое место в вашем воображении, тогда и разглядеть вы сумеете: кто тут куц, а кто тут сух (тоже удачная комбинация: «Кто тут сух, а кто тут куц? Кто тут куц, а кто тут сух?»);

► расширенные по объему движения в пританцовках-припрыжках: «Вбил Глеб вглубь гвоздь — вбил Глеб вкось гвоздь!» — это скорее трудноговорка, чем скороговорка: много здесь работы для «заржа вевших» артикуляторных органов, тут уж не сэкономишь мышечную энергию, что свойственно носителям русской речи. Здесь и ошибка произносительная вас подстерегает: звонкие конечные согласные «б», «з'г'» следует оглушать. Обратите внимание, в этой фразе О. Ромашовой опять чередуются переходы в артикуляции с передней части на заднюю, но не в конце слов, как было в «Гибели клопа», а в начале слов: «в — г — в — г — в — г — в — г», еще точнее (оно же сложнее): «вб — гл — вгл — гв — вб — гл — вк — гв». Стало быть, поработать артикуляции и дыхательным мышцам придется изрядно;

► еще одна трудноговорка сочинена С. Белозеровым: «Жорж, зря ржешь, Жорж, зря жрешь! Не жри, Жорж, не ржи, Жорж!»

■ Упражнение 4.3. Прыгать так прыгать!

Вообразите, что у вас толстое, тяжелое тело: крупные руки и ноги, большие плечи и огромный «дыхательный пояс».

Вы совершаете в замедленном темпе четыре прыжка: вверх и в сторону. Каждый последующий прыжок по амплитуде (по высоте и дальности) превосходит предыдущий. Перед каждым новым прыжком приседайте глубже, замах руками делайте объемнее и ощущайте, что «подготовка к звучанию» у вас протекает дольше и воздуха вы набираете с каждым разом все больше. Озвучивайте прыжки короткими фразами, в которых называйте, какие именно прыжки вы сейчас совершаете: *«Ма-а-аленький! — Побо-о-ольше! — Большо-о-ой! — Очень большо-о-ой!»*

На ударном центре каждой фразы вы приземляетесь мягко — от этого голос звучит объемно (открывается широкий выдох и возникает звучание, насыщенное обертонами), кантилена в теле рождает звучность слов.

ВАРИАЦИИ

Текстовые

Длительность фраз от прыжка к прыжку увеличивается: с возрастанием амплитуды движения вы удлиняете фразу:

- *Маленький прыжок я совершил!*
- *А вот побольше прыжок мне удалось проделать!*
- *Большой прыжок я совершил сейчас красиво и элегантно!*
- *Ой, какой большой, ну просто огромный прыжок мне удался!*

Используйте во время прыжков эти фразы или импровизируйте другие.

Несколько рекомендаций:

— обязательно следите за кантиленой в пластике, не отрывайте ноги от пола, предварительно не осуществив замах к прыжку, приземляйтесь элегантно, плавно «сжимаясь», группируя тело;

— по мере прибавления дальности прыжка удлиняйте фразу: ориентируясь на предложенные мной варианты текстов, импровизируйте и свои высказывания, сколько бы раз вы ни проделывали это упражнение, выдумывайте все новые и новые тексты;

— какой бы по длительности фраза ни была, совершив приземление на ударном центре фразы, договори-

вайте ее окончание, истратйте всю дыхательную энергию, не теряйте объемность голосового звучания и на гласных, и на согласных звуках;

— начинайте каждый очередной прыжок только после того как убедитесь, что дыхание вошло в вас элегантно и неслышно, зависит таинственность вдыхания (свобода вхождения воздуха в ваше тело) от плавности замаха: не суетитесь при приседании-замахе, совершайте его внутренне предчувствуя предстоящий прыжок.

ОТСТУПЛЕНИЕ О РИТМАХ ДЫХАНИЯ

Все же многие из вас пропускают важный прием дыхательной настройки (в нем проступает некое образное, может быть, даже отвлеченное понятие, но понятие, полезное для воспитания свободы ритмического вдоха) — дыхательная энергия приходит в ваши легкие, заполняет ваше тело, впитываясь «сквозь ступни ног». Точнее, принятие энергии из земли — энергия дыхания, воздух — как сила земли, порождение всего живущего и движущегося. Не спешите нервно вдохнуть. Не пользуйтесь установкой на вдыхание, не приказывайте себе: «вдыхай», дожидитесь самостоятельного поступка тела, дыхательной системы, доверьтесь своему телу, и оно в нужный момент без специального указания совершит вдох. Нет необходимости прилагать старания, не нужны натужные волевые усилия — воздух втекает в вас легко, словно запах цветка вдыхаете вы, будто невесомый, теплый ветерок проходит сквозь ваше тело. Чжуан-цзы, великий китайский философ и поэт, говорит, что дыхание в настоящих людях исходит из их сокровеннейших глубин. «Ибо настоящий человек дышит пятками, а обыкновенные люди дышат горлом»¹. Воображение подскажет вашему телу приемы легкого вдоха, вы лишь, вытягиваясь вверх, почувствуете, как отрываются от пола пятки, как удлиняются икры, как стрелой взлетает вверх позвоночник, как волосы слегка касаются воздуха над вашей головой. «Все одушевленные существа, — говорит философ, — живут благодаря

¹ Чжуан-цзы (учитель Чжуан) — один из крупнейших китайских философов, второй после Лао-цзы основоположник даосизма. Род. ок. 369 г. до н. э. — ум. ок. 286 г. до н. э. Создал книгу, носящую его имя, в которой в поэтической форме излагает учение Лао-цзы. (См.: Чжуан-цзы: Даосские каноны / Новый пер., вступ. ст., комм. В.В. Малявина. М., 2002. С. 77.)

дыханию, и если дыхание у них затруднено, так не вина Неба¹. При выдохе — непринужденном озвученном «сбросе» дыхания (таком же легком, летящем «сбросе», как и при вдыхании) уходите вниз легко, ударяйте стопами в пол с удовольствием (но без усилий). Выдыхайте в этом случае так же от ступней ног.

Вдыхание все время неслышное, неторопливое: почувствуйте теплоту вдохов и выдохов. С ощущением тепла выдыхаемой струи воздуха настанет свобода мышц дыхательной системы. Ощущение теплой воздушной струи выдыхаемого воздуха поможет вам избежать некоторых излишних напряжений в дыхательной мускулатуре при активном движении вперед. Пока произносите слоговые группы одну за другой — дышите, как дышится, пусть вдохи и выдохи чередуются произвольно, без умозрительных команд, без подсказок самому себе, без чьих-либо указаний извне. Вдохов и выдохов до момента может случиться и два, и три, и более. Ощущайте лишь приток свежих сил, приход дыхания снизу из земли.

Не увлекайтесь рациональным определением механизмов актерского дыхания: в какое там место лучше вдыхать? Как удлинить выдох? Какие же там мышцы лучше задействовать на выдохе? Дыхание необычайно естественный процесс. «Дыхание — драгоценнейшее из проявлений душевной жизни»². Приспосабливание к говорению в быту, различные приобретенные способы утормочения голоса или придания ему некоего приятного тембра дезорганизуют природные возможности «энергетической (дыхательной) системы». Наш тренинг с опорой на ощущения, на синтетизм всех выразительных средств актера приводит нас к пониманию, что воспитание дыхания вне дикционно-голосового тренинга, пропитанного эмоциями и насыщенного активной работой воображения, — немисливо. А.Ф. Макарьев отмечал: «В процессе верно направленного воспитания организм актера сам ищет дыхание. Без такого дыхания он не может быть творческим, а будет всегда убогим и бедным»³.

Важен и иной ракурс. Речевой поток разделяется на различные сегменты — фонемы, слоги, слова, словосочетания, простые и сложные предложения (фразы).

¹ Чжуан-цзы: Даосские каноны. М., 2002. С. 79.

² Волконский С. Человек на сцене. СПб., 1912. С. 52.

³ Макарьев А.Ф. Театрально-педагогический дневник (фрагменты) // Леонид Макарьев: Сборник. М., 1985. С. 127.

Существует и членение на особые интонационные единицы. В лингвистике есть такие понятия, как «синтагма», «речевой такт» («речевое звено»), «дыхательная («выдыхательная») группа»¹. Последнее понятие подразумевает деление речевого потока по физиологическим законам: речь прерывается, т. к. возникает потребность в совершении вдоха (или, как говорится во множестве пособий по технике речи, — произвести «добор» воздуха). В таком случае на задний план отступают все элементы речевой деятельности: удаляется в тень смысл, цели и задачи высказывания, тушуются ситуация и контекст диалога, растворяются эмоции. Короче говоря, высказывание здесь строится только по законам физиологии.

Ответ на такую нелепость, к счастью, мы находим в исследованиях лингвистов. Вот что заявляет по поводу определения «дыхательная группа» известный санкт-петербургский лингвист Н.Д. Светозарова: отождествление членения речевого потока на дыхательные группы «не выдерживает критики, т. к. не потребность дыхания определяет членение, а само речевое дыхание подчинено смыслу, и в грамотной, хорошо организованной речи вдох осуществляется только в местах, разрешенных смыслом и строем высказывания, а именно — в местах наиболее слабых смысловых и синтаксических связей между стоящими рядом словами и предложениями (если учесть, что в нормальной речи не только высказывание, но и текст обладает определенной степенью связности)»². Мне кажется, что для нашего тренинга полезнее отдать предпочтение понятию «речевой такт». Прежде всего, потому, что оно, с легкой руки К.С. Станиславского, уже прочно вошло в театральный обиход и в речевую педагогику.

Стало быть, актерское дыхание — дыхание и смысловое, и понятийное, и действенное — является результатом творческого существования актера в роли, в предлагаемых обстоятельствах, в сценической ситуации. И в таком смысле значение рабочего понятия «подготовка к выдоху» напрямую отражает творческие подходы к воз-

¹ Интересна точка зрения Д.Э. Розенталя и М.А. Теленковой, разъясняющих, что эти определения «представляют собой явления разного порядка: речевой такт — понятие интонационное, выдыхательная группа — понятие физиологическое, синтагма — понятие семантико-синтаксическое» (Розенталь Д.Э., Теленкова М.А. Словарь-справочник лингвистических терминов. Изд. 2-е. М., 1976. С. 365).

² Светозарова Н.Д. Интонационная система русского языка. Л., 1982. С. 25 — 26.

никновению ритмов сценического дыхания и отодвигает в сторону механицизм.

■ Упражнение 4.4. Bravo!

Пробежите на одном месте четыре шага и произнесите: «*браво!*» / «*браво!*» / «*браво-браво!*» / «*браво!*». Шаг за шагом опускайтесь все ниже и ниже. Постепенно тело и звук плавно «съезжают» к полу, на последнем слоге присядьте глубоко.

Внизу, подкрепившись дыхательной энергией, прочувствовав, что вы готовы совершить пружинистые подпрыгивания, — четырежды взлетайте вверх, раз за разом подпрыгивая все выше и выше. На движениях вверх произносите междометие «*браво!*» в ритмической последовательности: «*браво-браво!*» — «*браво-браво!*» — «*браво!*» — «*браво!*».

Вы произносите при взлетах четыре восклицания, сопровождая каждое соответствующим движением:

— на первом восклицании («*браво-браво!*») — немного приподнимитесь, раздвигая локти в стороны;

— на втором восклицании («*браво-браво!*») — выпрямитесь в прыжке чуть больше и раскиньте в стороны округлые руки;

— на третьем восклицании («*браво!*») — подпрыгните высоко и вскиньте руки над головой;

— на четвертом восклицании («*браво!*») — подпрыгните по возможности высоко, вытянувшись вверх, и совершите руками движение, подобное вбрасыванию в «корзину» баскетбольного мяча.

ВАРИАЦИИ

Звуковые

Озвучивайте движения тела звукосочетаниями, насыщенными взрывными согласными «б» и «г»:

► на беге с использованием все более глубоких приседаний — звукосочетаниями: «*ба́м*» / «*баба́*» / «*бабаба́м*» / «*ба́-а*» или «*до́м*» / «*gogogogogóм*» / «*gogogógogogodо́м*» / «*ga-gáм*»;

► на поднимании, вырастании тела звукосочетаниями: «*бабага́мба*» / «*га́бу*» / «*бабу га́мба*» / «*ба́мба*» или «*га́м-gagam*» / «*gagagáм-gagam*» / «*gagagagagáм-gagam*» / «*га́м*».

Ударения, проставленные в слогосочетаниях, указывают на слоги, наиболее активно падающие вниз по тону (1-я серия звукосочетаний), и на слоги, взлетающие по тону вверх (2-я серия звукосочетаний). Разумеется, это соответствует и поведению тела, падающего все ниже и ниже и поднимающегося все выше и выше.

Текстовая

Продолжайте дикционный тренинг с опорой на звуки «в» и «л». Звуки, упругие в губах («в») и в кончике языка («л» и «л'»). На первом этапе упражнения — при движении тела к полу вы задаете вопрос. Четыре слова скороговорки-диалога А. Лушина — четыре шага — четыре глубины опускания вниз:

Вы / вола́ / вола́ / выла́вливали?

Затем движение вверх по ступеням и с фразой, звучащей *staccato*:

Не выла́вливали мы / вола́ / вола́ / не выла́вливали!

Выделенные ударные гласные «а» фиксируют четыре взлета тела вверх — четыре речевых поступка — четыре различные высоты голосового звучания — четыре объема раскрытия «голосо-речевого рупора».

Пробуйте.

Стоп, стоп!

У вас много забавных ошибок: несоответствий движений и звучания, чрезмерных усилий в те моменты, когда они вовсе не требуются. Присмотритесь к другим, угадайте, где их движения нелогичны, вычурны, корявы. Вслушайтесь в их речь, почувствуйте, кто звучит естественно, объемно по голосу и внятно, разборчиво по дикции, а у кого не расслышать и не разобрать, что именно они произносят.

Понаблюдав за другими, послушав их, еще раз попробуйте выполнить упражнение, учитывая ошибки других.

«Диалоги»

По окончании упражнения выберите партнера и обменяйтесь с ним впечатлениями. Расскажите ему о своих открытиях в процессе пробы. Например, в чем польза единения движения со звучанием? В чем сложности совмещения звучания с движением? Какие час-

ти тела являются *ведущими* в движении?

Наблюдая за другими, приглядываясь к их движениям, вслушиваясь в их звучания, вы сумели уловить многие забавные ошибки. Обязательно проанализируйте причины неточностей.

А не попробовать ли вам воспроизвести жизнь тела кого-либо из участников упражнения?

Вы смогли бы воспроизвести?

Прочувствуйте его тело, попробуйте двигаться и звучать, как он...

Рассказывайте и воспроизводите движения другого одновременно. Не разделяйте эти действия, стремитесь к образности рассказывания.

Полезно иногда прочувствовать ошибки других — это улучшает контроль над своими собственными действиями в тренинге. Есть определенный выигрыш в том, чтобы окунуться в промахи других, воспроизводя их своим телом. **Вжившись в физическое поведение другого, услышав внутренним слухом его звучание и предприняв попытку выполнить упражнение в «шкуре» другого, вы тем самым на какое-то мгновение перетекаете в свое воображении в восприятие ситуации глазами другого человека.** В будущем это поможет вам глубже чувствовать свои собственные погрешности, приучит вас самостоятельно, без подсказки со стороны корректировать свои жесты, движения, речевые и голосовые недостатки. В этом мне также видятся перспективы в создании речевой и пластической характеристики сценического образа (сценического человека).

ОТСТУПЛЕНИЕ О «ДРОЖАНИИ»

Речь идет не о каком-то искусственном дрожании звука в процессе активного сценического говорения и не о дрожании (тремолировании) как выразительном средстве в вокале. Вам предлагаются упражнения, в которых «дрожание» используется лишь как прием тренинга, вызывающий непроизвольное рождение звучания и расширяющий голосовые объемы. К примеру, вы произносите звук «а» долго-долго и одновременно ритмично ударяете себя кистью по груди: ваши удары столь же ритмично отзываются в звучании, звук колеблется. Подобный отголосок на удары, своеобразное подрагивание звука мы и используем

для развития объемности голосового звучания, а в дальнейшем для развития голосового резонирования. Благодаря звуковой волнообразности, «ритмико-энергетическим рисункам», «дрожанию» активизируется чувство «опоры» в дыхании, развивается отзывчивость голоса на поведение тела.

«Дрожание» мне представляется одним из наиболее продуктивных способов настройки генераторной системы, а именно — голосового звучания. Воспринимайте «дрожание» как прием активного индивидуального влияния на динамику работы **«ротоглоточного рупора»**. На предыдущих уроках мы не раз упоминали такое понятие, как **«голосо-речевой рупор»**. Оба эти понятия не противоречат друг другу. Они касаются одного механизма, но отражают его с разных позиций: первое («ротоглоточный рупор») понятие из области физиологии речи, второе («голосо-речевой рупор») понятие методическое, указывающее на необходимость формирования специального раскрытия верхних дыхательных путей и артикуляторного аппарата для повышения звучности голоса и выразительности речи.

Артикуляторно-резонаторная система являет собой своеобразный механизм — «ротоглоточный рупор», состоящий, как видно по его названию, из двух частей: **ротового резонатора**, охватывающего ротовое пространство между твердым небом вверху и языком внизу, губами спереди, мягким небом и зевом сзади, щеками справа и слева, и **глоточного резонатора**, в котором пространство обволакивается стенками глотки. «Ротоглоточный рупор» вытянут в пространстве между голосовыми складками и кончиками губ. Он нескончаемо меняет свою конфигурацию во время фонации. Нам с вами крайне необходимо такое образное понятие, как **«голосо-речевой рупор»** (в рабочем порядке его часто именуют кратко — **«рупор»**), для того чтобы приучиться ощущать целостную работу всей мускулатуры артикуляторно-резонаторной системы.

Нарастания и спады энергии, усиление ее и затаенность, непредсказуемая длительность пауз, стихия *staccato* или штили *legato* — постоянно меняются. Беспреданно балансируют и модуляции «голосо-речевого рупора»

В переменчивости, «текучести», непрерывном балансировании в пространстве и заключается цель многих упражнений тренинга. Импульсы ритмической энергии зарождаются в глубине ощущений и ни в коей мере не сочиняются в голове, вдали от ощущений.

Раз за разом партитура звуков русской речи меняет-ся. Начиная с простеньких «ба — ба», мы постепенно усложняем звукосочетания, втягиваем в обойму звукоком-плексов новые и новые согласные звуки и бесчисленные их сочетания.

■ Упражнение 4.5. Вворачиваю-вворачиваю!

Круговращения кистями. Из потягивания вверх по-степенно снижайтесь к полу. Сжимайтесь. Опускаясь, совершайте круговые движения кистями вовнутрь: че-рез верх на себя → вниз и от себя. Когда тело дошло до пола, возникает небольшая пауза, переходящая во взмывание тела вверх, в исходную позицию. Уходя-щее вверх тело следует за кистями рук, которые плавно плывут вверх, прорезая воздух. На подъеме в тело «вте-кает» новая дыхательная энергия. Как только тело доб-ралось до крайней верхней точки, кисти вновь совер-шают круговые движения вовнутрь и тело опускается к полу, следуя за вворачивающимися кистями. И вверх, и вниз тело движется, согласуясь с вертикалью. Компа-ктность движений тела. При вкручивании охватывайте пространство кистями, локтями и сжимайте его, сдав-ливайте. Следите за тем, чтобы и плечи участвовали во вкручивании.

Сохраняйте движение кисти по вертикали: при прокручивании не отводите кисти в стороны, не откло-няйтесь ни вправо, ни влево от центральной линии вер-тикали.

Разминка всегда ценна собранностью, подтянуто-стью, сосредоточенностью. В таком случае несложно выйти на настройку звучания и на соединение с пар-тнером, вне контакта с которым тренинг следует при-знать ограниченным. Вот и сейчас — партнера еще нет, до настройки на сценический диалог у нас еще есть время, но сосредоточивание звука и тела на центре уже занимает наше внимание.

На замахе-зависании вы вбираете в себя дыха-тельную энергию — готовитесь к выдоху. Вы плавно уходите на замах и в конце поднимаетесь на носки. Почувствовав, что тело прониклось балансировани-ем, вот-вот потеряет равновесие, начинайте плавные движения кистями и одновременно опускания тела к

полу — энергия сжимается. Избегайте при этом напряжения в локтях, не тормозите желание локтей присоединиться к округлым движениям кистей. Прodelайте такой «пластический вздох» несколько раз.

Когда вы поняли, что плавность в теле наладилась, кисти и локти действуют объемно, на сжатии настраивайте эластичность артикуляционных мышц. Возникает междометие «ой-ой-ой». Прозвучите так, словно жалеете кого-то, попавшего в сложную ситуацию, или чувствуете утомление спинных мышц. Любой оттенок звучания исходит из мимолетного воспоминания, из первой самопроизвольно возникшей ассоциации. Длительность звучания сопряжена с длительностью опускания тела, с продолжительностью вращения кистей.

После третьего звукового захода расширьте звучание голоса по диапазону: в единстве с телом опускаются и звуко сочетания. Зарождаюсь где-то над головой (для свободы в шейных мышцах голову лучше немного наклонить вниз), высокое звучание плавно стекает вниз, растворяясь к финалу в низах гудения. Звуковысотный ход вполне согласуется с внутренним проживанием жалости, сочувствия, утомления, сожаления и пр.

Междометие «ой-ой-ой» звучит по-разному. Опускаясь, вы произносите его на каждый кругооборот кисте й, а количество кругооборотов не ограничено; или междометие звучит через один кругооборот, а в паузе оно переходит во внутреннее говорение; или одно междометие «ой-ой-ой» растягивается на гласных звуках «о» и на тянущемся гласном «и-и», который звучит на месте буквы «й». Напомню вам совет, данный на первом уроке: не затягивайте финальный «j», чтобы он не превратился в согласный «х'». Этот важный производительный момент напрямую относится к множеству русских слов, оканчивающихся буквой «й»¹.

Упражнение 4.6. Выворачиваю-выворачиваю!

Круговращения кистями продолжаются. В исходном положении тело в приседе. Вы поднимаетесь

¹ На эту производительную неточность указывают и лингвисты, и специалисты в области сценической речи. См., напр.: Панов М.В. Русская фонетика. С. 36; Волконский С.М. Выразительное слово. С. 25.

вверх, и кисти, совершая круговые движения через низ на себя → вверх и от себя, ведут тело от крайней точки внизу к крайней точке наверху. Все как в предшествующем упражнении: за кистями плывут локти, затем плечи и т. д. С той только разницей, что ритмичные вращения кистями начинаются от пола и кисти выворачиваются наружу. Вырастание напоминает потягивание, круговращения кистей совершаются с небольшими усилиями и переменами темпов.

Начальные звуковые пробы — опять-таки для настройки — связаны с междометиями. Почти все междометия экспрессивны, они отражают движение эмоций. Порой для повышения экспрессивности используется прием осложнения междометия местоимением «ты». Местоимение при слиянии утрачивает свое лексическое значение, превращается в энклитику, то есть интонационно сливается с междометием: «ах ты», «ох ты», «ух ты», «ишь ты», «эх ты», «их ты», «тьфу ты», «фу-ты», «ну-ты», «фу-ты ну-ты». Вот этой группой междометий мы и воспользуемся. Но прежде чем ввести их в обиход, поразмыслите над нюансами их различий. Легко определить различия междометий «ах ты» и «ух ты»: неожиданность заложена в «ах ты», удивление на грани восторга сквозит в «ух ты». Сложнее разобраться с «тьфу ты» и «фу-ты». Вы же все-таки вникните в оттенки, проиграйте ситуации. А затем переходите к слиянию звучания с пластикой.

Всякий раз как кисти ведут вас сверху к полу, они не вворачиваются и не выворачиваются. Пока кисти плавно ведут вас вниз по вертикали, импровизируйте внутри себя темпоритмические вариации будущего дикционного звучания. Используйте *legato*, *staccato*, паузы, разнообразные темпоритмические рисунки, динамические нарастания и замирания голосового звучания. Вы вольны вести себя в сочинении ритмов свободно и непринужденно: что рождается, то рождается. Добравшись до низу¹, разворачивайте кисти в обратном направлении и моментально задавайте им круговращение: внутренние наработки слоговых ритмов на материале междометий вырываются наружу. Если в ритми-

¹ Данное наречие следует произносить только с ударением на первом слоге: *до низу*.

ческих конструкциях появляются «навалы» звуковых комбинаций, темпоритмическая несурезица и вы теряете власть над ритмическим рисунком — прекращайте упражнение и начинайте импровизации заново.

Вот три комбинации для начала.

— а хты—а х!/а хты—а х!/а х!(накаждый фрагмент, а их пять в этой комбинации, совершайте один кругооборот кисти — ударный слог фиксирует раскрытие обеих кистей);

— и шты—и шты/.../и шты—и шты/.../и шты—и шты(наклонными линиями разделены повороты кистей, их вновь пять: озвучиваемые речью перемежаются с не озвучиваемыми);

— фу -тыфу -тыфу -тыфу -ты—фу уу-ты—фу -тыфу -тыфу ты(быстрое, почти сливающееся произнесение одного и того же междометия с неожиданным ритмическим сбоем на одном из повторов, когда гласный звук вдруг значительно превосходит все прочие по долготе: «фу уу-ты»).

Обратите внимание, что каждый ритмический рисунок воспроизводится несколько раз подряд. Многократное воспроизведение спонтанно рожденного ритма позволяет проникнуть в его музыкальность. Воссоздание ритма раз за разом — все глубже и глубже уводит вас в предощущение ситуации, приближает вас к возникновению ассоциаций.

Дальше вы самостоятельно изобретаете ритмические комбинации.

ВАРИАЦИИ

Разговорные

► Было бы хорошо, если бы вы объединялись в пары и партнер разгадывал бы ваши высказывания. Затем вы менялись бы ролями, и уже вы расшифровывали бы значение композиций, проигрываемых партнером. И в итоге оба вы попробовали бы симпровизировать ритмический диалог, пользуясь только указанными междометиями. Опасайтесь вычурности: разговаривайте друг с другом композициями из междометий просто и внятно, не гонитесь за красотами.

► Теперь соревнование в движениях. Текст — стихотворная история Д. Хармса в соавторстве с Н. Гернет

«Где клубок?» — для обоих участников вариации неизменен. А вот вариации пластические превращаются в состязание между вами. Принцип «выворачивания — выворачивания» прежний, но тело ваше теперь может вынырнуть из вертикали и создавать любые картинку, любую стихию движений, исходя из истории. История — проще не придумаешь:

*Катился, крутился;
Крутился, катился;
Катился и скрылся клубок.
Но я догадался, куда он девался;
А кто, догадаться не мог¹.*

Вы наполняете текст разным значением — история может быть и веселая, и страшная, и про несообразительного партнера, и про волшебство раскрутки клубка (ведь действительно нелегко объяснить словами преобразование клубка ни во что). Главное — создание двигательной партитуры, соответствующей вашему прочтению стихотворения. И в зависимости от игрового хода — от содержания истории — импровизируются движения.

ОТСТУПЛЕНИЕ О ЖЕСТАХ

В разговоре о «сопутствующих движениях» мы коснулись и жестов как материала художественного творчества. Осмысленность жестикуляции в методике сценической речи — тема, специально не разрабатывавшаяся, но значимая. Выскажу несколько предположений относительно трех аспектов использования жестов в дикционном и голосовом тренинге.

Предположение первое — разминка кистей.

Соединение кистей с жизнью тела — «**кисти** → **колени**» являют собой единое физическое целое: упругость коленей и упругость кистей и пальцев рук.

Соединение кистей с речью — «**кисти** → **подбородок**» — двигательные программы кистей и двигательные речевые программы соединяются на уровне физической разминки артикуляторного аппарата: упругость кистей и упругость мышц языка и нижней челюсти.

Соединение артикуляции и тела в едином движении при посредничестве кистей «**колени ← кисти → подбородок**»: кисти как центр, управляющий телом (коленими) и речью (подбородком). Все это нанизывается на вертикаль. Вообще триединство «**колени + кисти + подбородок**» связано со следующими моментами тренинга:

- соединение тела и голоса;
- единение ритмичности тела — рук — артикуляции;
- раскрытие, формирование «голосо-речевого рупора» — влияние при помощи рук и ног на вертикальное раскрытие «рупора»;
- активизация работы артикуляторных органов — влияние на мышечную активность, на общий мышечный тонус речевого аппарата;
- выразительность жестов и выразительность речи, их слияние в едином выразительном поступке.

Предположение второе — кисти разговаривают.

Дыхание — голос — дикция — интонация + кисти — руки — локти — плечи — ступни — колени = разговаривают. Разговорность в данном случае следует понимать как естественность и живость выражения смыслового и чувственного содержания авторского голоса, таящегося в тексте. Единение смыслового и чувственного, в их воспаленном проживании актером, отражается на уровне эмоциональности. Эмоциональность — глубина взволнованности актера в процессе восприятия и в процессе реализации замысла.

Упражнения с использованием специальных движений, подчиняемых заданному ритмическому рисунку (попеременное попадание стопами на избранную точку на полу, ритмичный бег по кругу, прием «дрожания» и пр.), согласованные с ритмичным произнесением слов, звукокомплексов, стихотворных строк, скороговорок, детских стихотворений. Посредством небытового поведения тела мы влияем на разговорность тела и далее — на разговорность сценической речи.

Разговорность — особое чувство ритма речи — особое ощущение речевых ритмов всем телом. Слоговые программы — 1 этап, словесные программы — 2 этап, речевые такты в прозаической речи и стихотворные строки в поэтической речи — 3 этап, реплики в драматургии и драматической поэзии — 4 этап, высказывание как вершина деятельной и действенной речи — 5 этап. Все это вполне укладывается в работу с предметами.

Предположение третье — действенность кистей.

Знаковость жестов. Смысловые жесты и эмоциональные вскрики руками. Двигательные и речевые реакции как единый порыв в воздействии на партнера. Кисти (жесты) как прием перевода речи и голоса в пространственную категорию. Кисти (жесты) как способ создания и укрупнения резонанса голоса и тела человека. Когда мы говорим о резонансе голоса — то не имеем ли мы в виду резонанс всего тела актера в пространстве? Возможно предположить, что гортань издает первичный звук → система резонаторов (ротовой, глоточный, носоглоточный) укрупняет звучание голоса → тело отражает работу резонаторной системы (резонансные зоны, по И. Максимову¹) → воображение актера в согласии с голосовой и речевой техникой выносят резонанс в окружающее пространство → голос резонирует в пространстве, он из категории времени перетекает в категорию пространства. Таким образом, речь актера становится категорией пространственно-временной. А мы с вами давно знаем, что движение человека тоже пространственно-временная категория. Так не может ли жест (движение) быть нам помощником в процессе совершенствования голоса и речи, в процессе перевода голоса и речи в пространственную категорию?

¹ Болгарский фониатр И. Максимов, суммируя данные, полученные рядом исследователей, определяет, что в основе психического осознания своего тела и его положения в окружающей среде лежат чувствительные зоны, разделенные по уровням, соответствующим различным частям тела. Чувствительные зоны формируют в сознании человека целостное представление о его теле, называемое «телесной схемой». «Участвуя в осуществлении фонаторной функции, «телесная схема», образованная за счет различных органов, обуславливающих голосообразование, в сочетании со слуховым восприятием получила название «вокальной телесной схемы». Вокальная телесная схема подобно контрольному табло получает в любой момент информацию с периферии и производит оценку функционирования всех анатомических компонентов сложного понятия, каким является голосовой орган, позволяя произвести также и слуховую оценку конечного продукта — голоса» (Максимов И. Фониатрия. М., 1987. С. 61). Внутренние ощущения, формирующие «вокальную телесную схему», распределяются по девяти зонам. И хотя это впрямую относится к голосу певческому, голос драматического актера при фонации так же порождает у говорящего кинестетические ощущения. К зонам и областям внутренних голосовых ощущений при фонации Максимов, вслед за Р. Юссоном, относит: переднегубную, заднегубную, заднюю глоточную, ларингеальную, носоглоточную, трахеальную, торакальную (грудную), брюшную пресса и области таза.

■ Упражнение 4.7. В пространстве вертикали

Теперь объединяем два предшествующих упражнения. Движемся без остановки попеременно «вниз — вверх», вслед за кистями. Движетесь вниз — кисти вворачиваются, поднимаетесь — кисти раскрываются, выворачиваясь наружу. Приседания ваши глубоки, выростания — высоки. Вы словно раздвигаете пространство по вертикали, расширяете объем пространства между полом и потолком. Ощущение вертикали и вертикальные движения тела в данном случае важны. Не отклоняйтесь в сторону, устремляйте тело непосредственно по прямой вверх.

Приседая, не размывайте движения тела по вертикали, ищите способ компактного, собранного поведения тела. Отсюда будет польза и артикуляторному аппарату, выражающему заданные речевые комплексы. С целью разогрева артикуляторных мышц и голосового аппарата используйте трудноговorkу про рабочие будни Варвары, сочиненную студентом А. Корнеевым:

*Варвара выдирала, вырывала, ворошила,
воротила валуны.*

Пока кисти ваши, плавно вворачиваясь, движутся к полу, произносите на одном выдохе этот крохотный сюжетец про ба бищу, обладающую богатырской силой. В пальцах и запястьях прочувствуйте усилия. Они помогут вам при произнесении всех слогов, начинающихся на «в», увеличить динамизм движения губ и энергию преодоления дыханием артикуляторных препятствий: *вар — ва — вы — вы — ва — во — во — ва*. Замечательное чередование слогов, начинающихся на «в», — вы можете использовать в упражнении. Но при произнесении только отдельных слогов постарайтесь внутренне (про себя) говорить все слово. Или, по крайней мере, видеть внутренним взором физические действия могучей Варвары.

Итак, вы помните, что, опускаясь к полу, вы произносили всю трудноговorkу без остановок — на одной волне выдыхания. Но если уж Варвара, словно Илья Муромец, занялась очисткой поля от валунов, то и вы не подкачайте — помогите Варваре увеличением дикционных нагрузок: поднимаясь, вновь произнесите

весь текст на одном выдохе, но — каждое слово, отражающее действия Варвары, произносите дважды, а слово «валуны» столько раз, насколько хватит вам дыхательной энергии: *Варвара выдирала-выдирала, вырывала-вырывала, ворошила-ворошила, воротила-воротила валуны-валуны-валуны-валуны...*

ВАРИАЦИИ

Пластическая

Небольшие прорывы-рывки вверх.

Поднимайтесь и опускайтесь рывками, но при этом не останавливаясь. Кисти ни на мгновение не задерживаются в своем круговращении, добавляются лишь небольшие рывки по пространственной вертикали вверх или вниз. Ощущение такое, будто накатывают волны или будто утрамбовывается земля, а затем волевым усилием Варвары все утрамбованное взрыхляется, взрывается, взлетает на воздух.

Звуковая

Вновь дикционное усложнение трудноговорки. Ритмические игры с перестановкой слов и их повторами на материале начального текста:

Варвара выдирала, Варвара вырывала, Варвара ворошила, Варвара воротила валуны, — или: Варвара выдирала-выдирала, Варвара вырывала-вырывала, Варвара ворошила-ворошила, Варвара воротила-воротила валуны, — или: Варвара выдирала-выдирала валуны, Варвара вырывала-вырывала валуны, Варвара ворошила-ворошила валуны, Варвара воротила-воротила валуны, — или: Варвара валуны выдирала, Варвара валуны вырывала, Варвара валуны ворошила, Варвара валуны воротила.

Не стесняйтесь и сами импровизировать вариации истории про мощь Варвары.

Серия упражнений «Как за тридевять земель...».

Одним из наиболее удачных текстов для резонансно-артикуляторного тренинга является стихотворение Олега Бундура «О Емелях»:

Строки:

1. Как за тридевять земель
2. Жили тридевять Емель:
3. Три Емели все умели;
4. Три Емели так сидели;
5. Три Емели спать хотели;
6. Три Емели заболели;
7. Три стелили им постели;
8. Три Емели пили-ели;
9. Три Емели песни пели;
10. Три играли на свирели;
11. Три Емели мыли мели;
12. Мыли мели на мели.
13. Вы бы дома не сидели —
14. Помогать бы им пошли!¹

Это произведение построено по классической схеме фольклорных считалок «полного развития», в которых имеются **начин (зачин) — ход — выход (концовка)**². Вот и в «Емелях» имеются **зачин** в две строки, **ход** (рассказ, история) объемом в десять стихотворных строчек и **выход** (концовка), состоящий из двух финальных стихов.

По наличию счета — числительные присутствуют в 11 стихах из 14-ти — этот текст соотносим со **считалками-числовками**³. Между тем ведение счета не последовательное: 1, 2, 3 и т. д., а усложненное. Оно требует сообразительности. Первая строка — «Как за тридевять земель...» — сродни фольклорным зачинам (ср.: «В тридевятом царстве, в тридесятом государстве жили-были...»). Слово «тридевять» звучит доне льзя ска-

¹ Бундур О. Для чего бывает день? Стихи. Л., 1987. С. 29.

² Виноградов Г.С. Детские игровые прелюдии // Г.С. Виноградов. Страна детей: Избранные труды по этнографии детства. СПб., 1998. С. 201 — 210.

³ Обычно считалочные детские тексты подразделяются на три группы: **считалки-числовки** (содержащие в себе счетные слова), **заумные считалки** (целиком или частично наполненные заумными словами), **считалки-заменки** (тексты, не содержащие ни обычного счета, ни заумных слов, напоминающих имена числительные, но подходящие по своей структуре и по своему назначению на «классические» считалки). Виноградов Г.С. «Страна детей»: Избранные труды по этнографии детства. СПб., 1998. С. 199 — 201.

зочно, нереально. И эта его особенность проговорена и во второй строке, и здесь «*тридевять*» воспринимается скорее в ореоле таинственности, волшебства, но не как числительное. И все же во второй строке «*тридевять*» вполне реальное число 27. Мгновенно не сообразишь, что в рассказе говорится о конкретном числе Емель, и не каждый догадается осве домиться, сколько же всего троек для того, чтобы убедиться, что их действительно девять. Думается, что автор обратился к такой завуалированной системе подсчета Емель в надежде разбавить воображение и сообразительность детей, произносящих считалку.

При обращении к акустическому строю стихотворения раскрывается много интересного. Вот лишь несколько примечательных моментов, придающих особенную мелодичность всему произведению.

Первое, что завораживает, — звук «л'». Заметьте, что ни одного твердого «л» в стихотворении нет; зато «л'» повторяется тридцать раз. И звучит он на удивление симметрично: в последнем слове всех четырнадцати стихов; в сочетании с гласным «и» он слышен 27 раз, причем слог «ли» завершает все строки, кроме двух зачинных; рифма с женским окончанием «ели» охватывает не только десять поэтических строк, но восемь раз расположена еще в конце полустуший центральной части стихотворения.

Звучность стихотворению, наряду с «л'», придают сонорные «м», «м'», «р'» — мягкость согласных и здесь главенствует: на 13 «м'» (все они звучат только в слове «ме») и 12 «р'» (11 из них в слове «ри») встречаются лишь шесть твердых «м» и один «р». Всего же на 55 слов произведения приходятся 66 сонорных звуков, а среди них мягких — 56!

Певучесть усиливается гласными звуками «е» и «и». Звук «е» под ударением встречается 20 раз, а «и» в подобной позиции — 46 раз. Промежуточное их звучание (редуцированное в различной степени «е») встречается 15 раз. В общей сложности ударное «и» и безударное «е» звучат 81 раз! При общем числе слогов сто десять — 81 «и»-образный гласный — это много.

Таким образом, звуковые, слоговые, словесные повторы пронизывают все стихотворение, и их невозможно не услышать, не почувствовать. Звуковые игры поэта естественным образом перетекают в наши про-

износительные штудии. Благо для этого имеется широкий простор.

Особая артикуляционная нагрузка достается языку — язычные согласные обильно представлены в тексте: «л'», «р», «р'», «т», «т'», «g», «g'», «к», «г», «j», «с», «с'», «з», «з'», «ш», «ж». Более ста согласных звуков, в образовании которых участвует язык, встречаются в различных фонетических позициях: иногда, что полезно для тренинга, они ритмично повторяются («три», «ли»), иногда появляются в единственном числе («как», «go»), но также требуют внимания.

Тянущиеся язычные сонорные согласные «л'», «р», «р'», «н», «н'» в сочетании с губными сонорными «м», «м'» и свистящими придают артикуляции при напевном произнесении текста своеобразную эластичность, которая не прерывается, не перебивается даже заметным числом взрывных согласных. Это способствует тренингу языковой эластичности: язык и губы буквально «плавают» в процессе артикулирования. Благодаря плавности артикуляция обретает подвижность и каждая строка оживлена хорошей звуковой кантиленой.

Гибкость языка достигается и ритмичным повторением «j» в начале слова «Емели». Невозможно встретить другой такой тренировочный текст, в котором бы столь часто звучал «j».

Легкость, порой даже «воздушность» перетекания артикуляции из одной звуковой программы в другую в какой-то момент вдруг рождает стремительность:

*Три Емели мыли мели;
Мыли мели на мели...*

Однако есть в этом стихотворении сочетания слов, изначально провоцирующие ритмические сбои. И часто можно услышать: «*девятимель*», «*таксидели*», «*импостели*», «*импошли*». Связано такое произношение с нарушением ритмики слов и стихотворного ритма.

Все стихотворение «О Емелях» представляет собой одну фразу. И произнесение ее требует интонационной сме тливости¹ и виртуозности. Не так-то легко

¹ Двадцать лет назад произношение *сметли* *вый* признавалось разговорным, ныне оба акцентных варианта (*сме тливость*, *сметли вость*) равнозначны.

нащупать механизмы, позволяющие произнести ее без точек или избегая навязчивой перечислительной интонации. Первый студенческий порыв при соприкосновении с длительными фразовыми отрезками в стихотворных текстах — механический поиск интонационного рисунка. Обратившись к содержанию, заметим, что тяга к перечислениям может возникнуть в начальных словах девяти строк основного рассказа: «Три Емели...», но если вспомнить, что на самом-то деле ведется подсчет резвящихся Емель и движется этот подсчет к уже означенному результату 27, то интонация перечисления сама собой исчезнет, а при воссоздании истории в воображении рассказывающих и слушающих будет рождаться картина счастливой жизни дружной семьи Емель. Яркость образов усиливается конкретностью видения реального поведения Емель: кто что желает, тот то и делает, чем хотим — тем и занимаемся! Не должны ускользнуть из внимания и две последние строки: «*Вы бы дома не сидели — Помогать бы им пошли!*». Оказывается, это не просто рассказ о дружных Емелях, не элементарный их пересчет, но это высказывание с прицелом: «будьте такими же, дышите свободно и раскрепощенно, вырвитесь из заплет сневедогодо гмата, мчитесь то тчас везучим Емелям!».

В этом стихике многое взято из фольклора: традиционный сказочный зачин, песенная интонация, классическое считалочное построение. И, конечно же, разудалая жизнь Емели-дурака, да не одного, а сразу двадцати семи.

Неторопливый, но энергичный зачин, характерный для эпических фольклорных произведений (былин, сказок), настраивает на восприятие обширного повествования. Между тем срединная часть (история) — катится к финалу легко, набирая темпы от строки к строке, и завершается молниеносно артикулируемой скороговоркой: «Три Емели мыли мели, Мыли мели на мели».

История о 27 Емелях уходит своими корнями к персонажам русских волшебных сказок — Иванушке-дурачку (Ивану-дураку) и Емеле-дураку (см. сказку «Про Емелю дурака» в сборнике русских народных сказок А.Н. Афанасьева). Емеля-дурак (как и другой «удачник» — Иван-дурак) искони «воплощает особую сказочную стратегию, исходящую не из стандартных постулатов практического разума, но опирающуюся на поиск

собственных решений, часто противоречащих здравому смыслу, но в конечном счете приносящих успех...»¹. Вам тут же вспомнится и поговорка: «Мели Емеля, твоя неделя» — с такими словами обращаются к болтуну, который мелет вздор («Тут намек на обычай распределять домашние труды между членами семьи — поочередно — на неделю, — кто стряпает, кто мелет зерно и проч.»²). Действительно, герои Олега Бундура, казалось бы, ничего особенного не делают, а живут припеваючи, несмотря на то, что есть среди них и заболевшие, и спать хотящие. Обаяние их жизни — в отсутствии однообразия: все Емели разделились по тройкам, каждая троика занята чем-то вполне конкретным, чему с азартом посвящает свое время. Одна тройка дружно хворает, вторая с воодушевлением ухаживает за больными, в третьей всенаедаютсядо сытаинапиваютсядопьяна, четвертая компания — согласно поет песни, еще трое по-братски сидят просто так и т. д. Во всем их бытии проглядывает особая философия: живем так, как желается! Отсюда и песенное настроение, и музыкальность поведения, и поэтическая ритмичность Емелиной жизни. Отсюда и отсутствие растиражированного однообразного Емели, похожего на всех прочих Емель; отсюда и широкая интонационная гамма вместо клишированной перечислительной интонации.

Отмечу попутно, что Емеля не такой уж редкий герой народного детского фольклора, где он появляется среди прочих популярных персонажей считалок и дразнилок — Радивона, Дадона, Вани, Ванюши и пр.:

Теля, меля;
Ты Емеля;
Третий бас
Поводи-ка ты за нас! —

или:

Меля, Емеля;
Дура кривая;
В лужу попала;
Водить у нас стала.

¹ Славянская мифология. Энциклопедический словарь. М., 1995. С. 199

² Михельсон М.И. Русская мысль и речь: Свое и чужое: Опыт русской фразеологии: В 3 т. СПб., 1902. Т. 1. С. 545.

Упоминается Емеля и в народных скороговорках:

Неделю Емеле
Прясть короб кудели;
А Емилиной дочке —
Прясть одну ночку¹.

История «О Емелях» может быть раскрыта по-разному. Вполне допустимо видеть в развеселой жизни Емель бессмысленную трату энергии на пустяковые дела. Оправданно прозвучит рассказ о дружной компанийке, зазывающей к себе всех желающих. И столь же оправданно явится тема несогласованности, развала общего дела: «Когда в товарищах согласья нет, / На лад их дело не пойдет, / И выйдет из него не дело, только мука» (И.А. Крылов). Возможны и иные интерпретации содержания.

Ниже приводятся три вариации исполнения стихотворения «О Емелях». Каждая вариация зависит от конкретной темы, от смысла, выражаемого участниками упражнения.

■ Упражнение 4.8. Тридевять Емель

История про Емель в этом варианте — история о дружной семейной компанийке. Вы весело и задорно распеваете про забавных «дурачков», всем занимающихся с необыкновенным удовольствием, во всем, чем бы ни увлекались, видящих игру: поют ли Емели, болеют ли, просто так сидят — во всем праздник! Атмосферой праздника, доброго расположения духа захвачены все до единого герои стихотворения. Рождается атмосфера шутилой игровой импровизации, исходящей от яркости и живости видений, смысловых оттенков и перспективы.

Ощущение компанейской дружности возникнет благодаря вашей общей технической согласованности. Музыкально-речевой ансамбль должен чувствоваться в тембровом звучании голосов, в синхронности темпоритмов, в напевности звучания, в орфоэпическом и орфофоническом единстве, в контакте с музыкаль-

¹ Тридцать три Егорки: Русские народные скороговорки / Сост. Г. Науменко. М., 1989. С. 21.

ным сопровождением. С первого звука до последнего восклицания необходимо стремление к особому звучанию музыкально-речевого ансамбля, но не к звучанию каждого из вас в отдельности.

Пластический рисунок достаточно прост. Опуститесь на колени, сядьте на пятки, расположившись стойкой — близко друг к другу, но не плотно. Руки свободно на коленях, плечи опущены: во время всего упражнения не включайте руки и плечи в систему движений без необходимости. Избегайте любой жесткости, любых сопутствующих движений плечами, головой, корпусом, ступнями. Важно, чтобы в позе «сидя на пятках» у всех была прямая спина.

Исполнение:

1. Негромкое музыкальное вступление, оканчивающееся небольшой паузой.

2. После паузы вступаете, не сговариваясь, все одновременно. Начинается зачин *legato*, распевно:

Am Dm E₇ Am



Как за три-де-ять зе-мель Жи-ли три-де-ять Е-мель:

3. Цезура. И вновь синхронное вступление. Возникает рассказ о Емелях *staccato*, ритмично, ускоряя:

Вот зрители услышали об одной тройке героев, о другой тройке, о следующей троице, о заболевших Емелях, и... вдруг недоговоренный рассказ резко обрывается.

Проговаривайте факты про Емель *staccato*, но сохраняйте при этом перспективу рассказа. Звучите негромко, с небольшим убыстрением к финалу, создавая ощущение, что последует чрезвычайно активное продолжение, и вдруг — пауза! На этих четырех строках не совершайте никаких движений.

4. Повтор музыкального вступления, оканчивающийся паузой.

5. Опять зачин. Но звучите шире, объемнее. Может быть, даже чуть громче. Широкое *legato*. После двух строк — как и в предыдущий раз — цезура.

6. Вновь после паузы синхронно вступайте. Рассказ о Емелях обрывается на 10 строке (не на 6-й, как в предыдущий раз).

Постепенное убыстрение темпа. Группа чуть-чуть пританцовывает, слегка «плавая» (плавно двигаясь) в пространстве. Амплитуда пританцовок небольшая. Уловите общее, единое, синхронное движение всех тел (всей группы) — «колышемся, как пшеничное поле».

7. Завершающее музыкальное вступление с паузой в финале.

8. Широкий, нарастающий по громкости зачин.

9. Звонко рассказывайте историю с 3 строки до финала стихотворения. Звучите на одном выдохе, ритмично ускоряя и доводя темп до возможно быстрого. Пританцовывайте все активнее и шире, но синхронно, чуть раскачиваясь. Можно, если это будет оправданно, включать в пританцовки кисти рук, а на строках 13–14 вводите дополнительно к пению возгласы и ритмичные прихлопывания кистями по бедрам.

В финале упражнения резко оборвите музыкальное сопровождение и пение, все замрите во внезапных позах. Пауза!

■ Упражнение 4.9. Тютелька в тютельку

Падения на одну ногу, затем на другую. Ступни приходят в одну точку пола. Обратимся к привычному весу кистей, рук, плеч, бедер, ног, коленей, ступней

для провоцирования повышенной тяжести. В этом нам поможет воображение. Не «накачиваем» тяжесть, не выжимаем из себя какую-то псевдогрузность. Представьте себе, что ваши ступни чуть больше по размеру, чем на самом деле, а коль они размерами больше, то и тяжести в них несколько больше.

Падая на ногу, сильно не наклоняйтесь и специально не сжимайтесь. Ваша задача — попасть точно в точку, потратив как можно меньше физических усилий. Плечи, локти и кисти ведут себя непринужденно: как летают — так летают.

Цепочки ритмов основываются на различных сочетаниях слога «ба». Варианты для пробы:

- ба баба ба ;
- бабабаба — баба — баба ;
- бабабаба ||бабабаба ||бабабаба ||баба — ба — ба ;
- ба ба ба ба ба ба ба ба ||ба бабабаба бабабаба ;
- ба баба‡ба баба‡ба баба‡ба ба ба ‡ба —ба .

Скажу о знаках, чтобы вам легче было ориентироваться в ритмах: ударения над гласными соответствуют перемене ног; вертикальная черта (||) отражает перемены ног при отсутствии слогового звучания, то есть речевые паузы; тире (—) означают завершение одного фрагмента ритма и переход к другому; знак (‡) говорит о замирании тела и речи — длится такое замирание по усмотрению создающего ритм.

Все представленное лишь вариации для первой пробы. Дальше экспериментируйте самостоятельно. Меняйте ритмы постоянно.

Итак, пробуйте.

Остановимся ненадолго. **Слишком много сложностей.** И слишком уж вы стараетесь.

Приземления то на одну, то на другую ногу не очень-то точные у многих из вас. Я понимаю, что сложно попадать на центр. Но уж коль мы называли упражнение «Тютелька в тютельку», то попадать в центр следует совершенно точно (фразеологизм «тютелька в тютельку» расшифровывается как «абсолютно точно»). Слово «тютелька» — уменьшительное от слова «тютя» — удар, попадание. И имеется в виду точное

попадание топором в одно и то же место при столярной работе¹.

В некоторых случаях вам мешает добавочное напряжение в мышцах ноги, освобождающейся от груза: на одну ногу падаете, вторая-то ступня должна высвободиться и раскованно уйти чуть в сторону. Если в ступне сохранится ощущение тяжести, то вам это поможет.

Второй момент: плечи при опускании тяжелеют, при взлете тела — локти округляются и направляются в стороны и немного вверх.

Стремление к центру. При падениях старайтесь не пошатнуться, не упасть. Принцип центра, фокусирования звука на центре. Собранность звука в одной точке. Таковую собранность речевой комбинации, концентрации его рождает тело.

ВАРИАЦИИ

Ритмическая

В импровизируемые ритмы включайте речевые паузы и остановки в движении тела. Интересны паузы как элементы, входящие в ритм высказывания. Во время речевых пауз проговаривайте слоговые комбинации внутри себя. Начните с одновременных пауз телесных и речевых: на замирании речи тело не движется. Затем комбинируйте паузы речевые и телесные — они могут сходиться, могут и не совпадать.

Дикционная

В ритмические игры входит текст народной скороговорки:

Блошка, да мошка, да третья вошка — а с них упокою нет².

В быстром темпе перескакиваете с ноги на ногу (непреренно попадайте в одну точку на полу) и тем самым пластикой воссоздаете ощущение мелкоты липучей, от которой не отмахнешься, не отлепишься. Инте-

¹ См.: Бирих А.К., Мокиенко В.М., Степанова Л.И. Словарь русской фразеологии: Историко-этимологический справочник. СПб., 1998. С. 579.

² Даль В.И. Толковый словарь... Т. 2. Ст. 920.

ресно вновь перевести неживой текст в область воспоминаний и наблюдений. Кому-то вспомнится детство и бег с мячом на природе, а кому-то привидится типичная суетливая говорунья, наподобие рыжей героини из рассказа Дмитрия Быкова «Выявление»: «Они ни на секунду не могут остаться с собой наедине, напор внутренней пустоты разрывает их, как газы — тысяча извинений — разрывают желудок при метеоризме. Все время надо с кем-то коммуницировать — либо с плее-ром, из которого несется голимая попса, либо с бутылкой пива, либо вот неизвестно с кем по мобильнику. Причем сказать им, как правило, нечего, они знают себе описывают окружающее». И пусть эта последняя ассоциация не из вашей жизни, но домысленная, дофантазированная вами — от этого ее значение не умаляется.

■ Упражнение 4.10. Абсолютно точно

То же с партнером. Один **«создающий»** (**«учитель»**), второй **«воспринимающий»** (**«ученик»**). **«Учитель»** и **«ученик»** — это не ролевое распределение. Это один из способов совместного познания механизмов ощущения дыхания — движения тела — звучания голоса. Наше голосовое звучание является результатом совокупной работы движений тела и ритмов дыхания. В процессе воспитания триединства «ощущение — движение — звучание» мы не всегда способны самостоятельно себя контролировать. А появление помощника у **«воспринимающего»** позволит откинуть многие заботы контроля, **«воспринимающий»** постепенно приучается воспринимать нюансы телесно-речевых высказываний партнера и отдаваться его силовому полю.

Когда **«ученик»** (**«воспринимающий»**) воспроизводит ритмы, заданные **«учителем»** (**«создающим»**), то **«учитель»** подробно комментирует результаты этих проб.

Первая проба

Беззвучно двигаться. И ногами не издавать звуки, и речевых звуков пока нет. Все внимание обоих участников на восприятии **«учеником»** ритмического рисунка, заданного **«создающим»**. Ритм в движениях тела.

Пока никакие речевые ритмы не звучат открыто. Но «**создающий**» ритмы движений изнутри может воспроизводить некий импровизированный ритмический кусочек. Если он совершает пять перемен в ногах, то есть пять раз наступает на точку на полу, — то внутренне он такие перемены в теле озвучивает словowymi импульсами.

Приведу три варианта ритмических движений.

В первом варианте шесть перемен в ногах: вертикальная черта (|) означает приземление на точку; горизонтальные черточки (—) отражают примерные длительности; высота горизонтальной черты (|) (|) свидетельствует о мере активности движения: чем выше черта, тем динамичнее падение на точку, тем глубже проседание. Тяжесть тела словно придавливает вас к полу.

| — — — || — || — — | — —

Во втором варианте семь перемен: стрелка (→) означает точку завершения одного ритмического такта и начало воспроизведения второго. Сами такты идентичны. «**Создающий**» вправе предложить не только один, но и два, и три такта. От «**воспринимающего**» требуется такое внимание, чтобы он не пропустил финал высказывания «**создающего**».

| — — — || — — — || — — | — | — | → | — — — || —
— — || — — | — | — |

В третьем варианте четырнадцать перемен: жирность вертикальной черты отражает значительность, весомость падения тела на точку.

|| — || — || — || — || — || — || —

Вторая проба

Обратите внимание на вдохи. Насколько легко и незаметно «**воспринимающий**» вдыхает, готовясь к воспроизведению ритмов «**создающего**»? Проверьте: воздух «втекает» в тело «**воспринимающего**», пока «**создающий**» предлагает ему ритмическую композицию, или «**воспринимающий**» спазматически «хватает» воздух после того, как партнер завершил

свое высказывание? Чаще всего «**воспринимающие**» «рассматривают» физические действия партнера. Творческое восприятие подразумевает не только зрительное впитывание информации — оно сопряжено с проживанием ощущений, испытываемых партнером. Если «**воспринимающий**» вчувствуется в ритмы движений и речи «**создающего**», заживет им создаваемой атмосферой, проникнется его силовым полем, то в процесс восприятия непроизвольно включится и дыхание. Едино с восприятием ритмов будет протекать и энергетическое обновление.

Вот несколько ритмико-звуковых вариаций, которые удобны для этой пробы. Выполните их, а дальше пробуйте самостоятельно импровизировать подобные комбинации. «Выполните» не означает, что вы предложенные мною комбинации сделали и успокоились. Нет-нет — важен качественный уровень. И «**создающий**» и «**воспроизводящий**» ритмико-звуковые комплексы в движениях и в голосо-речевом звучании должны быть безукоризненны.

Даю ритмы в две строки: на первой ритмы движений, на второй соответствующие им ритмы речевого звучания. Высота вертикальных линий говорит о постепенном, раз от разу, разрастании объема движений и, соответственно, об увеличении звучности. Звучность распространяется при этом и на гласные и на согласные. Увеличение объемов голосо-речевого звучания зависит не только от увеличения двигательных объемов в теле, но и от активизации артикуляторных усилий при образовании взрывных звонких «**б**», от увеличения ротового пространства по вертикали, являющегося отражением свободного перепрыгивания с ноги на ногу. Обеспечивается вся эта зависимость гармонией выдыханий и движений: объемы выдыхаемого воздуха всецело зависят от увеличения объемов движений. Энергетическая насыщенность выдыхаемого воздуха провоцирует и активность работы губной артикуляции, и необходимое раскрытие «голосоречевого рупора».

Итак, пробуем:

| — | — | — |
ба — баба ба — ба ба — ба

Совет «учителю»: предлагаете партнеру выполнить этот ритмический рисунок столько раз, сколько понадобится для того, чтобы добиться от него предельно точного выполнения ваших заданий.

| — | — — | — | — — | - | - |

ба баба — баба — — ба баба — баба — — ба баба-
баба баба-баба баба-баба

| — — — — | — — — — | — — — — | — |

ба — — — — баба — — — — баба — — — — баба — ба

Далее вы пробуете сами. Три ритмические комбинации, предложенные мною, вы обязательно осилите. Не пробрасывайте их. Сколько бы вам ни понадобилось времени, не пожалейте его и отработайте каждую комбинацию: прочувствуйте естественность записания пауз, внутренние ритмы при внешнем молчании, мягкость или стремительность движений и их соответствие дикционным усилиям. Только не отсчитывайте механически внутренним голосом длительность пауз и количество слогов, составляющих тот или иной фрагмент ритмической композиции. Не из количества звуков, а из их сочетания рождается музыка. Не арифметическое действие — сложение — определяет гармонию ритма.

Я намеренно не указываю способа произнесения ритмических групп: *legato* или *staccato*, *crescendo* или *diminuendo*, убыстряя или замедляя. Одно только не упустите: внутреннюю связность ритмического высказывания, его непрерывность, глубинную цельность.

«Диалоги»

Поначалу вы оба обсуждаете: свободу тела, точность движений, ощущения тела, проживаемые «**воспринимающим**». Затем проводите анализ дыхательных ритмов. Насколько легко и неуправляемо втекает воздух при вдохе в легкие «**воспринимающего**»? Нет ли каких призвуков? Нет ли резких спазматических вдохов? В какой момент дыхание начинает поступать в легкие «**воспринимающего**» — в процессе создания ритма «**создающим**» или уже по окончании действия «**создающего**», когда ритм создан и поступок «**создающего**» завершен? Интересно разгадать задачу: что

такое «замах дыхания»? Речь идет о том, что вдох нам нужен как приступ к действию, как предощущение действия (речевого или телесного). В чем же состоят механизмы таких «замахов дыхания»?

Рассказывая, плавно и синхронно передвигаетесь по пространству, руки ваши во время рассказа действуют объемно, широко — скорее, вы руками воздействуете на воображение «воспринимающего».

Третья проба

Голос идет к партнеру, резонансом (звучностью) охватывает партнера. Что это значит для вас? В каких случаях можно прочувствовать и воспринять прикосновение звука голоса партнера к вашему телу? Тело в его пластичности и звучность голоса — в ее пластичности.

Ритмико-звуковые вариации: в основе их слог «бам» (коротко звучащий или тянущийся — задается «создающим»). Теперь звучание ритмической группы нигде не прерывается. Все предполагаемые паузы заполняются протяженно звучащим звуком «м-м-м». Привожу ниже несколько вариантов звучания для третьей пробы. И не сопровождаю их рисунками, определяющими движение тела. Исходите только из звуковых комбинирований — пусть каждому из вас они подсказывают комбинации телесные.

Прыжки — перемены падений в единую точку — остаются прежними. Не забываете:

— мизе рные¹ усилия следует затрачивать на каждый прыжок;

¹ В нормативных словарях начала 1980-х годов предлагалось в любых случаях произносить *мизёрный*, а произнесение *мизерный* сопровождалось пометой *допустимо* или *разговорный* (Орфоэпический словарь русского языка: Произношение, ударение, грамматические формы. М., 1983. С. 258; Розенталь Д.Э., Теленкова М.А. Словарь трудностей русского языка. М., 1981. С. 275). В словарях начала нового тысячелетия мнения авторов *ра знятся*: где-то предлагается говорить *мизёрный*, а ударение *мизерный* имеет помету *новое* (Соловьев Н.В. Словарь правильной русской речи. М., 2004. С. 322), где-то этому слову даются два значения: а) количественное — и в этом случае произнесение *мизёрный* даже не упоминается и предлагается всегда говорить *мизер*, *мизерно*, *мизерный*, *мизерность*; б) обязательство игрока в преферанс — в данном контексте предлагается произносить только *мизёр* (Зарва М.В. Русское словесное ударение: Словарь. М., 2001. С. 266). При наличии *разных* мнений орфоэпистов

— руки, плечи, кисти — в свободном парении;
 — легкое «дрожание» в теле — напоминающее несложные «пританцовки».

И вот обещанные звуковые сочетания (с последующими комментариями):

*ба м — баба м-бамбамбам — — — ба м —
 баба м-бамбамбам.*

Выдох один — все звучание комбинации не угасает ни на мгновение. Это сочетание делится на две почти равные доли. В праве «создающего» делать любые перемены в ритмах прыжков. Можно, например, совершать прыжки на все семь слогов первой части и сделать только два прыжка во второй части. Можно сделать перемены только на ударных гласных, а их, как вы видите, лишь четыре — во все прочее время тело действующего словно замирает. Можно делать активные прыжки на ударных слогах и затаенно, осторожно звучать и двигаться на безударных слогах. Имеющиеся паузы, которые мы, как и прежде, отмечаем горизонтальными черточками (—), и количество черточек свидетельствует о примерной длительности паузы в прыжках; так вот, имеющиеся паузы таковыми не являются — вы заполняете их беспрерывным звучанием «м-м-м».

*бабаба мм — баба м-баба м-баба м-баба м — — —
 — — ба м!*

Вы чувствуете, насколько эта слоговая комбинация звучит мягче предыдущей? Попробуйте прозвучать осторожно, мягко, но достигая звуком тела партнера. И вообще при изменениях громкости не пользуйтесь понятием силы звука и ощущениями прибавления или ослабления мышечных усилий¹, только перемены в

в сценическом произношении лучше придерживаться традиционной нормы: *мизёр, мизёрный, мизёрным*.

¹ В.П. Морозов разделяет понятия «сила звука» и «громкость»: «Сила звука — это объективная величина, характеризующая реальную энергию звука, в то время как громкость — отражение в нашем сознании этой реальной силы звука, то есть понятие субъективное» (Морозов В.П. Тайны вокальной речи. Л., 1967. С. 40).

давлении выдыхательной струи. Главное для нас в этой комбинации, чтобы партнер воспринял и прочувствовал «тепло звука» и небольшие изменения в уровнях громкости. Громкость чуть нарастает к ударному слогу. Это нарастание громкости меняется и от одного ударного слога к другому. Возникает импульсное звучание с постепенным увеличением громкости к финальному «ба!», звучащему широко, хоть и не *fortissimo*, да и не *forte*.

ба баба-ба баба-ба баба-ба баба-ба баба-ба
ба ммм

Мы видим семь фрагментов ритма. На каждый из них одно падение на точку. Все фрагменты, исключая последний, совпадают по ритму. Добавляется постепенное увеличение звука от первого сочетания до последнего и плавное, хотя и короткое по времени затихание голосовой энергии на финальном фрагменте «баммм». При увеличении объемности — звук словно все более и более охватывает вашего партнера. Подобные перемены громкости и объемов постарайтесь применить и в последующих комбинациях.

Предлагаю вам еще три комбинации, но без комментариев. Только в виде примеров. А дальше вы уж сами сочиняйте и предлагайте партнеру ритмические построения в пластике, в комбинировании слогов, в изменениях градаций громкости и градаций темпа выполнения заданий.

ба м-ба м—ба м-бамба м—ба м-бамбамба м—ба м-
бамбамбамба м

ба м-баба м—баба м-ба м—ба м-бабаба м—
бабаба м-ба м—
ба м-бабабаба м—бабабаба м-ба м

ба бабабабаба — ба ммм — ба ммм —
баба бабабаба — ба ммм — ба ммм — бабаба бабаба —
ба ммм — ба ммм — бабабаба баба — ба ммм — ба ммм!

Держитесь-держитесь на долго тя нущихся звуках «м-м-м» — не падайте, не сдвигайтесь с точки, на которую удачно попали. Возникнет поза ласточки от жела-

ния удержаться, ничего страшного — это замечательно, как хотите, держитесь хоть «за воздух»! Но не падайте и вовремя продолжите ритмическую комбинацию.

Четвертая проба

Точное воспроизведение ритмов — вот такая теперь у нас задачка. Точное — это движение в движение, звук в звук. Полное совпадение ритмического рисунка движений, ритмических слоговых комбинаций, темпоритмов движений и речевого звучания, уровней громкости и объемов движений и звучания голоса, темповых перемен.

Удары ступнями в одну и ту же точку остаются как непеременимое условие исходной пластической точки ритма. Все исходит из точки на полу (слоговые комбинации, движения тела), а втекают все импровизируемые вами сочетания в партнера. Партнер, как лакмусовая бумага, воспринимает сочетания и пластические соединения, и если вы помогли ему воспринять и прочувствовать их, то он несомненно выполнит любые ваши предложения.

Расширяются пластические возможности. Вы добавляете жесты. Легкие, ненапряженные выкидывания кисти в сторону партнера. С вылетом кисти в сторону партнера вылетает и направляется по направлению к нему и звуковая волна — звуковой выплеск. Вы стараетесь так же, как было в предыдущих пробах, попасть на одну точку на полу. Это вам уже привычно, и сбить вас с такого центра нельзя. Добавления жестовые не должны стать помехой к попаданию на центр. У вас появляются центр исходный и центр ваших интересов. В движениях вы устойчиво стремитесь сохранить точку, из которой исходит ваша энергия, а жесты ваши, и с ними вместе выплески слоговых сочетаний, непринужденно отлетают к партнеру.

В ритмах появляются длительные зоны беззвучия. Вы предлагаете партнеру семь-восемь комбинаций подряд, используя многие наработки из предыдущих трех проб. Здесь есть и звучание в пластических паузах, и пружинистость *staccato*, и текучесть *legato*, и перемены в диапазоне громкости, и различные убыстрения/замедления, и замирания, и ритмы движений без единого слога вслух. Пробуйте.

«Диалоги»

Точны ли ритмы, воспроизводимые «**воспринимающим**»? Понятно же, что как ритм будет воспринят, так он и будет воспроизведен. Опять-таки: не рисунок ритма, а нутро его, насыщенность ритмико-звукового комплекса эмоционально-чувственным значением. «Когда мне прежде приходила охота понять кого-нибудь или себя, то я принимал во внимание не поступки, в которых все условно, а желания. Скажи мне, чего ты хочешь, и я скажу, кто ты» (А. Чехов. «Скучная история»)¹. После этого обсудите: каким воспринимается голос «**ученика**»? Что в нем имеется, что обеспечивает его звучность? И что вообще вы оба понимаете под словом «**звучность**»?

Для того чтобы требовать от «**воспринимающего**» точности, давать ему советы и направлять его в поиске, «**создающий**» ритмы в звучании, в движениях, в энергии сам долженству ет быть безупречным.

Упражнение 4.11. Мели на мели

Здесь история про разухабистых и вольных Емель. Компания яркая: что ни Емеля — «беда вая голова» — все риско вые, отчаянно смелые, озорные.

Итак, звучит инструментальное вступление к песенке на два голоса «О Емелях».

Теперь звучат — зачин (*строки 1, 2*) и две стихотворные строки о Емелиных проделках (*строки 3, 4*):



Как за три-де-вять зе-мель Жи-ли три-де-вять Е-

мель: Три Е-ме-ли всё у-ме-ли, Три Е-ме-ли так си-де-ли,

После этого: вновь инструментальный проигрыш; вновь зачин (*строки 1, 2*) и две стихотворные строки, но теперь уже история движется дальше, возникают новые проделки Емель — звучат *строки 5 и 6*:

¹ Замечу кстати, что эти чеховские слова занес в свою записную книжку Д. Хармс. Хармс Д. Записные книжки. Кн. 2. С. 267.



И подобное кольцо — проигрыш, зачин, две строки о забавах Емель — повторяйте пять раз. Строки о забавах во всех пяти кольцах разные. В сочетании со *стихами 1* и *2* уже прозвучали *строки: 3 и 4, 5 и 6*. Теперь очередь за *строками 7 и 8, 9 и 10, 11 и 12*. Каждый раз пойте на полтона выше: первое кольцо, допустим, — ми бемоль мажор, пятое — соль мажор. Значит, *строки 11 и 12* звучат так:



Изменяйте темпы: от *moderato* до *allegro*, и динамику: от *piano* до *forte*.

При исполнении каждого кольца возможно звучание второго голоса, третьего голоса, подголосков.

Последние две строки пойте *forte* широко и быстро:



В этом варианте стремитесь к буффонаде, не бойтесь «бессмыслицы», «нелепицы», пластических парадоксов. Шутовство исполнения в пении и в импровизированной пластике наподобие площадного народного представления, «театра скоморохов»; словно рубахи на вас из ситчика расписного, картузы набекрень, сапоги сто птаннные-расто птаннные — ну полнейшее экипирова ние беду ющих сорванцов! Вообще, в зави-

симости от оттенков смысла, движения в этом упражнении могут быть и ироничными, и резко преувеличенными, доведенными до грубого комизма.

ОТСТУПЛЕНИЕ О ДИКЦИИ

Чаще всего в методической литературе и в практической работе встречается несколько толкований понятия «дикция».

Дикция — это степень отчетливости, разборчивости произнесения слов, слогов, звуков.

Дикция — это синоним артикуляции — совокупности работ произносительных органов при образовании звуков речи.

Дикция — это качественная характеристика литературного произношения на сцене.

Дикция — это правильное или «порочное» произнесение гласных и особенно согласных звуков (ср. речевые недостатки: сигматизмы, ламбдацизм, ротацизм, гнусавость и пр.).

Как правило, эти определения дикции существуют разрозненно, нет какого-то особенного стержня, их соединяющего. Если рассмотреть данные определения в совокупности, можно составить некоторое представление о сложном механизме, именуемом «дикция».

Основных элементов, составляющих понятие «хорошая техника дикции», набирается четыре. **Беспорочность** — отсутствие недостатков в произнесении каждого отдельного звука. **Нормированность** — близость к нормам литературной речи, сценического произношения. **Отчетливость** — разборчивость речи. **Благозвучие** — совокупность мелодичности голоса и артикуляционной эластичности мышц речевого аппарата. Вместе с тем понятие «сценическая дикция» требует творческого подхода — расширения смыслового содержания — единства технической работы артикуляторного аппарата с художественно-эстетическими особенностями сценической речи.

В условиях драматического действия актер с помощью сценической речи транслирует логико-семантическую, эмоционально-экспрессивную и эстетическую информацию. Вся информация реализуется посредством голосового звучания, интонации и дикции. Синтез а) разборчивости, б) нормативности, в) речевого ритма, г) мелодики, д) эмоционально-экспрессивной окраски, е) смы-

словой значимости звучащей речи создает предпосылки для дикционной выразительности. Указанные элементы создают комплекс выразительных дикционных средств, от них зависят художественно-эстетические качества сценической речи драматического актера.

Выразительность дикции немыслима без единства артикуляционных и акустических свойств речи на сцене и обратной слухоречедвигательной связи. Именно их совокупность обеспечивает разборчивость и нормативность сценического звучания, от этого единства зависит акустическая чистота произнесения гласных и согласных звуков. В театре интересна не только и не столько понятность «обиходной» речи, сколько разборчивость нормированной, благозвучной сценической речи. Артикуляционные и акустические свойства сценической речи отличны от артикуляционных и акустических свойств речи бытовой. Для смысловой ясности применительно к сценической речи обратимся к понятию **«физиологический механизм дикции»**, отражающему особые качественные характеристики артикуляции, акустического звучания и обратной слухоречедвигательной связи.

Выразительность дикции во многом — это результат тончайшей перестройки «дикционного физиологического механизма», включающей в себя:

а) укрупнение объемов движения артикуляторных органов;

б) развитие темпоритмической подвижности артикуляции в системе речевых программ, связанных с условиями сценического голосового и речевого звучания;

в) коррекцию акустических характеристик звуков речи и шире: слоговых, словесных, тактовых, фразовых комплексов;

г) настройку обратной слухоречедвигательной связи (слухового и речедвигательного анализаторов), обеспечивающей дикционную стабильность сценической речи.

Артикуляционный динамизм и акустическая чуткость, ориентированные на нормированное сценическое произношение, обеспечивают разборчивость речи и способствуют дикционной выразительности. Комплекс дикционной техники действует органично и непрерывно совершенствуется только в синтезе всех элементов, с обязательным включением в работу механизмов фонационного дыхания и голосообразования. Отмечу три момента, обеспечивающие развитие артикуляционного динамизма и акустической чуткости:

Имеет смысл тренировать преувеличенные движения артикуляторных органов при деятельном участии всего тела.

Акустическая чуткость во многом зависит от мышечной чуткости артикуляторных органов — разорвать эти два аспекта «физиологического механизма дикции» невозможно.

Имеет смысл тренировать артикуляционный динамизм только в совокупности с тренингом дыхательной энергии.

Весь сложный «физиологический механизм дикции» требует предварительной мышечной разминки и настройки на акустическую коррекцию. Большую пользу для этого можно извлечь из приема «дрожания».

■ Упражнение 4.12. Между взлетом и падением

Все тело балансирует то на одной ноге, то на другой. Именно балансирование интересует нас теперь. Перемена ног в прыжке, то есть с подлетом вверх. Приземляясь, стремиться ставить ступни на одно и то же место. Ни чуть-чуть вправо, ни чуть-чуть влево. Точно по центру. Вначале отработать пластику свободных подпрыгиваний и приземлений. В процессе взлетов важны действия рук: от центра спины они разлетаются в стороны, округляются локти, раскованно ведут себя кисти. Приземление сопровождается падением рук. Локти в любом случае округлые. Подлетами и отличается это упражнение от предыдущего. Во взлетах новое ощущение — проявляется легкость, полетность тела. Новое, как вы заметили, и в том, что руки теперь принимают самое деятельное участие в движениях тела по вертикали. Но перемены нетак-то про сты. Какобрести просто-ту и легкость подлетов и мягкость приземлений, чтобы преодолеть грузность и старательность, как избежать в таких прыжках нарочитости и не накопить излишние мышечные напряжения, допустим, в плечах?

Соединение движений тела с работой артикуляции. При падении: небольшое сжатие тела, оно собирается в комок, руки стремятся обнять корпус. Ощущение тяжести в коленях, в ступнях, в плечах и в теле передается и артикуляторным органам: тяжелеет нижняя челюсть, укрупняются и становятся тяжелыми губы, вытекает объемная дыхательная струя. Падая, раскрыть

«рупор» по вертикали и озвучить слог «*ga*». Впоследствии меняются слоговые ритмы. Во второе падение произнести «*gaga*» с ударением на втором слоге. В третье падение: «*gagaga*», в четвертое: «*gagadaga*», в пятое: «*gagadagaga*». Ударение всегда приходится на последний слог. Перед каждым новым падением возникает потребность подпрыгнуть при вдохе-замахе несколько выше предыдущего раза. Причина прежде всего таится в увеличении длительности произносимой слоговой ритмической комбинации. На ее озвучивание требуется и бо́льшая дыхательная энергия, и бо́льшая временная длительность. Вдох завершается на высшей точке взлета. Звучание ритмической комбинации начинается при начале падения тела и завершается в момент прикосновения ступней к полу. Каждый раз нужно стремиться уложить ритмическую комбинацию во временной отрезок падения. Когда же ступни коснулись пола — продолжается звучание ударного «*a*». И пока тело сжимается, находясь в равновесии на полу, — это «*a*» звучит и вырастает в объеме. Если последнее возможно. Еще разок отмечаю: звучание ритмической комбинации длится в тот промежуток, когда тело начало падение, и заканчивается приземлением. Пока тело находится на полу и не начало еще готовиться к новому взлету, как шлейф, звучит последний ударный гласный «*a*».

Контрастность ощущений взлетов и падений поможет нам позже. С них начинается познание дыхательного ритма при фонации. Главное не пропустить: тело может прочувствовать, что при более объемном движении вверх невольно возникает более объемный вдох («подготовка к выдоху»). Чем шире движения рук в пространстве — тем объемнее работа «мышц-дыхателей». Сейчас, на данном этапе тренинга, это можно реально ощутить и прочувствовать, в дальнейшем ощущения объемности движений, объемности речевого и голосового звучания будут таиться внутри актера, будут чувствоваться партнерами и зрителями.

ВАРИАЦИИ

Дикционные

► Работаем в паре. Продолжим условия совместного обучения в сочетании «**учитель**» — «**ученик**»: «со-

здающий» — «воспринимающий». В предшествующих пробах «учитель» имел полное право приостановить упражнение и объяснить партнеру, что, по его мнению, тот делает неточно, неловко, непрочувствованно или непродуманно. И между партнерами налаживался диалог на темы правильности движений, верности ритмов дыхания, фонетической точности, ритмико-звукового посыла, четкости воспроизведения предложенного слогового комплекса. В новом упражнении мы уходим от диалога разговорного, наш диалог теперь будет двигательным. Только демонстрацией партнеру верных и неверных приемов физического выполнения упражнения «создающий» может улучшить качество исполнения «воспринимающим» предлагаемой пластической комбинации. Так же и с ритмами речевыми. Если партнер не чувствует предлагаемого ритма, не ухватывает его сходу, то «создающий» может еще и еще раз воспроизводить один и тот же ритмический рисунок. И знаком правильности/неправильности послужат повторы «создающего»; если он вторично воспроизводит ту же ритмическую комбинацию слогов и выполняет идентичные движения — значит «воспринимающий» что-то сделал неточно. Так возникает внесловесный диалог. «Воспринимающий» постигает значение высказанного «создающим». Самочувствие, настроение, чувства — вот что улавливает «воспринимающий». Назовем это «музыкой высказывания».

Пластические условия упражнения те же самые. Но вводим в условия общения между партнерами одно дополнение: точка приземления на полу единая для каждого из вас.

Слоговые вариации теперь не столь стройны. В индивидуальной пробе в распоряжении каждого из вас были четыре взлета-приземления. И на каждом из них к ритмической комбинации добавлялся один слог. Но это увеличение имело пределы — четыре слога «га» подряд в одном фрагменте. Теперь «создающий» комбинирует вариации по собственному усмотрению. Чем разнообразнее будут слоговые комбинации — тем сложнее будет «воспринимающему» их уловить, прожить, осилить. Непредсказуемое разнообразие поначалу собьет «воспринимающего», но постепенно, я уверен, он привыкнет к быстрому обмену двигательными и речевыми

репликами. Не меньшие трудности подстерегают и «создающего», которому не так-то просто родить одну комбинацию вослед другой.

Не сочиняйте заранее и не накапливайте в памяти «голые» рисунки. Их вы все равно потом не сможете проиллюстрировать — живой разговор нарушит все ваши абстрактные заготовки. Если вы в момент работы «воспринимающего» не будете связаны с ним тонкими нитями восприятия того, что он делает, то как же вы определите качество его пробы? Вы ведь в момент его проб будете погружаться в сочинение новых ритмов, и в вашем личном слуховом и пластическом восприятии возникнет торможение. И не проявится легкость импровизации. Механические показы «создающего» породят механические повторы «воспринимающего».

В импровизации жизнь тела первична. В действиях тела найдется множество темповых и пространственных оттенков, лирических и драматических особенностей, нюансов стремительности, проворства, мягкости, динамизма... Да что там говорить, тело так много может выразить, что вам и беспокоиться не следует. Пробуйте, и все получится.

Я начинаю первым. Итак:

ga ga ga ga — ga — ga —
ga ga ga ga — ga — ga — —
ga ga ga ga — ga — ga — — —
ga ga ga — ga ga — ga !

На письменно-графическом изображении моих вариантов слоговых конструкций ударные слоги требуют приземления, тире (—) отражают приблизительную длительность звуковых пауз, над одним из тире в финале третьего фрагмента поставлен знак ударения — это означает, что в данном месте на паузу приходится перемена ног.

ga ga ga-ga ga ga ga-ga ga ga-ga ga ga-ga ga ga-
ga ga ga — — —
ga ga ga .

В некоторых случаях, как, например, в финале второй части (вторая строка), вы не успеете сжаться — вам надо поспеть быстро-быстро коснуться пола

правой ногой, левой ногой, опять правой ногой. Где уж тут сжиматься! Такая скорая смена движений потребует усилий еще и на то, чтобы не потерять равновесие и точно попасть в избранную точку. И руки в этом случае спасительны — они будут вас удерживать, уравнивать ритмические игры ваших ног.

Какие бы вариации вы ни создавали, их возникновение связано с вашей интуицией. Отдавайтесь сочинительству непринужденно и обязательно двигаясь. Почувствуйте свои желания. Выберите, чего бы вам сейчас хотелось: прожить ритмы осторожно и мягко или решительно и бурно, окунуться в атмосферу дождливого дня или погрузиться в ночную темень, повалить дурака, как кукольный Петрушка, или станцевать перед плачущим дитятей, балансировать на одной кочке в болоте или вообразить полет на воздушном шаре под облаками. Возможно все — в вашей власти все закоулки фантазии, любые образы. Выполняя тот или иной звуковой комплекс, не забывайте о восприятии партнера. Недаром мы прозвали его **«воспринимающим»**. Подарите партнеру возможность окунуться в стихию вашего вымысла.

«Диалоги»

После выполнения нескольких комбинаций обменяйтесь впечатлениями о том, что получается, и о том, где просчеты в движениях и в звучании голоса. Рассказ свой сопровождайте демонстрацией поведения тела партнера.

Совет **«создающему»**: обязательно проанализируйте качество выполнения партнером ваших вариаций. Попадал ли он в ритмы? Какие дикционные неточности вы заметили в его речи? Как вели себя его руки?

Совет **«воспринимающему»**: вам следует разобрать соответствие звуковых ритмических рисунков внутренним ритмам партнера. Что вы испытывали в процессе создания партнером того или иного ритма? Какие волнения при этом в вас зарождались? Какой ритм показался вам наиболее интересным?

Групповые

► Группа в круге. Роль **«создающего»** переходит от одного к другому. У каждого из вас лишь одна проба,

одна возможность ввести всех **«воспринимающих»** в свою ритмическую импровизацию, подготовить синхронное действие круга, единое высказывание группы. У вас одна лишь проба — поэтому нельзя ошибиться. Не относитесь пренебрежительно к ритмическим импровизациям предшественников. Если вам удастся прочувствовать все ритмические композиции, созданные до вас, если вы ни одного ритма не проделаете механически, уверяю вас — вы сумеете объединить всех в желании прожить предложенный вашим воображением чувственный образ, **«воспринимающие»** отнесутся к вашему ритму со вниманием и отобразят его без ошибок.

В этой вариации задачи для **«создающего»** заметно усложняются. Внимание к одному партнеру не то же, что внимание к группе. В управлении группой действуют иные механизмы восприятия. Как же умудриться так выразить ритмическую импровизацию, чтобы включить в ее воспроизведение всех в круге? Чтобы не два-три человека прониклись существом вашего высказывания, а все, кто находятся в круге? Как сотворить порыв группы, чтобы ритмическая композиция реализовалась в синхронном звучании, в одновременном физическом поступке? Никакие повествования преподавателя о «значении синхронного звучания» не смастерят ансамбль. Вся разгадка в волевых усилиях и в деятельном воображении **«создающего»**.

Пробуйте.

► Работа в круге с такими же игровыми заданиями. Слоги «да — да — да...» заменяются скороговоркой студента Д. Андреева:

*Била баба бобыля;
Брила баба бобыля!
Бранила баба бобыля;
Била — бранила, брила — бранила;
Била — бранила, брила — бранила;
Била — бранила, брила — бранила...*

Надеюсь, вам знакомо слово «бобыль»? Ну, конечно, вы не правы, говоря, что это мужчина, проживающий без жены. Без жены проживает иной раз и

вдовец, у бобыля порой бывает и жена — бобыли ха¹. В чем же суть слова «бобыль»? «Толковый словарь» Даля подсказывает нам: «„**Бобыль**“ — пролетарий; крестьянин, не владеющий землею, не потому чтобы занимался промыслами или торговлей, а по бедности, калечеству, одиночеству, небрежению; одинокий, бездомок, бесприютный; бобыль живет в людях захребетником или в батраках, сторожах, пастухах; бобылем зовут и такого крестьянина, у которого нет сына, хотя бы и были дочери»². В подтверждение слов своих Даль приводит скороговorkу: «*Бары наши бобыли, а мы подбобыльнички*»³.

Ну, что же, начинаем импровизации: каждый из вас вправе выдумывать свою музыкально-ритмическую фразу для последующего ее синхронного воспроизведения всеми находящимися в круге.

Обратите внимание, зачинные слова первых трех строк скороговorkи увеличиваются по объему: во второй строке добавляется один согласный («р'»), в третьей строке зачин увеличивается на один слог. Такое разрастание объема зачинного слова наращивает энергию вхождения в ритмическую строку, активизирует выдохательный импульс. Важно сохранить энергию выдохательного импульса до конца строки, не утихать после произнесения зачинного слова.

Если придерживаться уточненного нами толкования слова «бобыль», то *какая же баба принялась «бить — брить — бранить» нашего бобыля? Он же одинокий, живет на отшибе, и никого-то у него из родных нет. Вот и пофантазируйте: что это за баба? И за что она наслас на бобыля? И в чем же виноват бедный бобыль, что баба принялась его «бранить — бить — брить»? А почему «побиваемый — ругаемый — выбриваемый» не сопротивляется? Каждый из «создающих» решает это в своем смысловом и ситуативном ключе. Только после уточнения, только после возникновения предположений к ситуации вы можете попробовать озвучивать этот текст и использовать ту или иную партитуру движений. Сама же партитура*

¹ «Бобы лка, бобы лька» — согласное еще одному толкованию слова у Даля, бездомная и бедная вдова, обыкновенно живущая в людях.

² Даль В. И. Толковый словарь... Т. 1. Ст. 249.

³ Там же.

движений запрограммирована нами изначально не по прихоти — «а *попробую-ка я вот так*», — но с учетом возможности пластикой помогать укреплению резонансного звучания голоса и речи.

■ Упражнение 4.13. Между падением и взлетом

Ударный слог ритмического рисунка акцентируется на взлете. В этом основное отличие от условий предыдущего упражнения. Все прочие слоги перед ним и после него задействованы в создании непрерывной линии звучания, они и не смазываются до потери индивидуальности, и не выпрыгивают из общего строя.

Испробуем легкость, полетность речи на разрывающихся, как мыльные пузырьки, звуках «п» и «п'». Добавим к ним округлый гласный «о»: «по — по — по».

Взлетает тело, взлетают руки, взлетает звук.

Подлетайте невысоко — излишние физические затраты ни к чему, звучать легко и непринужденно на пределе физических затрат вам не удастся. Проговорить один фрагмент звуко сочетания следует с момента отрыва тела от пола и до момента касания ступнями пола.

- ▶ по — по — попопо — попопо — попопо — по ;
- ▶ по п—по п—по попо—попо по—попопо — по ;
- ▶ по —↑—↑—попо —попо —↑—↑—↑—по.

Фрагменты звуко сочетания разделены знаком тире (—), стрелка, направленная вверх (↑), указывает на ритмический взлет тела при отсутствии речи. Во время «бесзвучных» взлетов во внутренней речи используйте летящие слоги «по». Этими слогами заполняйте недостающие элементы общего ритмического построения. Если бы вы проговорили весь последний ритмический рисунок вслух, то он выглядел бы, допустим, так:

по — по — по — попо — попо — попо — по —
попо — по .

Сказав *допустим*, я имел в виду, что при пробах каждый из вас может симпровизировать во внутреннем говорении любые слоговые программы.

Теперь испробуем ритмические импровизации со скороговоркой: *Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком*¹.

Движения по тому же принципу, а пробы связаны с ощущением: «все одно и то же: изо дня в день, из года в год». Из этого и исходите, обращаясь к воспоминаниям, к жизненным ситуациям, к ассоциациям.

ВАРИАЦИИ

Игровая

Делать с партнером вдвоем. «Создающий» предлагает слоговые ритмические композиции — «воспринимающий» их исполняет. Движения тела примерно одни и те же, нет заметного изменения в принципах взлета и приземления.

Принцип центра сохраняется. То же с партнерами. Желание совершать просто сами по себе рисунки ритмов не является желанием творческим. Только единение чувственное, образное может явиться продуктивным фоном для тренинга. Именно продуктивным, так как любое ощущение, любое чувство напрямую связано с партнером, не может быть размыто, не может быть не направленным. Интересна в этой связи мысль одного из «чинарей» философа Л. Липавского: «Действительно, нельзя сочувствовать, испытывать симпатию, уважение или любовь — вообще. Сочувствие рождается при встрече с кем-то и относится к нему»².

«Диалоги»

Расскажите партнеру, действительно ли вы чувствовали его внимание к себе или он только разглядывал, рассматривал вас? Подлинно ли он обращался к

¹ Даль В.И. Пословицы русского народа: Сборник: В 2 т. М., 1984. Т. 2. С. 382. Так как это издание в дальнейшем упоминается не однажды, то всякий раз будет даваться сокращенный вариант выходных данных: Даль В.И. Пословицы... Т. 2. С. 382.

² Липавский Л.С. О телесном сочетании // «Сборище друзей, оставленных судьбою». А. Введенский, Л. Липавский, Я. Друскин, Д. Хармс, Н. Олейников: «чинари» в текстах, документах и исследованиях / Сост. В.Н. Сажин: В 2 т. М., 2000. Т. 1. С. 132.

вам или делал вид? Необходимы ему были вы лично с вашими привычками и особенностями или, будь на вашем месте кто-то другой, ваш партнер вел бы себя так же? Речь сейчас идет о контактности. Каким образом в этой контактности соучаствуют на равных тело, дикция и голос? И что объединяет тело, дикцию и голос в единый поступок, направленный на чувства партнера? Рассказ сопровождайте действенным пластическим показом.

Дикционная

Пластика меняется, хотя взлет сохраняется. Применяйте сейчас принцип попадания (приземления) ногами в одну точку — он связан с концентрированием. Целенаправленность речевого звучания и голосового посыла. Используем также движения ногами в стороны для расширения объемов дикционного и голосового звучания: и руки взлет широко-широко, и нога, поднимающаяся («отлетающая») в сторону, словно совершает удар в сторону стены. Хоть акцент в произнесении каждого односложного слова связан с ударом одной стопы в пол, ощущения полетности голоса связаны с ногой, отклоняющейся в бок. Читает история Д. Андреева «про Кота и про Крота»:

*Ты крут, как крот, кот крут, как ты.
Я крут, как кот, кот крут, как крот.
Кот крут, крот крут, ты крут, я крут.
Крут кот, крут крот, крут я, крут ты.*

■ Упражнение 4.14. Топотушки

В этом случае авторский текст расширен студенческими импровизациями: к каждой строке о трех Емелях добавлены подробности из бодрой жизни героев. Получается: одна авторская строка и к ней две импровизированные. В прибавлениях сохраняются стихотворные ритмы, звуковые повторы, рифмы, мелодика, заданные автором; вы и свои слова и словечки добавляйте:

Зачин	<i>Как за тридевять земель Жили тридевять Емель:</i>
1 вариация	<i>Три Емели все умели — все умнели, все посмели; все постели, все сумели;</i>
2 вариация	<i>Три Емели так сидели — осовели, округлели; одурели, обалдели;</i>
3 вариация	<i>Три Емели спать хотели — закряхтели, запыхтели; зазудели, заревели;</i>
4 вариация	<i>Три Емели заболели — ух, хрипели, ох, сипели; ах, шипели, эх, хилели;</i>
5 вариация	<i>Три стелили им постели — их качали в колыбели; на веревках из кудели;</i>
6 вариация	<i>Три Емели пили-ели — и толстели, и полнели; и пьянели, и хмелели;</i>
7 вариация	<i>Три Емели песни пели — выли трели, свиристели; распевали соловьем;</i>
8 вариация	<i>Три играли на свирели; да сопели на сопели; да звенели на капели;</i>
9 вариация	<i>Три Емели мыли мели; мели мыли, мыли мели; мыли мели на мели;</i>
Кончин	<i>Вы бы дома не сидели — Помогать бы им пошли!</i>

В отличие от двух предшествующих упражнений серии «Про Емель» здесь нет музыкального сопровождения. Зато усиливаются темпоритмические контрасты, что требует особой дыхательной, голосовой и дикционной виртуозности.

Зачин и кончин произносите всей группой синхронно. Девять вариаций о девяти компаниях Емель рассказывайте различными тройками студентов.

По темпу каждая тройка начинает медленно, а заканчивает насколько возможно быстро. Наряду с темпом развивайте умение пользоваться звуковысотным диапазоном: на нечетных вариациях — повышения (движение от низкого тона до высокого), на четных вариациях — опускания тона (движение от высокого тона до низкого).

Не оставляйте без внимания и динамический диапазон голоса. Было бы интересно, чтобы от тройцы к тройце общее звучание стихотворения по громкости нарастало. Не следует считать, что увеличение или уменьшение громкости исключительно техническая задача. Скорее, это один из важнейших элементов голосо-речевой выразительности ансамбля. Стало быть, если это элемент выразительности, то он требует неременной поддержки воображения. И поиском внутреннего хода, определяемого ситуацией, не следует пренебрегать. Попробуем предположить, почему именно наши Емели меняют голосовой динамизм? Вариантов (а мы с вами уже привыкли к поиску вариантов, относя их к «этюдам для воображения») хотелось бы набрать не менее пяти-шести. Фантазирование вариаций раздвигает границы воображения, втягивает в стихию игры задо лго до того, как игра началась. Самое простое посчитать, что каждая тройка Емель убеждена в значительности того, чем она занимается, и высказывания всех предшествующих троек для нее ничего не означают — «наше дело боевое — ваше дело бредово е!» — декларируют Емели. А новая тройка Емель влюбленностью в свои забавы так же перекрывает предшествующих топтунов. Отсюда и постепенное нарастание динамики.

Изменения в темпах, выполнение голосовых тренировочных заданий может нарушить эластичную работу артикуляционного аппарата, что, в свой черед, вполне может привести к снижению разборчивости, к орфоэпической и орфофонической «смазанности» речи, к несогласованности произнесения текста в каждой тройке. Поэтому не следует спешить с соединением голосо-речевого звучания и пластических импровизаций. Необходима такая последовательность работы: вначале придумывание содержательного решения упражнения, затем подробная отработка в группе девяти вариаций, после этого вы раз-

деляетесь на тройки и уже в тройках фантазируете особенности рассказа о трех Емелях, и только вслед за этим возможно соединение всех частей стихотворения в единую композицию.

О пластике. Пластическая идея вынесена в заглавие упражнения — «топотушки». К топотушкам можно добавить и другие фигуры русского перепляса, известные под названием «дробушки». Топотушки — это различные длительные ритмические рисунки, отбиваемые подошвами, носками или каблуками сапог, drobushki — законченные ритмические фигуры, разнообразящие основной ритм топотушек, но не разрушающие его¹.

Так и в данном упражнении. Общий ритм: топотание — ритмическую фигуру топотушек — создаете вместе. А каждая из девяти троек сочиняет и выполняет индивидуальные drobushki, согласуемые с содержанием рассказываемого текста. Отбивать drobushki, как и выполнять речевое действие, каждая тройка должна синхронно. Не следует стремиться к сверхсложным ритмическим фигурам. Используйте то, что знакомо вам по урокам характерного танца, на которых специально изучаются элементы русского народного танца.

■ Упражнение 4.15. Ударчик за ударчиком

Работаете по парам: «ведущий» и «ведомый».

Расстояние между партнерами приблизительно два метра. Оба участника стараются с места не сходить.

«Ведущий» и здали направляет удары в тело партнера.

«Ведомый» избегает ударов, не позволяет «ведущему» дотронуться до себя выдыхаемым воздухом, вибрацией или звуками.

Состязание проходит в пять этапов.

Первый этап

Не совершая никаких движений телом, «ведущий» «теплым выдохом» ввинчивает энергию в конкретную точку на теле «ведомого» (в правое плечо, например,

¹ Такие движения используются в русском народном танце с частым топотом в быстром темпе, именуемом «Топотуха» (Краткий словарь танцев / Под. ред. А.В. Филиппова. М., 2006. С. 213).

282

«**Ведущий**» издала плавно ударяет кистью в конкретную точку на теле партнера. На замахе, при отведении руки и тела назад, — «подготовка к выдоху», на ударе — выдох, озвученный вибрацией. «**Ведомый**» должен успеть отклониться от удара. Ступни обоих «боксеров» эластично двигаются, но с места не сдвигаются. Тела «боксеров» также гибки: если удар наносится по левому плечу партнера, то все тело ударяющего энергично и активно следует вперед за кистью. Так же и у его партнера: если удар приходится в левое плечо, то не только левое плечо оттягивается назад, но все тело его включается в процесс увливания от удара, с места не сходя.

«**Ведущий**» принимает «боксерскую стойку» и направляет в разные точки корпуса «**ведомого**» короткие удары, совершая при этом легкие выпады вперед и резкие выбросы левой или правой кисти. Возникает непринужденная игра в бокс, по ходу которой «**ведомый**» должен проявлять расторопность, должен проворно уклоняться от ударов противника. На каждом ударе «**ведущий**» произносит слог «ла». Ритмы звучания зависят от ритмов выпадов и ударов. Частить при этом и вкладывать в удары большую физическую силу не следует по причинам безопасности.

Условия игры те же, что на третьем этапе, но расширяется звучание: на всем протяжении подготовки к удару «ведущий» объемно и негромко произносит звук «о-о-о-о...»; в момент удара произносит короткий, сконцентрированный по энергии слог «па!». Звучание на «о-о-о-о...» являет собою своеобразный обман. «Ведущий» тянувшимся «бесконечным» звуком приманивает, дезориентирует, путает, пугает, гипнотизирует «ведомого».

Цель «ведущего» — так «задурить» мозги противника, чтобы он «прозевал» удар.

По окончании этого этапа упражнения обменяйтесь впечатлениями.

«Диалоги»

Задание «ведомому» — расскажите противнику и продемонстрируйте ему воочию, какими пристройками к вам он пользовался перед ударом, какими приемами обманывал вас и как выглядели его выпады в вашу сторону в моменты ударов. Ваш рассказ должен быть предельно подробным, а ваши действия должны как можно точнее соответствовать движениям партнера. Поведайте партнеру все уловленные вами хитрости и уловки, которыми он пользовался, для того чтобы вас обмануть. Если же вы не успевали увернуться от ударов-выпадов партнера, то поразмышляйте, каким образом ему удалось добиться победы над вами и почему сами вы не смогли найти противодействие сыпавшимся на вас ударам. Рассказ ваш и воспроизведение поведения противника не должны быть сумбурными. Постарайтесь как можно точнее восстановить в воображении ваши взаимоотношения на этом «четвертом этапе» упражнения.

Задание «ведущему» — расскажите противнику и покажите ему все замеченные вами приемы его оборон. Какие приемы уклонения «ведомого» от ваших ловких ударов вам понравились более всего, а какие выглядели глупо, были неточными, неудачными.

Еще раз отмечу: передавая партнеру свои впечатления о его физическом поведении, добивайтесь достоверности в теле, в жестах и движениях. Тогда и ваша речь, и ваш голос при рассказывании будут действенными, не описательными.

Пятый этап

Переме ним речевые задания: «ведущий» замахивается, произнося «бам-м-м-м...» («м» тянется до тех пор, пока не совершается выпад вперед с ударом). Затем он издала наносит «ведомому» удар, озвучивая его восклицанием «баба!». Если удар наносится в голову или плечи «ведомого», «ведущий» озвучивает удар высоко по тону, если удар направляется в корпус партнера — звучание соответственно перемещается по тону вниз.

«Ведомый» вправе перемещаться в пространстве комнаты, лишь бы избежать удара партнера.

ВАРИАЦИИ

Пластическая

Партнеры стоят близко друг к другу. Вновь один из вас «ведущий» (ударяющий), второй — «ведомый» (уклоняющийся от ударов). «Ведущий» совершает удары правой или левой рукой по диагонали (только *по диагонали*) в правое или левое плечо партнера. Правой рукой бьете в правое плечо, левой рукой — в левое плечо. При замахе руки «ведущего» подняты, кисти свободны. «Ведущему» следует стремиться к нанесению удара по противнику всем телом — не только рукой и кистью. Желательно, чтобы все тело при ударе подавалось вперед по диагонали. Важно, чтобы и «ведомый» отклонялся от удара всем телом, а не только отодвигал плечо.

Произносительная

Удары наносятся с постепенным удлинением количества произносимого текста. Каким бы по длительности текст ни был, его следует «уложить» в длительность наносимого противнику удара. Для примера приведу несколько фраз, увеличивающихся по длительности и удобных для дикционного и дыхательного тренинга в этой вариации. Хотя вы без труда можете придумывать и свои фразы. Вам нужно раздражить партнера, сбить его с толку. Итак, примерная последовательность: «Давай!» — «Ну, давай!» — «Ну, давай же!» — «Ну, давай же, Володя!» — «Вот тебе ударчик, Володя!» — «Вот тебе еще ударчик, Володя!» — «Вот тебе окончательный ударчик, Володя!», «Ударчик за ударчиком, за ударчиком ударчик!»...

После того как вы отработаете движения пластической вариации и соедините обе вариации (пластическую и произносительную) в один прием-удар, обязательно обсудите с партнером результаты произнесения разрастающихся по объему текстов.

«Диалоги»

Разберитесь с трудностями, появляющимися во время соединения движений-выпадов с фразами-

выпадами. Какие у каждого из вас на этот счет мнения? Действительно, сложно, в этом вы совершенно правы, соединить короткий бросок тела с фразой, требующей длительного произнесения. Но мы между тем не говорили о том, что следует уложить текст в момент короткого удара (выброса кисти в сторону партнера). Последнюю фразу — *«Вот тебе окончательный ударчик, Володя!»* — даже и стремиться произнести вместе с ударом не стоит, ничего не получится. Да и нет в этом необходимости. Смысл в ином: игра, предшествующая удару, не менее важна, чем сам удар. Обманом интересна предыгра, подготовка к удару, накат на удар — вот в чем ценность. Но и не на последнем слове, не на его ударном слоге совершается удар. Работая над расширением объемов «голосоречевого рупора», с пользой можно применять слоги *«га»* и слова с ударными слогами *«га»* и *«ва»*. Здесь словами, выпадающими на удар-выпад тела в сторону партнера, являются *«давай»* и *«ударчик»*. В эти слова втекает накопленная вами энергия. Слова же предшествующие и последующие прижимаются к ударному слову во фразе, не размазываются, не живут отдельно от него.

Фраза, какая бы она ни была по длительности, какие бы в ней психологические или смысловые паузы ни возникали, являет собою единое целое, представляет собою законченное высказывание, требующее внутреннего ожидания говорящим результата своего поступка-выпада.

Вот об этом вы и поговорите сейчас, сопровождая разбор пробами: исследуйте телом механизмы зарождения поступка, совершения поступка, восприятия поступка.

Упражнение 4.16. Брызги звучания

Вновь игра с партнером. Диалог.

Вообразите, что вы оба оказались с двух разных сторон большой грязной лужи. Вспомните, как в детстве вы брызгали водой в своих приятелей. Не обязательно водой из лужи. Может быть, ваше воспоминание связано с рекой или озером, может быть, вы брызгали в приятелей или

в девочек водой из фонтана... Вы наверняка не забыли, что, обрызгивая других, сами старались увильнуть от водных брызг. И вот перед вами воображаемая лужа. На одной ее стороне находитесь вы, на другой — ваш противник. И каждый из вас стремится попасть в противника водой из лужи. Но для того чтобы не запачкать руки и не замарать ботинки, используйте надежный детский способ брызганья: разбежаться, подпрыгнуть и двумя ногами одновременно, бочком приземлиться на край лужи: из-под вашей обуви ловко вылетит фонтан брызг и, перелетев через лужу, наверняка достигнет партнера. Только в луже не задерживайтесь, как ударили по воде ногами, сразу же отскакивайте, иначе вода проникнет в ботинки.

Брызгая в партнера, вы вновь употребляете уже известные вам звуко сочетания со взрывными звуками «б» и «г»: «бам», «ба-ба́», «бабаба-ба́м», «баба-га́м-ба», «га́-бу», «габу-га́м-ба» (проставленные ударения, как и прежде, указывают на слог, на котором совершается наиболее активная фаза движения: удар обеими ногами в пол). Если партнер не дал вам подготовиться к новой реплике — ему удалось опередить вас и удачно «запустить» в вас фонтан брызг, то спешите увернуться от летящей в вас воды и грязи — увертываясь (отпрыгивая, отскакивая), озвучивайте ваши действия и движения одним из уже названных ритмических сочетаний. Так и пики руйтесь репликами-брызгами с вашим противником.

Не поддавайтесь под однообразный ритм прыжков и под монотонное интонационное звучание: вы прыгнули — партнер прыгнул, вы брызнули — партнер брызнул, вы «запустили» в партнера звуко сочетание «га-бу» — он «запустил» в вас звуко сочетание «га-бу», да еще в вашей же интонации. Избегайте бесконечной ритмической скуки. Нападайте, не дожидаясь, пока партнер «раскачается», нападайте и нападайте, действуйте неожиданно для него; но уж если случится так, что партнер все время вас опережает, непрерывно нападает и вы никак не можете поймать момент, чтобы в него брызнуть водой, то спасайтесь, ускользайте, не зевайте! Это игровое упражнение — непрерывная импровизация, соревнование в быстроте, сообразительности, ловкости и увертливости.

Однако не увлекайтесь импровизацией ради импровизации. Остановитесь. Посмотрите под ноги. Где вы оказались? Так увлеклись борьбой с партнером, что очутились в центре лужи, — стало быть, вы с ног до головы в грязи! «Чепуховато как-то!» (М. Булгаков «Белая гвардия»). Гляньте на партнера: он совсем не увертывался, зажмурился, глаза, слегка поворачиваясь к брызгам боком или спиной — и оказалось, что его одежда совершенно мокрая, грязная. Видно, вам обоим приятно купаться в грязи.

А что у вас обоих случилось с руками? Вы на протяжении всей игры прижимали локти к телу и тем самым сдерживали свободу вдохов и выдохов. Прижатые к телу руки не позволяли свободно действовать дыхательным мышцам, сковывали тело. А у вашего партнера (заметили вы это?) руки торчали в стороны и вниз, как негнущиеся палки, и к тому же пальцы неуклюже растопыривались. Вы напоминали двух разбушевавшихся «монстриков»!

Пошевелите-ка плечами, встряхните кистями рук, подвигайте пальцами, попрыгайте, как марионетки, позвучите с легким подрагиванием голоса (с «дрожанием») ... Затем взгляните на партнера, на его озабоченное лицо, на его чистенькую футболку и... принимайтесь брызгать в него водой из грязной лужи: *«ба-бу-гáм-ба!»*. И пусть летит грязь на рубашку его, летит и летит, а на вашу одежду не попадает ни капельки... Шевелитесь, шевелитесь: если брызги летят в вас, то успевайте отпрыгивать в сторону и не забывайте, как некоторые из вас, озвучивать свои прыжки восклицаниями *«бам»*, *«бабá»*, *«бабу-гáмба»* и прочими. Или — озвучивать восклицанием *«о-пá!»*, что очень удобно при отскакивании назад или в сторону.

Упражнение 4.17. Брызгаться так брызгаться!

Вновь конфликт с партнером около воображаемой лужи.

Однако голосовые, речевые и пластические задания — другие.

Пластические задания:

- брызгайтесь, зачерпывая воду двумя руками;

— «выстреливайте» в партнера водой, используя кисть одной руки;

— поддевайте воду носком ботинка.

И всякий раз, какими бы приемами вы ни брызгались (двумя руками или одной, двумя ногами или одной), — не забывайте совершать необходимую последовательность физических действий: пристойтесь к противнику — замахнитесь — зачерпните воды из лужи — швырните воду в партнера с обязательным взлетом вверх вашего тела — мягко приземлитесь.

Голосовые задания:

Если брызгаете водой из лужи в голову противника, то звучите высоко по тону, звонко и полетно; если «бьете» водой ему по ногам, то звучите низко по тону, объемно, сильно; если воды кистью руки зачерпнули немножко, то и громкость звучания пусть будет небольшой; а уж если воды зачерпнули много и летят брызги широко, то окатывайте водой всего партнера — звучите так же широко и громко. Энергетические усилия должны соответствовать голосовым затратам.

Речевые задания:

Помимо «мурчания», «о-па!» и разнообразных звуко сочетаний, использованных в предыдущем упражнении, помимо распевания какой-либо озорной песенки (все это вполне уместно в ваших играх около лужи), усложните речевой тренинг скороговорками, насыщенными взрывными согласными звуками:

*Под плетень, в тень;
Топор в пень — дзень!*¹

*Бжит блин кот — кот бжит блин*².

*Брит Клим брат, брит Глеб брат, а брат Игнат
бородат*³.

*Коля колья колет;
Поля поле полет*⁴.

¹ Литература и фантазия / Сост. А.Е. Стрельцова. М., 1992. С. 95.

² Козак О.Н. Загадки и скороговорки. СПб., 1997. С. 254.

³ Там же. С. 255.

⁴ Волина В.В. Пословицы, поговорки, ребусы. СПб., 1997. С. 190.

*На губ не дуй губ;
Не дуй губ на губ¹.*

Один Клим клин колотил, колотил и выколотил².

Вам не нужно поначалу выговаривать весь текст разом. При каждом обрызгивании партнера вполне можете произносить только часть текста, только один речевой такт, один ритмический кусочек. Например: «*Под плетень, / в тень, / Топор в пень — / дзень!*» или: «*Брит Клим брат, / брит Глеб брат, / а брат Игнат / бородаг*».

В дальнейшем, освоившись с ситуацией, выдавайте разом фейерве рк слов — стихотворную строку, акцентируя в ней чуть не каждое слово, но особенно выделяя слово, замыкающее строку, часто рифмующееся с конечным словом соседней строки. Все предшествующие слова в строке притягиваются к конечному — подготавливают его «выплеск», его полет в сторону противника. Тем самым вы усиливаете тренировку умений компактно, собранно произносить стихотворную строку, стихотворную фразу, осмысленный отрезок текста, приучаетесь озвучивать группу слов без звуковых провалов и логических несогласованностей.

Фраза дышит как единый организм, накатывается на партнера как единая чувственно-смысловая волна. К тому же звучание фразы насыщается еще и эмоциональными всплесками, порождаемыми ситуацией игры и глубиной постижения авторского импульса.

Выпаливайте стихотворную строку одним духом: «*Под плетень, в тень, / Топор в пень — дзень!*» — обрызгивая партнера на финальных словах: «*в тень*», «*дзень*». Начало строки — пристройка к противнику, финал строки — поступок. На скороговорках, укладывающихся в одну строку и не имеющих рифм и явно выраженного стихотворного построения, совершайте лишь один поступок — брызгайте в партнера на последнем слове скороговорки: «*Бдит блин кот — кот бдит блин*».

В какие бы пластические ситуации вы ни попадали, соревнуясь с партнером у лужи в ловкости и увертливости, логичность высказывания сохраняйте, однако используйте озвучиваемый текст как речевой поступок,

¹ Тридцать три Егорки: Русские народные скороговорки / Сост. Г. Науменко. М., 1989. С. 11.

² Там же. С. 5.

полностью сочетающийся с поступком тела. Звук вашего голоса попадает в конкретную точку одежды партнера вместе с брызгами, летящими в него благодаря точному действию руки. Речевой и телесный поступки не чу жды друг другу, они превращаются в одно целое.

На следующем этапе действуйте скороговорками из двух строк, произнося их непрерывно от начала до конца, меняя темпы, но не нарушая кантилену звучания и сохраняя рифмы. **Темпоритмические перемены зависят от вашего поведения в противоборстве с партнером.** Невозможно заранее выстроить игровой сюжет, запрограммировать ваше поведение или вычислить атакующие маневры противника. Однако возможно приучить себя к артикуляционной эластичности и мягкости голосового звучания в моменты пристройки к противнику и научиться активному голосовому и речевому звучанию в моменты атакующих бросков. **Дикционно-голосовая техника должна подчиняться вашему психофизическому поведению, выражать смысловое и эмоциональное его содержание.**

ОТСТУПЛЕНИЕ О «ВЫСКАЗЫВАНИИ»

Слова, утверждают диалектики, сами по себе ничего не значат, им можно придать какой угодно смысл. Все это я вам говорю не зря.

Пантагрюэль, сын Гаргантюа

Не один раз всплывало в наших разговорах слово «высказывание». Определим его значение как понятие, которое можно было бы применить в методике сценической речи в противовес традиционному понятию «фраза». Это позволит придать диалогической речи на сцене большую действенность. В наибольшей степени задачам нашего тренинга соответствует понимание «высказывания», раскрытое в работах М.М. Бахтина. Так, например, в книге «Эстетика словесного творчества» есть раздел «Проблема речевых жанров», а в нем глава «Высказывание как единица речевого общения. Отличие этой единицы от единиц языка (слова и предложения)»¹. Обратимся к нескольким положениям, высказанным Бахтиным.

¹ Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М., 1986. С. 258 – 296.

Прежде всего Бахтин определяет, что каждое высказывание является звеном в сложно организованной цепи других высказываний. Возникает любое высказывание только при наличии другого участника диалога, то есть высказывание принадлежит только диалогу. Высказывание является также реальной единицей общения и имеет свои четкие границы, определяющиеся сменой речевых субъектов. «Всякое высказывание, — говорит Бахтин, — от короткой (однословной) реплики бытового диалога и до большого романа или научного трактата — имеет, так сказать, абсолютное начало и абсолютный конец: до его начала — высказывания других, после его окончания — ответные высказывания других (или хотя бы молчаливое активно ответное понимание другого, или, наконец, ответное действие, основанное на таком понимании)»¹. Это принципиально важно и для актерской речи, поэтому мы с вами в тренинге часто пользовались формулировкой «точка начала», «точка конца», чтобы избежать размытости произносимого текста.

Не менее важно для нас утверждение Бахтина, что любая реплика, независимо от объема, обладает завершенностью, выражает позицию говорящего, на которую можно ответить если не словами, то внутренней позицией. Второй момент неразрывен с моментом первым: завершенность высказывания влечет за собой смену речевого субъекта. Слушающий явственно ощущает конец высказывания. И особо в этом месте размышлений Бахтин подчеркивает: «Первый и важнейший критерий завершенности высказывания — это *возможность ответить на него* — занять в отношении его ответную позицию»². Все это ценно для нас тем, что любое наше высказывание с самого начала должно обладать ощущением речевого целого. И ни отдельные слова, ни предложение (как принадлежность языка), ни фраза (как принадлежность речи) не придадут воздействующего начала нашей речи. Высказывание становится для нас элементом театрального действия.

Высказывание, помимо прочего, актуализирует интонацию. Об этом достаточно прозрачно написано у А.А. Реформатского. В статье «Пролегомены к изучению

¹ Там же. С. 263.

² Там же. С. 268.

интонации»¹ четко прослеживается мысль об отделении понятия интонация от грамматики и отнесении ударения и интонации к суперсегментным просодическим явлениям. Обратим внимание на два авторских вывода, завершающих статью: «Необходимо строго различать план предложения (грамматический) и план фразы (фонетический). Само предложение как грамматическая единица не имеет и не может иметь интонации. Оно актуализируется в коммуникативное явление — высказывание через фразу, которую организует в целое интонация»; «Интонация — это суперсегментное фонологическое явление, которое накладывается на высказывание в целом (будь то предложение или его какая-либо часть)»².

Вот этих-то подходов к высказыванию и будем мы с вами придерживаться на сегодняшнем уроке. Таковые установки на высказывание интересны в сценической ситуации и в сценическом конфликте.

Урок мы завершаем игрой «на рояле». Вновь движения произвольные, непредсказуема и игровая ситуация, в которой трудно предугадать физические действия свои и партнера.

■ Упражнение 4.18. В четыре руки

Игра на рояле «в четыре руки». Совместное творчество двух музыкантов: «первого» и «второго».

Пространство игры — пространство пластических и голосовых импровизаций — пространство диалога-дуэта — пространство темпоритмических вариаций.

Пластические и голосовые импровизации. Мы продолжаем сочинение музыкально-ритмических композиций, используя воображаемую клавиатуру. Приемами «игры» на несуществующем музыкальном инструменте вы уже овладели в совершенстве, и мне нет необходимости контролировать точность ваших движений, единое пластическое взаимодействие «коленей — кистей — речевого аппарата». В сегодняшних пробах мы вводим в телесные и голосовые импрови-

¹ См.: Реформатский А.А. Пролегомены к изучению интонации // А.А. Реформатский. Фонологические этюды. М., 1973. С. 5–73.

² Там же. С. 72.

зации контрастные пространственные перемены. От объемов движений зависят объемы голосового звучания. Используя амплитуды замахов, настраивайте ваше дыхание на расширение объемов вдохов и выдохов.

Диалог-дуэт. Импровизируйте в два приема. Начните с последовательного воспроизведения музыкальных фраз. «**Первый**» сочиняет музыкальную фразу, в основу которой закладывается только одна стихотворная строка, «**второй**» выдает свои вариации, сохраняя литературный текст, но видоизменяя музыкально-ритмическое построение. Сумеет ли «**второй**» разрушить рисунок «**первого**»? Сможет ли он по-своему (на контрасте к мнению партнера) передать суть истории? Затем обратитесь к игре в четыре руки. Определите тему и принимайтесь за ее реализацию.

Интонационно-мелодические вариации. Действуя всем телом, увеличивайте амплитуды движений по вертикали, уводите руки на замахи то очень и очень высоко, то слегка отрывайте пальцы от клавиш. Тем самым движения тела будут влиять на динамику голосового звучания. Сильные физические затраты найдут отражение в разрастании громкости (*forte, fortissimo, forte-fortissimo*), осторожные движения приблизят вас к тихому-тихому голосовому звуку (*piano-pianissimo, pianissimo, piano*). Согласовывайте усиление или снижение громкости с усилением или ослаблением выдоха. Почувствуйте, что интенсивность речи зависит и от интенсивности дыхания, и от энергетической насыщенности движений тела. Также всем телом, но не сходя с места, охватывайте весь разлет клавиатуры: от высоких нот до низких. И в этом случае используйте в импровизациях контрастное голосовое звучание.

Темпоритмические вариации. Чередую ударные и безударные слоги, находите им пластическое соответствие: на ударных слогах удары по клавишам потребуют больших затрат относительно безударных слогов; слова, принимающие на себя фразовые ударения, также вызовут более активные физические затраты, чем слова безударные. Вкрапляйте в ритмические построения паузы. Меняйте темпы речи, то есть используйте как чрезвычайно замедленное произнесение слов и стихотворных строк, так и речевую скороговорку.

Поначалу разогреем кисти, разомнем пальцы и колени. Теплым дыханием со всех сторон обогреем кисти → запястья → предплечья → локти; кистями разотрите колени, одновременно то приседайте немножко, то выпрямляйте колени; порой удерживайте равновесие, стоя на одной ноге, вторую ногу приподняв, расти-
райте колено → икру → бедро.

Итак, вы готовы. Вы разыгрываете «в четыре руки» фрагмент произведения Даниила Хармса «Я хочу вам рассказать одно происшествие...»:

*Дочь Патрулева отца Патрулева дочь
Значит и дочь Патрулева отца Патрулева дочь.
Коли так то и дочь Патрулева отца
Значит и дочь Патрулева отца.
Вот и дочь, а отец Патрулев
Значит отец Патрулевой дочери Патрулев
И никто не скажет что он Петухов
Это было бы противоестественно¹.*

Встаете рядышком, словно рядом поставлены два рояля. Один из вас создает музыкально-ритмическую импровизацию, наполняя ее речевыми ритмами. Речевые темы — история про семейку Патрулевых. Второй выполняет ту же самую речевую комбинацию, но музыкально-ритмические импровизации создает свои.

Предположим, «**первый**» играет:

До чь!—до чь!—до чь!|Патруле ваотца |отца

Первые три слова — staccato первое на середине диапазона, вторая — высоко, третья — низко, пауза (|), «Патрулева отца» — высоко и звонко, пауза (|), «отца» — два удара и два прикосновения к клавиатуре — высокое голосовое звучание.

«**Второй**» играет свое:

До чь-до чь-до чь!|||Патруле ва||отца |||òтца!

Быстрые, почти сливающиеся первые три слова — legato, длинная пауза, на которой тело не замирает, но продолжает двигаться, как бы доиграв предыдущее и готовясь к следующему. «Патрулева» — протяжно,

¹ «...Сборище друзей, оставленных судьбою»: «Чинари» в текстах, документах и исследованиях: В 2 т. М., 2000. Т. 2. С. 111.

пауза (||), «отца» — протяжно очень, длительная пауза (|||||), «отца!» — staccato.

Интерпретация касается только музыкальных образов, речевые партитуры остаются неизменными для «второго» — «первый» таким образом проходит всю историю Патрулевых. Интересно, что именно воспримет «второй» в игре, в музыкальных образах «первого»? В зависимости от того, что ему почудилось в игре партнера, он и действует — соглашается, отвергает, «подпевает», создает в противовес свои музыкальные образы. Так и протекает ваш музыкально-ритмический «диалог».

Сыграли все до конца — поменяйтесь ролями. Начинает теперь другой.

Внимание к партнеру. Вот где все удачи в этих музыкальных импровизациях «в четыре руки». Не соревнуйтесь в ритмических «навалах», не гонитесь за вычурностью. Слушайте и слышите партнера — его музыкальные образы, настроения, даже его видения. Осознавать, что там такое играет партнер, смысла нет. Задаваться вопросами: «про что играем?», «что партнер хотел сказать?» — не надо, не тратьте на это усилия. Гордон Крэг подсказывает нам в этих импровизациях для воспринимающего:

Тщетным было бы думать, слушая музыку... ее надо просто впускать в свою душу с помощью чувств¹.

¹ Крэг Э.Г. Воспоминания. Статьи. Письма. М., 1988. С. 295.

ГОЛОС РЕЗОНИРУЮЩИЙ

Слова должны соскакивать с концов губ как шарики, горошины, бисер, и разбрасываться по сценической площадке.

Всеволод Мейерхольд

Нельзя в высказанных персонажами словах сосредоточивать смысл сцены.

Андрей Тарковский

На нынешнем уроке обратимся к еще одному положению тренинга, о котором неоднократно говорили и очередь которого наконец-то пришла, — речь может жить в пространстве.

С.М. Волконский в книге «Выразительное слово» чуть ли не первым заговорил о единстве категорий пространства и времени в сценическом звучании драматического актера:

Голос и речь — центральный пункт сценического действия. Существенный признак, отличающий театр от всякого другого искусства, — движение. Но речь разве не движение? Она движение в сочетании со звуком, а звук и сам по себе уже движение. Речь — звуковое телодвижение; это то, в чем сочетается и то, **что** человек может выразить, и то, **чем** (выделено нами. — Ю. В.) он может выразить. По физическому своему происхождению из движения органов речи, речь, как и всякое движение, принадлежит категории пространства; по звуковому своему составу из сочетания длительностей речь принадлежит категории времени, как всякое звуковое искусство. А других возможностей для своего проявления, кроме предоставляемых пространством и временем, человек не

имеет. Речь, следовательно, есть то, в чем все выразительные возможности человека сливаются, она есть точка излучения всей вообще человеческой выразительности¹.

Тема актуальная: движения живут в пространстве — речь живет во времени. На вопрос: может ли голос жить в пространстве? — мы получили положительный ответ из уст одного из крупнейших специалистов в области театральной речи и выразительного движения. Будем теперь на практике овладевать пространственными объемами речи и голоса.

Пространство, в котором живет тело актера, постепенно заполняется и речью актера, обычно протекающей только во времени. Для того чтобы тело, руки и ноги актера сумели зажить пространством, заполнить «пустое пространство» сцены (А. Чехов), они должны научиться двигаться, то есть движения должны подчиняться актеру. Мы много двигались в вертикальном пространстве, включали наше тело в ритмы прыжков, мы подчинялись движению в круге. Теперь мы развиваем ситуацию. Вводим в тренинг ощущение пространственного звучания голоса, речи, дикции.

Настал черед резонансного звучания. Пусть не покажется вам странным, что такой важный аспект голосовой выразительности попадает в зону нашего внимания не в начале тренинга. Напротив, мы постепенно подбирались к нему и проделали большой путь, чтобы резонаторное звучание получилось в результате естественным и предельно объемным. Ради резонансной выразительности голоса и речи мы подробно занимались дыханием, ввели в тренинг приемы «мурчания» и «вибрирования в губах», в которых уже проглядывала забота о резонансе, прием «дрожания», вплотную приведший нас к усилению резонансных проявлений голоса. Не менее значимо для развития резонанса голоса было усиление эмоционального фона тренинга. Все это мы проделывали исходя из убеждения, что резонанс — это выразительное средство голоса и речи, но не их основа.

Вместе с тем вы наверняка заметили на прошлых уроках, что совершенствование механизмов функционирования резонаторно-артикуляторной системы и вы-

¹ Волконский С.М. Выразительное слово. СПб., 1913. С. 10–11.

разительности резонансного звучания голоса с большей пользой протекает в парном тренинге. В содружестве с партнером (с противником, с соперником) повышается действенность дыхания, голоса и дикции.

Прежде мы уделяли максимум внимания совместной работе с партнером. Мы развивали умение влиять на партнера: на его желания, на его звучание, на чистоту его речи, четкость его артикуляции и нормативность произношения, то есть на дикционно-голосовую выразительность.

Сегодня мы поднимаемся в парном тренинге на новый уровень: от голосо-речевого тренинга совместно с партнером переходим к диалогическому тренингу. Партнеры, оставаясь нашими соратниками по тренингу, вместе с тем превращаются в противников по игровой ситуации, возникающей в упражнении-эпюде.

В предшествующие этапы тренинга мы стремились к действенному поведению, возникающему как мотивированная необходимость **воздействия** на партнера мыслью, движением, дыханием, голосом. На новом этапе основным содержанием тренинга становится активное речевое **взаимодействие**. Однако взаимодействие невозможно вне **восприятия**. А восприятие, в свой черед, будоражит **воображение**.

Во всех без исключения упражнениях мы выявляем с особой отчетливостью последовательность приближения к объемному резонаторному звучанию:

ощущение — воображение — движение — звучание.

Однако прежде чем мы обратимся к резонансному звучанию голоса, проведем разминку. Начнем с кистей. Обратимся к серии упражнений — «**круговращения**».

Последовательность тренировки следующая:

- развиваем подвижность кисти вокруг запястья: используем прием вворачивания кисти вовнутрь и выворачивания наружу;

- развиваем подвижность пальцев: они соучаствуют в движении кисти в запястье;

- круговые движения кисти втягивают в процесс пространственного передвижения все тело: кисть крутится-вертится в разных направлениях вокруг тела и тело реагирует на все ее перемещения в пространстве;

— круговые движения кисти вовлекают тело в процессы вертикального перемещения: вертящиеся кисти плывут вниз, поднимаются вверх и утягивают за собой тело;

— круговые движения кистей придают объемное вращение локтям — а локти, как отмечалось ранее, важны нам в отрыве от тела, локти интересны как «часть крыла». Движение кистей перетекает в движения локтей, а далее — в круговые движения плеч и лопаток. Возникает важное для нас психофизическое ощущение, постигается обратная связь: **начинаются движения руки от центра спины;**

— за этим открытием следует не менее принципиальное психофизическое ощущение: **от центра спины начинаются движения артикуляции.** Действие кистей опосредованно влияет на работу артикуляции, следовательно, на качество дикции. Мы возвращаемся к уже опробованному принципу тренировки: к согласованности действия кистей — коленей — подбородка;

— далее переходим к еще одному психофизическому ощущению: к сосредоточению на центре. Обволакивающими движениями кистей вокруг друг друга создаем воображаемый шар, в котором собирается энергия тела, голоса, речи — энергия, разрывающая привычно напряженный рот и передающая мышцам речевого аппарата активность и подвижность. Шарообразные движения кистей придают округлость «голосо-речевому рупору».

■ Упражнение 5.1. Разгоняя энергию

Первый этап

Растираем кисти, разминаем пальцы.

Растираем-разминаем кисти вначале реально, прилагая усилия для разогревания каждого участка кожи и каждой кистевой мышцы. Приемы разогревания так хорошо нам знакомы: и потираем ладонь о ладонь, и внутренней стороной одной руки проглаживаем, разминаем другую кисть, со всех сторон ее охватывая. То облегаем кистью правой руки большой палец левой руки, то сжимаем в ладони левой руки все пальцы правой руки и растираем их. Так много способов, что каж-

дый из вас наверняка без раздумий ими воспользуется. Да и искать-то, я думаю, не понадобится — руки сами помнят несколько приемов разогревания замерзших кистей, когда вы входили в дом с мороза или втирали крем в кожу. Пусть кисти сами и выбирают необходимые приемы. Вы лишь проследите за тем, чтобы локти у вас принимали участие в столь серьезном деле, как разогревание, разминание кистей, да чтобы ноги в суставах не застывали и тоже реагировали на движения и мышечные усилия в кистях. Балансирование мы не отменяли. Посему «балансируют» кисти, двигаясь в пространстве перед вами, «балансируют» локти, «разлетаясь» в стороны и следуя в усилиях за кистями. С не меньшими амплитудами движений «балансируют» плечи и лопатки, «балансирует» корпус. Да и вы в пространстве комнаты «уплываете» то в одном направлении, то в другом. Падения и взлеты сопровождают работу ваших кистей.

Завершаем этот процесс круговыми растираниями кисти кистью. Порой даже можно левую кисть собрать в кулак, а правой кистью вокруг нее проделать два кругообращения, затем правую кисть собрать в кулак и уже левой кистью совершить окрест нее два круговращения. Локти, плечи все время в действии.

Второй этап

От реальных растираний переходим к растираниям вымышленным, условным. Движения проделываем те же, что и в реальности, но наши кисти теперь не соприкасаются. Усилия в пальцах и кистях столь же мощные, однако кисти движутся на некотором расстоянии. Они то удаляются друг от друга, то почти смыкаются. Вы можете наблюдать некое подобие шара, образовавшегося между кистями, — пальцы, ладони словно охватывают шар, движутся, касаясь его поверхности. «Шар», увеличивающийся в размерах, и «шар», уменьшающийся до крохотности.

Иногда работайте одной кистью, затем другой. Движения не повторяющиеся: то в одну сторону кисть идет, то резко устремляется в сторону противоположную, то сверху накатывается на «шар», то оказывается сбоку или снизу шара. Потом вновь обе кисти создают вымышленный шар.

Третий этап

Еще раз проходим первый и второй этапы. Добавляем к физическим движениям тела артикуляторные движения, скорее, объединяем движения тела, кистей и речевого аппарата в единый физический поступок. Связующими элементами между телом, кистями и артикуляцией становятся ощущения. Для того чтобы всколыхнуть динамику ощущений, полнее их охватить, используем «мурчание» — непрерывное комментирование собственных физических действий и ощущений. Но не описываем свои движения и затрачиваемые усилия. Ничего описательного и отстраненного. Разминайте кисти подлинно, вслед за тем — сквозь расстояние. Работайте кистями активно, так чтобы действенные затраты мышц речевого аппарата приближались к физическим нагрузкам, испытываемым коленями, кистями, руками, корпусом. Импровизируйте «мурчание»: «Тяжелая, слегка расслабленная кисть левой руки — я растираю левую кисть кистью правой руки. Левая кисть немного расслаблена, правая кисть сильная и действующая. Кисти мои поменялись ролями: теперь правая рука расслабилась, а левая обрела силу и упругость. Растираю запястье правой руки, лагонь растираю изнутри большим пальцем и одновременно прочими пальцами растираю тыльную сторону лагоны. Теперь пальцы правой руки растираю, по-разному поворачивая кисть: разворачиваю ее лагонью вверх — лагонью вниз — отвожу локоть в сторону и вперед — и кисть висит будто сверху, увожу локоть вниз — и кисть снизу втекает в левую лагонь. Теперь правая рука активизируется и разминает левую кисть. А что это у меня с локтем правой руки? Он как будто замер на одном месте? Да, действительно, мышцы предплечья излишне напряжены. Пошевелить надобно локтем — пошевелю — чувствую, что мышцы плеча и предплечья освободились. И даже корпус немножечко поплыл. Хорошо. А что там у меня с коленями и со ступнями? Чувствую-чувствую, что ноги действуют совместно с кистями. Мне радостно, пусть так и далее продолжается...». Вот так примерно и оживляете вы диалог с самим собой, переводя внимание с одной точки тела на другую. Внимание делается «балансирующим». Объемность голосо-речевого звучания также «балансиру-

ет». Как перетекают усилия, так и речь перетекает. Как энергия, затрачиваемая на мышечные усилия, нарастает и ослабевает, так и энергия дыхания, питающая звучание голоса, нарастает и ослабевает. Градации громкости все время меняются.

ВАРИАЦИИ

Звуковые

Подбираем для этого упражнения звукосочетания, соответствующие упругости кистей и объемам их движений. Кисти и артикуляция сливаются в едином действии. Используем междометия.

Вернувшись к растиранию пальцев и кистей, заменяйте «мурчание» на междометия.

Использование междометий для вас не ново. Междометия — это группа неизменяемых слов, импульсивно выражающих чувства, ощущения, душевные состояния, эмоциональные и эмоционально-волевые реакции на события и явления. Многие междометия рождаются непроизвольно, что и позволяет привлекать их в наш тренинг. Они ведь обаятельны, эти слова. Стоит произнести для пробы какое-либо междометие, моментально возникает чувственная реакция, отголосок знакомой, хоть и не сразу всплывающей в памяти жизненной ситуации. Выдохните хотя бы «ах», «ой» или «помилуйте» — и моментально забрезжит в вас реальный чувственный образ. Воскликните «ага», «черт», «с ума сойти» — и в вас забьется жилка нерва.

Ну, что ж! Возьмемся за междометия.

Потирая кисти, с усилием разминая мышцы рук до локтя, добираясь в этом процессе и до плеч (не говорите: до плече й!) и до шеи, растирая и их, вы нет-нет, да и произносите различные междометия: «так-так» — в смысле: «сейчас-сейчас, поработаем», «ну и ну», «ну да», «вот то-то», «то-то и оно-то», «эх», «эхма», «вот это да», «эх-ма». Все примеры произносите не раз, не два, а более, до тех пор пока не вспомнится, не почувствуется ситуация, в какой они могли бы родиться. Ответ про ситуацию ни у кого не спрашивайте — как сами чувствуете, в каком случае сами воскликнули бы, то и считайте самым надежным ответом для себя. Ваша интуиция вам подскажет, ваши чувства

дополняют ситуацию необходимыми предчувствиями и предположениями.

Несколько советов:

— некоторые из вас так стараются, что на лице возникают гримасы. Боже мой, к чему стараться! Ни в физических затратах не перебарщивайте, ни в психологическом погружении в ситуацию рождения эмоционального звукового отклика;

— говорите негромко — это ведь мы делаем пока для себя, да и вообще междометия — весьма интимные отголоски внутренних реакций, они словно знаки вашего восприятия. Порой они, конечно, напоминают ожившие вулканы, и наружу вырываются страстные восклицания, вопли, нервы. Но это, если случится, то позже. Сейчас мы вошли в разминку, и наше воображение только-только настраивается на обстоятельства;

— движениями, которые вы проделываете сейчас, в иной жизненной ситуации вы и не сопровождали бы отмеченные междометия. Но коли вы вошли в некую стихию движений и физически на них затрачиваетесь, то они, несомненно, влияют и на ваши ощущения. Поэтому и качество вашего говорения, и возникающие чувства будут в какой-то мере корректироваться выполняемыми движениями и физическими затратами.

■ Упражнение 5.2. «Мы к шару чувствуем почтение...»

Круговращение одной кистью вовнутрь — на себя. Вы стоите свободно — ноги передвигаются в пространстве без ограничений; куда вас поведет необходимость сохранения равновесия, туда и двигайтесь. Не ходите бесцельно, но устремляйтесь за воображаемым шаром. Процесс овладения этим движением чрезвычайно трудоемкий. Поэтому стоит исследовать предлагаемую пластическую партитуру, понять ее творческие возможности.

Ноги расставьте немного шире плеч. Чуть подогните колени, направив их вовнутрь. Попружиньте на

коленях (слегка сгибайте их и слегка распрямляйте) — пружиня, переносите центр тяжести с колена на колено: то правое колено сгибается чуть больше, то левое. Одновременно поводите вперед/назад плечами — кисти, локти, плечи ведут себя непринужденно, раскованно. Балансирование не улетучивается. Оно всегда с нами, не исчезает бесследно, оно как шевелящаяся водная гладь, как душевное волнение. Расслабленная кисть правой руки непринужденно взлетает и зависает в пространстве перед вашей грудью. К ней устремлено все тело. Ладонью прочувствуйте прохладу воздуха, скольжение воздушных струй между пальцами. Под вашей ладонью ощущается сферическая материя. Начинайте движение кисти налево вниз, затем ближе к телу — тыльной стороной к груди → не прерывая движение ладони вправо вокруг шара, плавно опустите локоть и направьте его в левую сторону → заверните ладонь под шар, выведите локоть в обратную сторону (вправо) и завершите движение руки вокруг шара: кисть проходит по дальней от вас округлости шара и возвращается к верхушке.

Так и продолжайте охватывать плавающей кистью шар со всех сторон. Чувствуйте прохладу воздуха и скользящую округлую поверхность. Не отрывайтесь от центра вашего внимания — от реяния шара перед вами. Вы его создали, и с каждым обволакиванием кажущегося шара кистью материя его уплотняется. Шар, словно магнит, притягивает вашу кисть, вам уже не оторваться от него.

Небольшие коррективы вам не помешают:

— в движениях: сложнее всего пока локтем — он висит в пространстве справа от вас на одном уровне, что не позволяет вам охватывать движениями ладони шар снизу; правое плечо излишне вздернуто вверх — а это свидетельствует об исключении из процесса движения правой лопатки, да и самого плеча; в ногах вы утратили уже приобретенный навык перенесения центра тяжести с колена на колено; упругость в коленях также постепенно слаживается;

— в ощущениях: прохладные воздушные массы под ладонью улетучиваются; исчезает плавность в действиях кисти, руки, тела; теряются нюансы обращения кисти вокруг шара — вытанцовывается одинаковость, однооб-

разность: ни чуть меньше, ни чуть объемнее, ни чуточку вправо, ни чуточку влево — монотонность, да и только.

Пробуйте еще и еще раз совершать движения кистью вокруг шара, не теряйте заинтересованности в движущейся округлости локтя, пространственной свободе плеча, парении всего тела вслед за кистью.

Шар не имеет углов и провалов. Воображаемый шар обладает магической силой притяжения. Он организует движение материи вокруг центра. Вы — ваше тело, ваше внимание, ваш голос — все подчинено шаровому вращению.

*Действительно
мы к шару чувствуем почтенье
и даже перед шаром снимаем шляпу
Лишь только то высокий смысл имеет;
что узнает в своей природе бесконечность.
Шар бесконечная фигура¹.*

Звучит «свободный стих»² Даниила Хармса о нескончаемой фигуре шара. Произносите стихотворные строки по отдельности, не сливайте их. Ритм текста у автора таков, что не сразу ухватишься за какой-то один из известных нам стихотворных размеров, за хорей или амфибрахий. Но сейчас, вероятно, это ни к чему. Более всего у Хармса в этом фрагменте слышатся ямбические строки. Принимайте строку за фрагмент высказывания. Хорошо бы дать каждой строке немного пожить в пространстве: вслушайтесь, и вы уловите звучание своего голоса в послестро чной тишине, вдруг тишина эта поможет вам еще раз вникнуть в значение произнесенной только что строки и настроит вас на строку грядущую.

Музыкальность движений кисти вокруг шара придаст музыкальность и вашему дыханию, а оно, в свою очередь, смягчит грубость вашей дикции, поможет вам мягко и слитно-слитно проговорить каждую строку. Не откажите себе в удовольствии, произнося строки «Действительно / мы к шару чувствуем почтенье...»,

¹ Хармс Д. Т. I. С. 233 – 234.

² «Свободный стих, или верлибр, — это система стихосложения, характеризующаяся нерегламентированной (непредсказуемой) сменой мер повтора» (Овчаренко О.А. Русский свободный стих. М., 1984. С. 29).

иметь в виду музыкальность движений, мелодичность речи, эластичность дикции, кантилену, континуум.

ВАРИАЦИЯ

Игровая

Вы творите — лепите оригинальную куклу. В руках у вас мокрая тяжелая глина, которую вы разминаете и приступаете к лепке головы.

Любое ваше движение сопровождается голосо-речевыми импульсами, речевые ритмы возникают не из головы, а исходят из ваших скульпторских задумок. Свобода творческой импровизации обеспечивается диалогическим характером внутренней речи:

«— Какую бы куклу мне создать?

— Ну, какую-нибудь особенную.

— Животное какое-то, или насекомое, или забавного человечка?

— Человечка, напоминающего Петрушку.

— Грустного и медленного, или живенького и озорного?

— Озорного-озорного и смешливого, юркого и звонкого, лапотника да ерника», — примерно так протекает ваш диалог с самим собой.

Вы помните, что вы приступили к лепке головы.

Вначале создается шар, постепенно он принимает форму головы, и затем вылепливаются выступающие ее части: нос → губы → подбородок → уши → скулы → брови.

Голова обретает шею → шея перетекает в плечи → от плеч создаете туловище → бедра возникают → вы создаете ноги → колени → ступни → обращаетесь к созданию рук → локте й → запястий → кистей → пальцев.

У вашей куклы появляются суставы. Вы пробуете голову куклы повернуть в одну сторону, в другую, наклонить вправо-влево и вперед.

Расшевеливайте плечи куклы, ее руки, кисти, возьмите ее за предплечья и подвигайте локтевые суставы. Бедра крутаните чуть вправо — чуть влево. Займитесь коленями — дайте и им живую энергию.

Все движения кукла совершает будто бы впервые в жизни. Оживляйте куклу каждым своим прикосновением — она ваше художественное создание.

И, наконец, глаза куклы. Все, что вы создавали до сего момента, выступало из глины. Разминая глину и наращивая тело куклы, вы расширяли пространство ее тела, расширяли пространство, ею занимаемое. Теперь глаза. Они уходят в глубь куклы — вам придется, создавая впадины ее глаз, удалять глину. Глазницы оживают — глаза отражают внутреннюю жизнь вашей куклы — героя или героини вашего воображения.

Кукла, задуманная вами, создана. Новорожденная обрела движения и дыхание, она видит вас и мир вокруг — она очеловечилась настолько, насколько это дано воображаемой кукле.

А теперь вы наряжаете своего героя: надеваете¹ на него широкие штанишки темно-бордового цвета, свободного покроя рубашку, ярко-красную, с оранжевой вышивкой, подпоясываете рубаху кушаком заливчатским также оранжевого цвета, надеваете на его голову шапочку малиновую, на его ноги натягиваете ботиночки, малиновые же. Вот и разодел мальчонка.

Вы учите его двигаться. Какие же движения для вашего сме тливого, юркого и звонкого человечка полезнее всего? Да танцевальные. Отлично! *«Давай потанцуем!»* — восклицаете вы, и круговерть понеслась. Как же он танцует, именно он — ваш мальчонка, не чей-либо чужой, а мастерски выполненный вами? Ваше создание. Негромко напеваете первую возникшую в вашем воображении танцевальную мелодию и, подхватив куклу, пританцовываете, напевая *«ла-ла-ла...»*.

ОТСТУПЛЕНИЕ О ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ

Тело, теряющее равновесие, — это тело, выходящее из вертикали. Поначалу оно неустойчиво и лишь постепенно возвращается к вертикали, но это уже вертикаль в окружении нового пространства. Проникновение в но-

¹ Частая ошибка: «надеть»/«одеть». Надеть — означает натянуть, надвинуть (одежду, обувь, чехлы — надеть платок, надевай на Машу передник); приладить или прикрепить (какой-либо предмет к чему либо — надеть очки, надеть коньки, «он надел все свои знаки отличия» — А. Чехов «Лев и солнце»). Одеть — значит облечь в какую-то одежду (одеть бабушку); снабдить, обеспечить одеждой (надо бы троих детей одеть, обуть); покрыть («Опрятней модного паркета / Блистает речка, льдом одета» — А. Пушкин «Евгений Онегин»).

вое пространство уже событие, хоть нет у нас мощных предлагаемых обстоятельств, но и в небольшом физическом движении можно почувствовать и прожить переменную ситуацию. Когда тело легонечко покачивается на одном месте, оно в таком колебании, в таком ненавязчивом балансировании еще ничего особенного не выражает. Тело, находясь в вертикали, существует как бы нейтрально. Но стоит человеку совершить телесное движение в пространстве, хотя бы небольшой, но направленный (не бессмысленный) жест, этот жест уже выражает некое содержание, некое желание, стремление. А все желания, стремления насыщены значением и эмоцией. Стало быть, выходя за рамки вертикали (или за рамки центра), человек (актер) вступает в выразительность. Его движения, выдвигающиеся из вертикали, суть движения выразительные. Выразительность тела — пространственная выразительность. Так воспринимается публикой, партнерами любое движение актера.

То же и с голосом актера, с ритмами его дыхания, с ритмами и темпами его речи, с интонационными переменами его звучания. В речи, в голосе, в дыхании, в интонации тоже следует допустить существование зон нейтральности. Вам знакомы такие выражения, как «середина звучания голоса», имеющее отношение к звуковысотности голосового звучания; «негромко» — динамическая середина голосового звучания; «нейтральная интонация» — интонационный рисунок, близкий к воспроизведению повествовательного предложения. Вспомните также: «спокойное дыхание», «размеренный ритм», «ровный голос», «небыстрая речь» и прочие фразеологизмы. Все эти выражения можно отнести к вертикали, к затаенности, к нейтральному пространству, к течению времени без событий.

В какой-то момент возникшие обстоятельства меняют ситуацию, возникают события, влекущие за собой переход в новое пространство. До той поры пока не обретенно равновесие, в этом новом временно м и пространственном измерении мы выражаем свои ощущения, реакции, страхи и радости, желания и устремления. Выражаем, воспринимая новые обстоятельства, проникаясь обретенным пространством, впитывая во многом незнакомую действительность, — выражаем и жестами, и движениями, и пластикой тела. В не меньшей степени новое содержание, со всеми новыми значениями воспроизводится (изображается) речью, голосом, дыханием, интонацией, даже внешним речевым молчанием, при внут-

реннем речевом звучании (внутренней голосо-речевой выразительности).

Кто рискнет исключить из актерской выразительности речь, голос, интонации, ритмы? Кто отважится лишить драматического актера выразительности «звучащего слова»? Даже пренебречь каким-то одним из аспектов голосо-речевой выразительности мало кто дерзнет (кроме самих драматических актеров, которые в большинстве своем не очень-то и задумываются над возможностями и механизмами выразительности). В драматическом театре полностью отказаться от звучащего слова означает выйти за рамки драматического спектакля, перейти в некий иной вид сценического искусства. «Ведь узнавания и страдания, то есть эмоциональные потрясения, идейно-правственные, этические переломы и прозрения, составляющие ядро трагического действия, лучше, тоньше и точнее всего могут быть выражены с помощью слова, человеческой речи»¹. От этой аксиомы не откажешься и в век широкого, многопланового использования пластики, танца, вокала в драматических спектаклях. Стало быть, вперед — к познанию выразительности и к овладению ею. Но не к «голой» голосо-речевой технике, которая десятилетиями напрягает, отталкивает, раздражает режиссеров-экспериментаторов, но зачастую греет и притягивает педагогов сценической речи.

Восприняв, выразить — вот суть идеи. Выразить на основе накоплений. Всегда быть готовым к реакции на ситуацию, к выражению своих ощущений, чувств и мыслей в пространстве вновь воспринятого, то есть за рамками нейтральности, вертикали, в процессе потеряннного равновесия. Это отчасти напоминает то, что уже отмечалось ранее: постоянно быть «на вдохе», быть воспринимующим в каждое мгновение и в каждое же мгновение быть готовым к выражению.

Но для того чтобы выразить, необходимо обладать средствами выражения. По крайней мере, знать их, думать о них, постигать их, глубоко ими проникнуться, не увлекаясь формотворчеством, — вот нерв идеи. Пробовать и пробовать развивать средства выражения, воспринимая и постигая поведение и высказывания партнера. Выражая, не потерять суть выражаемого, того, о чем идет речь. Ощущая вертикаль как некую воображаемую струну

¹ Костелянец Б.О. Драма и действие: Лекции по теории драмы. М., 2007. С. 49.

звучащей речи, задавать струне вибрирование как выражение внутренних процессов. Техника должна быть безукоризненной, чтобы «прозвучала» внутренняя музыка, чтобы выявились нюансы и нервы содержания. «Техника должна быть столь высокой, совершенной и свободной, чтобы произведение, которое предстоит играть, разучивалось исполнителем только с целью раскрытия замысла»¹. Хотя приведены слова выдающегося композитора и пианиста С.В. Рахманинова, не принять их на свой актерский счет, не учитывать их при развитии голосо-речевой техники невозможно.

Да и техники ли? Техника не может не быть выразительной. Только бы не увлечься этой самой техникой настолько, чтобы лишиться себя живости внутренних процессов, умений проникаться чувствами и предчувствиями в ситуациях, стремительно меняющихся в рамках театрального действия. Только бы не потерять «балансирования» внутри ситуаций и событий. (Поэтому-то мы с вами выстраиваем весь тренинг на вариациях, поэтому-то мы увлекаемся множественностью проб, попаданий в разные пространства, поэтому-то и необходимы нам вариации творческие.) Только бы не упустить ни одного аспекта выразительности сценической речи. Думать и заботиться о градациях громкости и градациях звуковысотности, градациях темпа и градациях голосовой «полетности»², градациях объемности звучания и градациях резонирования, градациях ритма и градациях тембра голоса, градациях интонационных и градациях стилистических, градациях речевой характеристики и градациях характеристики голосовой.

Каждый из аспектов выразительности сам по себе банален. Градации высоты или громкости голосового звучания, интонационное «богатство» речи ничего не значат вне **контекста**. Как бы ни был красив, обаятелен и притягателен тембр голоса, как бы внятно ни выговаривался текст, как бы ни взлетал голос в звонкие верха и ни опускался в гудящие низы, вне контекста эти «красоты» являют собой синоним «пустот».

¹ Рахманинов С.В. Литературное наследие: В 3 т. М., 1978. Т. 1. С. 115.

² «Полетность» — термин из вокальной педагогики, обозначающий высоко ценимое свойство голоса озвучивать большие концертные залы и хорошо слышаться на фоне звуков музыкального сопровождения. Это свойство голоса В.П. Морозов и Ю.А. Барсов называли термином «полетность» (см.: Морозов В.П. Биофизические основы вокальной речи. Л., 1977. С. 24).

Творческая выразительность есть выразительность человека, открытого для восприятия и воспринимающего окружающее не пассивно. Выразить можно лишь то, что накопилось в воображении, чем напиталось воображение, воспринимая и осознавая. Вот тогда накопленное и оживает, получая все новое и новое питание, обретая новые нюансы выражения. Тогда и средства выражения явятся не показные, но оживающие, жизненные, напитанные чувствами, идеями, контекстом времени и безграничностью пространства.

В тренинге голосо-речевой выразительности можно рассматривать каждый аспект выражения, исходя из медиума: середина звуковысотного диапазона голоса, физический центр голосовой динамики, типичный темп речи, свойственный носителям русского языка, размеренный ритм фонационного дыхания и пр. То же и с выразительностью тела: фигура прямо стоящего человека может быть принята за исходную точку выразительности. Тело человека, совершающее осмысленное, или экспрессивное, или спортивное, или художественное движение (народный танец, игра виолончелиста, взмах дирижера), уже выражает. И оценивается это живое и яркое отражение внутреннего состояния, переживания исходя из центра, середины, статики, вертикали. Если «вертикаль» понятие пространственное, то и «выразительность» может явиться понятием пространственным. Некоторые элементы выразительности в равной мере относятся ко времени и к пространству. «Темп», «объемность», «ритм», «разборчивость» — эти четыре понятия можно отнести к сугубо пространственному движению (пластика, жест). Речь — явление времени. Однако выразительность речевая распространяется и на пространство: градации «полетности», градации резонанса. Проявляются выразительные средства только в совокупности. Их нельзя механически сложить вместе — они связаны с синтетизмом сценической речи. У Ф. Ницше есть высказывание, очень близкое к размышлениям о речевой выразительности: «Наиболее вразумительным в языке является не слово, а тон, сила, модуляция, темп, с которыми проговаривается ряд слов, — короче, музыка за словами, страсть за этой музыкой, личность за этой страстью: стало быть, все то, что не может быть написано»¹.

¹ Ницше Ф. Злая мудрость // Ф. Ницше. Соч.: В 2 т. М., 1990. Т. 1. С. 751.

Упражнение 5.3. Шаровращение

Вращение двумя кистями вокруг шара.

Используете обе кисти. Движение энергии наружу, от центра шара. Повторю: не вовнутрь — через верх на себя, а наружу — через верх от себя. То есть обволакивание шара кистями от груди наружу. Кружение обеих кистей одновременно. Кисти разгоняются, темпы нарастают — вы уже с трудом поспеваете за шаром, летящим в пространстве. Не вы создаете шар — вы втекаете в его полет, его верчение. Из шара исходит тепло, и вы, напиваясь его теплом, а то и жаром, ощущаете теплоту своего выдоха — «теплый выдох», такой желательный на тренинге¹, получает энергию бесконечности, энергию шаровращения.

Подключаются речевые ритмы, выражающиеся в произнесении междометий и сочетаний на материале междометий: *«батюшки-светы!»* — выражаете вы свой восторг от стремительности вращения кистей вокруг шара, *«боже мой!»* — восклицаете вы, совершив еще несколько круговращений кистями, *«боже праведный!»*, *«господи боже мой!»* — с протяженностью говорите вы, чувствуя, что шар вовлек вас в свою стремительность, и не отпускает, и не дает вам покоя, и всю энергию вашего выдоха увлекает в круговорот, будто впитывает ее в себя.

А вот теперь и сочетания: они связаны с переменами в темпе движения шара. Кисти ваши, плавно замедляя обращение вокруг шара, доходят до темпа, почти замирающего, а затем вновь набирают обороты, и уже не разобрать, где какая из ваших кистей, они сливаются в темповом танце. Темпы озвучивания сочетаний, импровизация сочетаний — отражают физические темпы движений. Несколько примеров:

¹ Здесь и далее мы многократно используем принцип «теплого выдоха» как наиболее удобный для организации реберно-брюшного типа дыхания: мы исключаем из процесса выдыхания излишние напряжения в мышцах дыхательных путей, настраиваем мягкое и объемное звучание голоса. Это становится исходным условием для дальнейшего укрепления силы и звучности голоса, его мощи, динамической и звуковысотной его подвижности. Использование принципа «теплого выдоха» позволяет опосредованно влиять на механизмы фонационного дыхания и голосообразования.

► батюшки батюшки батюшки-светы | батюшки батюшки батюшки-светы | батюшки батюшки батюшки-светы | ...;

► ой-ой-ой — боже мой, боже мой, боже мой | ой-ой-ой — боже мой, боже мой, боже мой | ой-ой-ой — боже мой, боже мой, боже мой | ...;

► боже праведный — праведный боже, боже праведный — праведный боже | боже праведный — праведный боже, боже праведный — праведный боже | ...;

► господи боже мой, господи | господи боже мой, господи | господи боже мой, господи | ...;

► господи помилуй → помилуй господи | господи помилуй → помилуй господи | господи помилуй → помилуй господи | ...;

► господи благослови → господи благослови → господи благослови → господи благослови → господи благослови → господи благослови → ... (и так бесконечно, пока достает энергии выдыхания).

Вы догадались уже, как использовать знаки, но я напомним, чтобы не возникла какая-нибудь ритмическая неточность. Вертикальная черта (|) означает ритмическую паузу; стрелка (→) показывает наслаивание, накатывание последующего ритмического сегмента на предыдущий; тире или дефис не предполагают паузы.

ВАРИАЦИИ

Пластическая

Шар, блуждающий в пространстве вокруг тела, — круговращения кистями, то маленькие-маленькие, то огромные. Широко расставленные ноги от пола не отрываются. Шар, вращаясь, и к полу опускается, и к потолку поднимается, и до стен добирается. Вслед за шаром устремляются в пространство и голос, и дикция: вы импробируйте из междометий ритмические комбинации.

Звуковые

Выбирайте междометия с обилием гласных звуков округлого характера, то есть «о» и «а». Экспериментируйте произнесение небольших фраз на материале одного-двух междометий. Допустим:

► *вот тебе на — вот тебе раз | вот тебе на, вот тебе на → вот тебе раз, вот тебе раз | вот тебе, вот тебе, вот тебе, вот ||| вот тебе на — вот тебе раз | вот тебе на, вот тебе на → вот тебе раз, вот тебе раз | вот тебе, вот тебе, вот тебе, вот ||| ... и т. д. в несколько заходов;*

► *вот так так → вот то-то и оно-то | вот так так → вот то-то и оно-то → вот так так | вот то-то и оно! ||| вот так так → вот то-то и оно-то | вот так так → вот то-то и оно-то → вот так так | вот то-то и оно! ||| ... и т. д. в несколько заходов;*

► *ахти, батюшки, боже мой, вот это да | ахти, батюшки, боже мой, вот это да | ахти, батюшки, боже мой, вот это да | ... и этот вариант произносить не один раз.*

Подкину вам еще ряд словечек, не упоминавшихся ранее, но вполне могущих быть использованными в дикционно-голосовом тренаже: «помилуй», «слава богу», «черта с два», «черт побори», «черт возьми», «что за черт», «поги ж ты», «скажите на милость», «я тебя», «подумаешь», «как бы не так», «однако же».

Вначале разгадайте предполагаемые ситуации, в которых конкретное междометие могло бы быть произнесено. Суть междометия оберегает от *голословности*: важно не крутиться около темы, а попасть в самую ее сердцевину.

Шаровращение связано и с объемами движений. Они хоть и не привычны — но полезны. Округлость — это крайность выразительности; вертикаль — предел нейтральности.

ОТСТУПЛЕНИЕ О РЕЗОНАТОРНО-АРТИКУЛЯТОРНОЙ СИСТЕМЕ

Резонаторные полости, расположенные выше головных складок, функционально перерабатывают первичный звук голоса, рождающийся в гортани. В результате их тончайшей работы голос каждого из нас обретает индивидуальную тембровую окраску. От них же, преимущественно, зависит формирование речевых звуков. Надсвязочная резонаторная система включает в себя верхнюю часть гортани, глотку, ротовую полость, назальные и

параназальные полости. Вместе они составляют единую «резонаторную трубу». Начинается «резонаторная труба» у голосовых складок, заканчивается кончиками губ и ноздрей. Важнейшие элементы резонаторно-артикуляторной системы — глотка и ротовая полость. Они обладают возможностью изменять конфигурацию с неограниченным числом вариантов и тем самым влиять на тембровые характеристики голоса и речи. Одновременно эти полости, за счет подключения к основному тону дополнительных гармонических тоновых подсветок, чаще всего именуемых обертонами, способствуют усилению звука, облагораживанию его, придают голосу и речи звонкость, полетность, объемность. Ротовая полость, гортань и глотка в совокупности составляют группу динамических компонентов резонаторно-артикуляторной системы.

В театрально-педагогической практике давно принято расширительное понимание резонаторной системы: она разделяется на два узловых резонатора: «головной» и «грудной». Термины эти не совсем точны — в вокальной педагогике их обычно употребляют при определении регистров певческого голоса. Для педагогики сценической речи привычно использование резонансных отражений голоса в груди студента, при котором возникают довольно сильные колебания верхней части передней стенки грудной клетки. Тоны, на которые приходится такое дрожание, называют грудными, а последовательность тонов — грудным регистром. Тоны высокие часто порождают ощущение дрожания в области головы, и их именуют головными тонами, а соответствующий регистр — головным.

О «головном резонаторе». Во время фонации многие из нас могут прочувствовать эффект резонанса (тончайшего вибрирования) в затылочных костях и в мелких полостях лицевой части головы (в лобных пазухах и особенно в той части лица, которую можно закрыть полумаской, отчего давно уже возник в вокальном и театральном обиходе термин «звук в маске»). Однако все эти резонансные ощущения нельзя назвать следствием работы резонатора. Дело в том, что большинство этих полостей либо полностью закрыты, либо имеют настолько малые входные отверстия, что участвовать в зарождении резонанса они не могут. В них возникает лишь эффект «вторичного резонирования» — отзвук на уже сформировавшийся

звук, на определенную частоту его тона. Такой «отраженный резонанс» выражается в сотрясании стенок указанных закрытых полостей, что, в свою очередь, вызывает резонансные колебания лицевой части головы. Создается впечатление, что звук, направленный, предположим, «в маску», попал в резонатор.

О «грудном резонаторе». При звучании на нижнем участке тонового диапазона речевого голоса заметно активизируются резонансные ощущения в груди, в ключицах, в плечах и в верхней части спины. Создается впечатление, что действуют резонирующие полости. Однако наличие резонирующих полостей в области грудной клетки весьма сомнительно, а резонансные проявления в ней могут быть лишь вторичными¹.

Таким образом, резонансные проявления выше и ниже голосовых складок являют собой внутренние ощущения. Внутренние ощущения, наряду со слуховыми ощущениями, активно участвуют в осуществлении фонационной функции. Благодаря внутренним (телесным и головным) резонансным проявлениям вырабатываются кинестетические ощущения, позволяющие опосредованно управлять голосо-речевой техникой. Развитие внутренних головных и телесных ощущений (резонансных проявлений) на протяжении всего тонового диапазона и во всех уровнях динамического диапазона становится исходным условием нового этапа работы по совершенствованию речевого голоса.

Но познание резонансных ощущений вы начинаете не на пустом месте. Многое вами уже опробовано и прочувствовано благодаря упражнениям вибрационного характера (**третий урок**), упражнениям, вызывающим непроизвольное голосовое дрожание (**четвертый урок**).

■ Упражнение 5.4. Три струны

Вообразите, что сквозь ваш рот протянута струна. Она пронизывает обе щеки и слегка касается середины неба. Мягкими, плавными движениями рук натягивайте эту воображаемую струну в стороны от щек:

¹ Ср. у И. Максимова: «Следует решительно принять, что так называемого грудного и головного резонатора на практике не существует» (Максимов И. Фониатрия. М., 1987. С. 92).

рождается из тишины звук «м-м-м-м...». Поначалу звук затаенный, тихий. Постепенно он вырастает до громкого звучания, но не за счет усиленного давления воздушной струи на голосовые складки, а благодаря изменению объема звучания, чему способствуют движения рук и ощущение «теплого выдоха». В финале, когда руки разошлись широко в стороны, звучание постепенно замирает и вновь наступает тишина. Звук будто тает в пространстве, вдали от вас. Повторите этот прием несколько раз.

Когда вы прочувствуете резонансные проявления в области неба, а звучание воображаемой струны будет казаться вам теплым, объемным, льющимся, представьте себе, что сквозь язык, на уровне нижних зубов, протянута вторая струна. Плавными движениями пальцев натяните ее. Звук «м-м-м-м...» разрастается от *pianissimo* до *forte*. Прочувствуйте, как освобождается от излишних напряжений нижняя челюсть, как плавно увеличиваются в объеме ротовой и глоточный резонаторы, как ощущение резонанса охватывает ваше лицо, небо, стенки глотки, подбородок, темя и отражается даже в вашей груди. Натяжение второй струны также выполните несколько раз и постарайтесь раз от разу все шире и шире раздвигать границы резонансных отражений.

Вообразите, что у вас есть и третья струна: она протянута вертикально сквозь лоб, нос, губы и подбородок. Вертикальным движением пальцев вверх и вниз от губ натяните ее. Губы размыкаются, рот плавно раскрывается: резонанс перетекает из звука «м-м-м-м...» в протяжный округлый звук «...а-а-а-а...».

«Рупор» широко и объемно раскрыт, звук «выплывает» вперед. Вы ощущаете естественный, яркий резонанс сразу в «головном» и в «грудном» резонаторе. В результате возникает гармоничное звучание «трех струн».

■ Упражнение 5.5. Падать так па-а-дать!

В отличие от упражнений 1.9 (В ощущениях обновлений) в данном упражнении имеются новые пластические и голосо-речевые задания. Вспомните то упражнение и выполните его несколько раз: вы стоите прямо, ноги на ширине плеч; при «сбросе» дыхания вы

резко наклоняетесь вперед и ваше тело оказывается в наклоне, колени слегка согнуты. Теперь медленно выпрямляйтесь. При выпрямлении руки вначале сходятся, скрещиваются перед грудью и к моменту полного выпрямления мягко расходятся в стороны — выпрямляясь, вы заботитесь о том, чтобы воздух втекал в вас плавно и естественно «сквозь ступни». В финале «подготовки к выдоху»: ноги, спина, позвоночник, шея устремлены вверх, руки свободно разлетаются в стороны, и этот разлет начинается от центра спины, от промежутка между лопатками; голова — прямо.

Теперь при первом «сбросе» дыхания неглубокое приседание: «соскальзывание» корпусом вниз с одновременным «сбросом-расслаблением» рук, мышц плечевого пояса и плавным наклоном головы к груди. Затем — неспешная плавная «подготовка к звучанию», перегруппировка тела из положения «в приседе» в положение «стойка прямо». Синхронно с выпрямлением тела руки скрещиваются перед грудью, позволяя тем самым наладить объемный вдох, после этого кисти отводятся широко в стороны, открывая доступ воздуха в грудную клетку. Вновь «сброс» дыхания с неглубоким приседанием, однако на этот раз выдох озвучивается восклицанием «*ga!*». Синхронно с телом, с мышцами плечевого пояса и руками вниз устремляется подбородок. Возникает естественное звучание в «рупоре»: «*ga!*». Звучание не прерывайте до полного выдоха воздуха из легких, потяните звук «*a-a-a-a*» подольше.

ВАРИАЦИИ

Звуковые

Дайте возможность активно поработать мышцам речевого аппарата:

► при широком и вертикальном раскрытии «рупора» произносите звукосочетания с «*ga*» либо «*ja*», раз от разу увеличивая количество слогов в звукосочетании: «*ga-gá*», «*ga-ga-gá*», «*ga-ga-ga-gá*», «*ga-ga-ga-ga-gá*»; создавайте вокруг себя объемное резонансное звучание;

► включайте в «сбросы» слова, ударение в которых приходится на слоги «*ga*» и «*ja*», находящиеся в начале слов: *гань, дать, гар, дай, даль, датский, дата, давеча, данник, гамба, дальше, дальность, дактиль,*

гатчик, давность, гансинг, давний, да вящий, да вящая¹, далее, дарственный; ял, як, яр, язь (рыба), явь, ясли, ярость, яхонт, ярус, ярче, ярый, яство, ялик, яма, якорь, ястреб, ягель (олений мох), явный, ябеда, ягода, ягодка, яканье, ямина, ярмарка, ячество, ядрышко, я грица, я сeneвый, ясельный, явственный, я годичный...

Это лишь некоторые слова, ударение в которых приходится на первый слог. Вспоминайте другие слова с ударением на «*да*», «*ја*». Припоминайте новые слова в движении: готовясь к выдоху, успевайте внутренне начать звучание слова, хотя бы потяните ударный слог «*да́...*», по окончании вдоха озвучивайте слог голосом, за слогом последует и финал слова: «...мочка». Действуя таким способом, вы приучитесь уже в затакте звучания внешнего — во внутреннем звучании — чувствовать раскрытие «рупора», рождение нового словесного образа.

► работайте со словами, в которых ударные слоги «*да*» и «*ја*» стоят в середине или в конце слова. Вы без труда вспомните некоторые из них. Произносите эти слова, обращая внимание не только на их звуковой состав, но и на семантику каждого из них. Последовательность выполняемых вами операций такова: возникает слово, в ядре которого пульсирует слог «*да*» или «*ја*», возникает в воображении смысл слова или объект, к которому оно относится, или ассоциация, вызываемая этим словом, и уже вслед за тем — слово произносится в сочетании с описанным выше движением. А в том, насколько важно насыщать произносимое слово воспоминаниями, ассоциациями, реальными фактами, взятыми из жизни, таящимися в них смыслами, легко убедиться, сопоставив слова «*дама*» и «*даун*». Каждое из них при произнесении потянет за собой гамму ощущений. Только для этого надо прочувствовать само слово и вызываемые им воспоминания. Вслед за воспоминанием потянется и голосовое звучание.

Для начала подскажу вам несколько слов, в которых ударные слоги «*да*» и «*ја*» стоят в середине и в конце слова: *раздался, редактор, бодался, догадался, предание, отдача, раздай, фундамент, кудахтать, годами*

¹ *Да вящий* — причастие — *да вящие* на психику звуки; *давя щий* — прилагательное (*тягостный гнетущий*) — *давя щее* впечатление.

пропадем, даже дали — увидали, пропадай лабуда, всегда у дамочки удача, ерунда, балда, уда, руда, сюда, бурда, жда ло, дога ли¹; бояться, проявка, дья волица, маяк, наяривать, пиявка, кальян, припаять, изъян, грубиян, свояк, бурьян, трояк, свинья, бадня, скамья, тулья, попадня, бадня, семья, доя щий.

ОТСТУПЛЕНИЕ О ГОЛОСАХ

Качественное управление голосом может быть достигнуто посредством обострения слуховых и кинестетических ощущений, вполне поддающихся тренировке. Прислушайтесь к звучанию других, вслушайтесь в «гудение» окружающих вас голосов, оцените степень естественности их звучания и объемность резонанса.

Не прерывая собственного резонирования:

- впитывайте в себя резонирование других — одного, другого, третьего...;
- находите среди голосов, вас окружающих, наиболее приятный по тембру;
- выискивайте голоса, звучащие громче или тише других;
- вслушивайтесь в голоса, звучащие вдалеке от вас.

Вслушивание в звук собственного голоса, в звучание иных голосов, да и вообще в мир звуков чрезвычайно полезно. Вы без затруднений можете вспомнить эпитеты, характеризующие человеческие голоса. В качестве примера приведу эпитеты, встречающиеся в произведениях русских писателей и свидетельствующие о характере, чистоте, силе и громкости голосового звучания. Голос может быть — бабий, бархатный, басовитый, бесцветный, блеклый, богатырский, ватный, взвизгивающий, вибрирующий, воркующий, воющий, высокий, вялый, глухой, гнусавый, гортанный, гробовой, громово й, грубый, грудной, гудящий, густой, девичий, деревянный, дребезжащий, дряблый, жестяно й, жидкий, жирный, звенящий, звучный, крепкий, крикливый, круглый, лающий, ломающийся, ломкий, масляни стый, медный, металлический, монотонный, надло мленный, надорванный, надтреснутый, напряженный, натужный, неестественный, нутряно й, огрубелый, однозвучный, округлый, осиплый, осипший, осту женный, охрипший, плачущий,

¹Ждать, жда ло, ждали, ждала ; дога ты, до дал, догала , дога ло, дога ли.

подземный, полноразличный, полный, приду шенный, пронзительный, простуженный, разбитый, резкий, ржавый, рокошущий, ры кающий, свежий, свистящий, сдавленный, серебряный, сильный, сильный, скрипучий, слабый, стальной, старческий, стеклянный, сухой, тонкий, трубный, тугой, тусклый, удушливый, упругий, утробный, хриплый, хрустальный, чистый, чугунный, шепелявый, шумный, юный, яркий, ясный.

Обилие эпитетов свидетельствует о весьма насыщенной гамме оттенков человеческих голосов, о богатой их палитре, о тончайших нюансах их восприятия. Если вы станете обращать внимание на голоса окружающих вас людей, то очень скоро составите и свою «картотеку» эпитетов. Тем самым заострится ваш тембровый слух, вы сумеете прочувствовать и индивидуальность своего голоса, научитесь улавливать тончайшие изменения в качестве звучания голосов вокруг вас или живущих в вашем воображении, в ваших воспоминаниях. Приведу еще несколько редких эпитетов голоса — аккуратный, белый, волнообразный, вязкий, девственный, замшевый, золотистый, мазутный, матовый, неуклюжий, обесцвеченный, прозрачный, серый, сырой, темный, хрупкий¹.

Еще один совет: периодически обращайтесь к воспоминаниям о голосах известных вам людей (родных, друзей, знакомых, актеров, педагогов). Прием концентрации на воспоминаниях вам знаком. Закройте глаза, восстановите в памяти какой-то период вашей жизни, место действия, людей и, избрав кого-то одного из людей, окружавших вас в прошлом, рассмотрите этого человека своим внутренним зрением, вслушайтесь в его речь, прочувствуйте его голос, будто звучит памятный вам голос прямо сейчас, а не когда-то давно. Вспомните слова Сони об Астрове: «Голос его дрожит, ласкает... вот я чувствую его в воздухе» или: «Вот он ушел, а я все слышу его голос и шаги, а посмотрю на темное окно, — так мне представляется его лицо». Вслушайтесь в воспоминания Эмиля Верхарна о безвременно ушедшем Жорже Сера: «Сера! Прошло всего десять дней, как я его встретил на открытии „Независимых“, он стоял у своей новой картины „Цирк“. Его голос еще звучит у меня в ушах»².

¹ Горбачевич К.С., Хабло Е.П. Словарь эпитетов русского литературного языка. Л., 1979. С. 91 — 95.

² См. в кн.: Жорж Сера и Поль Синьяк. Письма, дневники, литературное наследие. Воспоминания современников. М., 1976. С. 271.

Работа со слуховыми воспоминаниями может касаться не только человеческих голосов, но и звуков в природе, намеренных и случайных шумов или шорохов.

Выполним упражнение, предназначенное для повышения слуховой чувствительности.

■ Упражнение 5.6. В ветре шумов

Удобно сядьте или прилягте на спину, закройте глаза...

Я предлагаю вам закрыть глаза, чтобы лучше концентрироваться. Кроме того, при закрытых глазах обостряется слуховая чувствительность. Вступает в действие так называемая перекрестная сенситизация¹, при которой снижение импульсного потока в одной сенсорной системе приводит к обострению чувствительности в другой. Мы еще в детстве на личном опыте убедились, что в темноте мы слышим лучше. Действительно, в темноте резко обостряется слуховая чувствительность. В нашем тренинге мы уже неоднократно обращались к этому явлению и работали с закрытыми глазами. На нынешнем уроке этот прием используется во многих упражнениях.

... итак, глаза закрыты, и вы удобно сидите или лежите.

Вообразите своим внутренним зрением форму своего уха.

Представьте себе: на каком месте головы оно растет?

Представьте: какая дырочка ведет внутрь уха? Рассмотрите мочку уха.

Проверьте: специально ли вы напрягаетесь, чтобы слышать окружающие вас звуки? Или звуки сами собой, естественно «входят», «втекают» в ваше ухо и «выскальзывают» из него? «Впитываются» ухом и «растворяются» в нем?

¹ Сенситизация (лат. *sensus* — чувство, ощущение, восприятие) — обострение чувствительности, являющееся результатом либо адаптации, либо создания оптимальных условий для восприятия конкретных раздражителей.

Сейчас вы только впускаете звуки в ухо. Пусть разнообразные звуки вокруг вас воспринимаются вашим ухом пассивно.

Когда вы слышите, что грохочет машина, не проговаривайте внутри себя: *«Это большая машина. Это грузовик»*, — вы только воспринимаете ухом информацию о машине, чтобы только ухо, само ухо различало:

«Вот это маленькая машина, вот это большая». Или: *«Вот птица поет, трамвай проехал, деревья шумят, собака лает нагрывно, где-то шепот звучит...»*. Ваша жизнь сосредоточена в ухе.

Сколько звуков, шумов здесь внутри комнаты, в доме вне комнаты, на улице!

Покрутите головой, чтобы уши направлялись в разные стороны и вылавливали бы все новые и новые звуки.

Попробуйте различить: преднамеренно ли возникают звуки, шорохи, шумы или нет? Предположим, что кто-то стукнул дверью где-то внизу, потому что обиделся; или вот я поцарапал пальцем по столу; или кто-то в соседнем классе пробует звучание своего вокального голоса и пр.

Заткните уши пальцами и прислушайтесь к звукам и шорохам внутри вашего тела. Что там слышится? Какие звуки живут внутри вас?

Периодически открывайте уши и вслушивайтесь в звуки снаружи, а затем опять закрывайте и слушайте звуки внутри. Прodelайте так дважды, трижды, чтобы ощутить различия.

Теперь воспользуйтесь своей слуховой памятью. Вообразите несколько звуков с заткнутыми ушами: в хорошо знакомом вам городе идет дождь; на улице, на которой вы живете, вода из водосточных труб льется на тротуар; лает хорошо вам знакомая собака; звук захлопывающихся дверей трамвая...

Вообразите звуки, шорохи, шумы и с открытыми ушами: представьте себе стук дождя по окну, по стеклу автомобиля, звуки ливня на улице; может быть, вы представляете себе: музыку из соседнего дома; звучание дверцы шкафа, которая поет и скрипит; вибрирующие звуки, издаваемые иногда холодильниками...

А сейчас придумайте себе несколько шумов по вашему выбору и вообразите их звучание...

Медленно, плавно вставайте. Ваши глаза по-прежнему закрыты. Старайтесь подниматься бесшумно и одновременно прислушивайтесь к движениям окружающих, стремитесь уловить даже самые тихие звуки; прочувствуйте слухом, телом атмосферу, возникшую при общем передвижении группы в пространстве. Пофантазируйте заодно: какие ассоциации пробуждаются в момент восприятия, в процессе рождения создавшейся атмосферы?

Не спешите, подержите в своем воображении возникшие ассоциации...

И вот вы поднялись. Почти идеальная тишина. Вслушайтесь в нее...

■ Упражнение 5.7. В нюансах резонанса

Медленно откройте глаза. Выберите партнера для дальнейшего, уже совместного, изучения резонансной системы. Лучше, если вашим партнером станет тот, чей голос показался вам оригинальным по тембру, по объемности резонанса. Важно, чтобы это был один из тех голосов, в которые вы уже вслушивались.

Вы работаете парами. Вдвоем изучаете возможности и механизмы резонансных явлений голоса. Приемов изучения достаточно. Испробуйте, прежде всего, такие:

► вы поочередно вслушиваетесь в протяжное звучание голосов друг друга и рассказываете партнеру, что именно вы почувствовали, что услышали, как восприняли его голос. Вначале протяжно звучит «м-м-м...», затем — «а-а-а-а...» (голосоречевой «рупор» и при звучании гласного, и при звучании согласного — объемный); «**слушающему**» важно определить, в каких зонах головы, корпуса, конечностей партнера слышится наиболее звучное, объемное резонирование;

► вслушиваетесь в звучание партнера попеременно то с открытыми, то с закрытыми глазами; меняйте свое местоположение, находясь перед партнером, за его спиной, сбоку, приблизившись к нему, отступив от него на несколько шагов. Воспринимайте звучание партнера беспрепятственно, непринужденно, не напрягаясь, — только «впускайте» в себя его звучание, пусть резонанс его голоса «втекает» вам в уши;

► «звучащий» прикрывает глаза, закрывает уши пальцами и издает объемное, протяжное «а-а-а-а...», стремясь вызвать внутри себя ощущение резонанса во всем теле и озвучивая пространство вокруг себя; «слушающий» разгадывает, получается ли у «звучащего» эффект озвучивания окружающего его пространства;

► «слушающий» перемещается в пространстве вокруг «звучащего»: приближаясь и удаляясь, приседая и поднимаясь на носки, спереди, с боков, сзади. «Звучащий», не изменяя позы, направляет звук «м-м-м-м-м» в сторону «слушающего». Он стремится к тому, чтобы резонанс «озвучивал» партнера, втекал в него;

► совместное звучание двух голосов в унисон, дуэт резонанса. Согласованное звучание в унисон поможет каждому из вас глубже прочувствовать внутренние резонансные ощущения;

► «звучащий» создает длительное звучание «м-м-м-м...», время от времени меняя тоновую высоту: на один-два тона выше или ниже исходной ноты; его партнер вслушивается в звучание голоса, в тоновые перемены и рассказывает «звучащему» о своих впечатлениях. Это позволяет «звучащему», не прерывая звучания, сравнивать восприятие партнера со своими собственными внутренними резонансными проявлениями и по необходимости корректировать объемность своего звучания.

«Диалоги»

После каждой вариации вы обсуждаете процессы и результаты ваших проб. Говорите о резонансе, как вы понимаете это важнейшее эстетическое и профессиональное качество актерского голоса. Говорите вы, стремясь ощутить резонанс и во время обмена впечатлениями. Голос ваш «обволакивает» партнера. Двигайтесь широко, то приближайтесь к партнеру почти вплотную, то удаляйтесь от него на возможно далекое расстояние. В артикуляторном аппарате и голосовой системе физических усилий для увеличения громкости звучания голоса не применяйте, пользуйтесь только корреляцией дыхательных затрат. Используйте движения руками, направляйте их в сторону партнера, словно вы «обволакиваете» его резонансом и увлекаете содержанием своего рассказа.

ВАРИАЦИИ

Звуковые

До сих пор каждая пара звучала в унисон, не изменяя высоты тона: на одной, удобной для обоих средней ноте звуковысотного диапазона. Теперь усложняйте свои пробы в совместных исследованиях: меняйте высоту звучания на четыре-пять ступеней выше и ниже исходного тона середины диапазона и анализируйте все возможные изменения в системе резонансных отражений. Звучите одновременно или поочередно, вслушивайтесь и в свое звучание, и в звучание партнера, касайтесь пальцами и своего тела, и тела партнера. Стремитесь открыть для себя как можно больше нового в системе резонансных отражений, стремитесь почувствовать доселе еще не знакомые вам зоны и области внутренних голосовых ощущений¹.

Работая на звуковысотных контрастах, вы, конечно же, наряду с положительными моментами, обратили внимание и на возникающие сложности. Предположим, такие:

- вы заметили, что при повышении тона (даже незначительном) усиливаются резонансные отражения в некоторых участках головы, при понижении тона резонансные отражения в этих же участках головы ослабевают, зато они усиливаются в области трахеи и бронхов;
- вы обратили внимание на то, что с повышением звучания резко изменяется тембр вашего голоса, и почувствовали, что грудное резонирование будто «отключается»; это же, оказывается, было замечено и вашим партнером;
- когда вы опускались на четыре тона ниже исходного, то ощутили мышечное неудобство в гортани и

¹ По мнению И. Максимова, внутренние ощущения при пении образуют «телесную вокальную схему», вбирающую в себя девять сенситивных зон, формирующих проприоцептивные кинестетические ощущения. Эти «зоны внутренних ощущений отмечаются почти исключительно при пении, когда фонация удерживается в течение гораздо более продолжительного времени на определенной тональности при тоновой модуляции широкого голосового диапазона» (Максимов И. Фониатрия. М., 1987. С. 62). Однако часто при верной организации выдоха, объемном раскрытии «голосоречевого руло-ра», творчески оправданном звучании резонансные отражения возникают и в сценической речи драматических актеров.

услышали чуть заметный призывок сипоты; партнер ваш отметил при этом, что у вас даже плечи от старательного воспроизведения звука резко приподнимались...

ОТСТУПЛЕНИЕ О ГОЛОСОВОМ РЕЗОНАНСЕ

Предложенные вариации изучения внутренних резонансных проявлений — лишь подготовительный этап к широкой и динамичной организации резонаторного звучания. На этом этапе полезно прочувствовать резонансные отражения в голове и в теле с помощью прикладывания руки к различным зонам резонирования. Кисть с множеством рецепторов, в ней содержащихся, — отличный контролер голосового звучания. Но контролер — не статичный, ограниченный лишь фиксированием ощущений, а действенный, опосредованно связывающий внутренние резонансные ощущения со слуховыми впечатлениями. В профессиональной работе, это вполне ясно, вы не сможете пользоваться рукой с целью корректировки резонансного звучания. Контрольные функции, выполняемые на начальных этапах развития голосового резонанса рецепторами руки, в дальнейшем передадутся «внутренним телесным ощущениям» и слуховому анализатору. Поэтому дотрагивайтесь кистями до тела и головы звучащего партнера: сравнивайте свое слуховое восприятие резонирования голоса партнера с ощущениями в ваших руках. О том, что чувствуете, рассказывайте партнеру.

Три момента имеют принципиальное значение, и вы наверняка обратили на них внимание:

а) различные участки головы и тела по-разному реагируют на колебания голосовых складок и работу подвижных резонансных полостей (гортани, глотки, рта). В силу физиологических особенностей резонансные отражения проявляются в них либо отчетливо, либо слегка приглушенно, либо едва уловимо. Причины вполне объяснимы: чем дальше от источника звука зона исследования и чем больше в ней мягких тканей, тем глуше и менее ощутимы явления резонанса;

б) эффективность резонансных отражений полностью зависит от качества функционирования голосовых складок и от способов работы подвижных резонансных полостей: работа голосо-речевого аппарата провоцирует резонансные отражения.

Сочетание этих двух открытий приводит нас к третьему:

в) если у каждого из нас имеются индивидуальные поля «внутренних телесных ощущений» с повышенной степенью резонансных реакций (назовем их «центральными» в отличие от полей «периферийных» — со слабыми резонансными отражениями), то для развития голосо-речевого профессионализма требуется их точное нахождение (диагностирование), что даст возможность с их помощью опосредствованно управлять собственной голосовой техникой.

К центральным полям резонансных отражений следует отнести: небо, стенки гортани и глотки, грудь в области трахеи и бронхов, спину в области лопаток, переднюю часть лица в области «маски», теменную часть головы.

В процессе изучения, познавания резонансных отражений вы уже прочувствовали резонансные проявления в центральных полях, и думаю, что у вас не возникнет сложностей в работе по развитию резонаторных ощущений. Тем более что с первого же урока мы много и разнообразно занимались внутренними и внешними телесными ощущениями.

Три упражнения сегодняшнего урока (4.8; 4.11; 4.14) будут не совсем обычны по форме, непривычны для вас по способу тренинга. Все они касаются важнейшей для нас темы — влияния воображения на резонансные проявления голосового звучания.

Три воображаемые истории, в которые мы попадаем благодаря возможностям своего воображения:

- 1) современная — предельно реальная;
- 2) историческая — требующая фантазирования на материале многовековой давности;
- 3) нереальная — сказочная, фантастическая.

Погружаясь в воображаемые истории, мы исключаем физические движения, вы стоите прямо, «держите» осанку, немного покачиваясь для того, чтобы мышцы ног на протяжении всего этюда не закрепощались и вы не чувствовали излишнего напряжения.

Вы работаете с закрытыми глазами.

На удобной средней ноте тонового диапазона протяжно звучит «м-м-м-м...». Все динамические и звуковысотные вариации протекают импровизированно, в зависимости от событий, разворачивающихся в воображаемых историях.

Итак, погружаемся в первую воображаемую ситуацию.

Последовательность выполнения каждого из трех упражнений такая:

- один раз вы прочитайте текст истории от начала до конца, не стремясь его запомнить;

- закройте глаза и возьмите звук «mmm...», тяните его любыми длительностями, затихайте, вновь звучите после того, как почувствуете, что новое дыхание вошло в вас; не регулируйте ритмы дыхания: как дышится, так дышится;

- проиграйте в воображении всю историю, о которой только что прочли: будто все, что в истории написано, случилось именно с вами (когда-то давно или совсем недавно). Одновременно звучит «mmm...».

Упражнение 5.8. В непроницаемой тишине

Лето. Жаркий полдень. Вы в незнакомой деревне. Здесь вы только несколько дней, но уже знаете, где речка, откуда лучше виден дальний лес, какие старушки и у каких домов сидят на привычных для них завалинках.

Уже часа полтора вы бродите по окрестным полям. Местность холмистая, поэтому, идя по тропинке среди поля, вы то взбираетесь на невысокий холм, то спускаетесь в низину...

(Воображая себе ситуацию летней прогулки, стремитесь восстановить в памяти хорошо знакомые, запомнившиеся вам картины ваших летних прогулок по сельским дорогам, по перелескам, по возвышенностям.)

...Вы разглядываете цветы, камни на дороге, их цвет и форму, прислушиваетесь к звукам — некоторые из них выплывают из вашего детства, — чувствуете тепло мягко обдувающего вас ветерка...

Вы уходите все дальше и дальше, оглядываетесь и замечаете, что деревня пропала из виду... Возвращаться не хочется.

Минуете реденький лесок и вдруг видите, что невадалеке от вас, на небольшом пригорке, «зависла» старенькая церковь.

Вы подходите ближе и замечаете, что в узких оконных проемах нет стекол, на церковном куполе видны

черные дыры. Подойдя совсем близко к церкви, вы начинаете понимать, что она разрушается, погибает. Вплотную к ее стенам прижались высокие заросли крапивы, разрастается бурьян, из-под церковной стены там и сям вылезают небольшие кусты.

Вы обходите церковь с левой стороны: входной двери нет, много битого кирпича, осыпавшейся штукатурки...

...В верхних углах дверного проема видна паутина. Войдите в церковь. Прислушайтесь к звукам своих шагов — вы идете по мусору, по битым стеклам, по крошащемуся кирпичу — неприятный шорох и скрежет разнесется по церкви от каждого вашего шага.

Вдруг сердце ваше замерло — от неожиданности, от страха — это большая птица пронеслась над вашей головой и вылетела в пустоту высокого окна...

Вы не двигаетесь.

Тишина возникает вокруг вас. Вы не «гудите», стоите молча. Неожиданно томительная и непроницаемая тишина...

Чуть слышно вы издаете звук «ммм...». Вслушивайтесь в эхо своего голоса.

Вы замолчали, и тишина вернулась. Еще раз «гудите» и опять слушайте резонирование звука в пространстве. Еще несколько раз потяните и оборвите «ммм...», направляйте звук в разные стороны, будто играете с эхом. Вот вы послали звук в сторону алтарного места и слушаете его замирание... звук летит к левому приделу — вы слышите, что он добрался туда и замер... И так попеременно вызвучивайте купол, пространства перед собою и за собой... Вы тянете и отпускаете от себя звуки «ммм...», «ooo...», «aaa...».

Вокруг вас полумрак и чувствуется прохлада. Вы уже привыкли к полумраку и теперь различаете на стенах остатки фресок — они от времени потемнели. Исчезла яркость красок. Но какие-то фрагменты живописи вы успели разглядеть: вот вырисовывается фигура святого, одетого в темные одежды... на другой стене видна кисть руки.

Голос ваш звучит уже непрерывно — рассматриваете фрагменты живописи и звучите — звучание ваше «дотрагивается» до стен, звук *высветляет* фрески... Вам чудится, что живописные образы оживают, колеблются, и вы пытаетесь дополнить в своем воображении

утраченные живописные куски... В вашем воображении церковь оживает в своем первозданном виде — ее стены, опоры, купол покрываются живописью...

И вдруг!

Вы вдруг увидели на одном из фрагментов живые глаза, смотрящие прямо на вас... (Звучание ваше утихает.)

...И вам не отвести глаз... Ангел притягивает вас силой очей своих...

У вас в душе таятся мечты, надежды — вам бы хотелось, чтобы они сбылись. И вот вы разговариваете с Ангелом и молитесь ему о дарении вам счастья, просите у него чуда свершения вашей мечты...

Ваш голос крепнет, льется объемно, звучит сильно: вы озвучиваете Молитву ангелу-хранителю.

Ангеле Божий, хранитель мой святой, на соблюдение мне от Бога с небес данный! Прилежно молю тя: ты мя днесь просвети, и от всякого зла сохрани, ко благому деянию настави, и на путь спасения направи. Аминь.

...Вы живете радостью и надеждой...

Звук вашего голоса затихает...

...Вы вслушиваетесь в тишину церкви. Теперь вам кажется, что церковь наполнена звуками и даже дыханием молившихся в ней. Здесь когда-то шли службы, священники произносили проповеди с амвона, пели хоры на клиросах...

И вы сейчас вспомнили памятную вам молитву или псалом, знакомый вам церковный распев и проговорили, пропели их или негромко пробормотали, чуть слышно прошептали их...

...Перед тем как покинуть церковь, произнесите «Отче наш»:

*Отче наш, иже еси на небесех, да святится
имя Твое;
да приидет Царствие Твое;
да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли.
Хлеб наш насущный даждь нам днесь;
и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем
должником нашим;
и не введи нас во искушение, но избави нас от
лукавого.*

(Текст намеренно разбит на «стихи», для того чтобы вам было несложно вживаться в каждый фрагмент молитвы.)

Если кто-то из вас не помнит «Отче наш», открывайте на мгновение глаза, запоминайте один стих, вновь погружайтесь в темноту и говорите, говорите...

ВАРИАЦИИ

Речевые

► Но можете вы и свою собственную молитву произнести, перед тем как выйти из церкви. Ничего кощунственного в этом нет. Просто вы лично обращаетесь к Господу или к ангелу-хранителю и разговариваете с ним о том, что более всего дорого душе вашей, о своих радостях или горестях, о близких вам людях. Примером вам может послужить Молитва, созданная Даниилом Хармсом. Вслушайтесь в нее:

*Господи пробуди в душе моей пламень Твой
Освети меня Господи солнцем Твоим
Золотистый песок разбросай у ног Моих
Чтобы чистым путем я шел к Дому Твоему
Награди меня Господи Словом Твоим
Чтобы гремело оно восхваляя чертог Твой
Поверни Господи колесо живота Моего
Чтобы двинулся паровоз могущества Моего
Отпусти Господи тормоза вдохновения Моего
Успокой меня Господи
И напои сердце мое источником дивных Слов Твоих.*

► Или удивительная, полная горечи и надежд молитва Марины Цветаевой, родившаяся в один из самых отчаянных периодов ее жизни в 1920 г., пусть и она станет для вас путеводной звездой:

*Господи Боже ты мой!
Сделай так, чтобы я встретила с Сережей —
здесь на земле.
Пошли, Господи, здоровья и долгой жизни Але.
Спаси, Господи, Асю, Валу и Андриюшу.
Спаси, Господи, Сонечку Голлигэй и Володечку.
Прости, Господи, все мои прегрешения.
Благодарю тебя, Господи, за все, если Сережа жив.
Дай мне, Господи, умереть раньше Сережи и Али.*

— Спасибо тебе, Господи, за все.
Аминь.

...Вы выходите из церкви. Ярко светит солнце. Стре кот кузнечиков. Вы идете по тропинке к деревне и слышите какое-то доселе неведомое вам звучание природы...

Упражнение 5.9. Ансамбль резонанса

Развитие резонансных ощущений в атмосфере единого звучания группы, ансамбля. Ансамбль — заинтересованность всех в едином действе — плазма театрального произведения — спектакля. А дикционно-голосовой тренинг — своеобразный первый шаг на пути к спектаклю, к ансамблевому творчеству. Творчество в ансамбле немыслимо без восприятия, а восприятие невообразимо вне партнеров. Восприятие и речедействие в диалоге — умения, вне которых невероятен ансамбль. Диалог начинается с «предыгры», с предощущения, с умения контактировать на всех уровнях сенсорной системы человека, на всех уровнях смысла (и на уровне текста, и на уровне восприятия текста). Диалог — через восприятие, но не с помощью говорения, посредством впитывания, но не демонстрации. Звуки и слова окрашены, напитаны, пронзены воспринятым. И воспринятое диктует. Как воспринимаю окружающих, так и творю. Именно в ансамблевых связях витает истина: «Ансамбль. Четкость всех во всем» (Вс. Мейерхольд)¹.

Вы встаете в круг на небольшом расстоянии друг от друга. Необходима пластическая законченность, ритмичность круга: ритмическое расположение в пространстве фигур всех участников упражнения.

В центре круга «ведущий».

Он присел, его кисти касаются пола.

«Ведущий» задает тон, на котором вся группа будет звучать в унисон.

«Ведущий» чуть заметно отрывает кисти от пола — группа рождает единое, тихое-тихое звучание «м-м-м-м...».

¹ Мейерхольд В.Э. Лекции: 1918 — 1919. М., 2000. С. 166.

«Ведущий» чрезвычайно медленно поднимает руки все выше и выше — группа усиливает звучание «м-м-м-м...» в объеме и в уровне громкости: чем выше кисти «ведущего», тем объемнее и громче звучание группы. Самое громкое звучание, как вы догадываетесь, придется на тот момент, когда руки «ведущего» будут тянуться к потолку.

Но стремиться к предельно громкому звучанию не следует. Не в этом польза и продуктивность упражнения. Лучше понемногу наращивать объемное «гудение». От «ведущего» в полной мере зависит постепенность разрастания группового звучания «м-м-м-м...». Вначале ему полезно поднимать руки не выше колен — и затем снижать их до пола, чтобы общее звучание полностью замирало. Потом вновь осторожно вести кисти вверх и поднимать их чуть выше прежнего раза. И так постепенно, раз за разом, расширять границы громкости и объемности звучания.

Стремитесь к естественному, свободному резонансу в любых зонах динамического звучания. Держите осанку, не теряйте ощущения вертикали. Время от времени проверяйте, не напрягаются ли мышцы шеи и рук. Исключайте появление любых «сопутствующих движений». Руки «ведущего» являются центром вашего внимания — звук вашего голоса «течет» к ним. Испробуйте две вариации взаимодействия с руками партнера: а) отражайте уровень громкости, предлагаемый «ведущим», доверьтесь движению его кистей; б) поднимайте или опускайте руки «ведущего» своим звучанием, управляйте движениями его кистей. Только не допускайте никаких излишних напряжений, никаких бессмысленных движений.

Прислушивайтесь к голосам справа и слева от вас. Оцените звучание партнеров, сравните тембры их голосов.

Для того чтобы звучание всей группы в круге не ослабевало, не прерывалось, пользуйтесь «цепным дыханием».

Вообразите, что вы владеете способностью охватывать резонансом всю комнату — пусть стены «гудят», «дрожит» пол, «звенит» потолок, разрастается объемность резонанса внутри круга.

ВАРИАЦИИ

Звуковые

► Испробуйте плавный переход со звука «м-м-м-м...» на звук «...а-а-а-а...»: это удобно делать при поднимании руки **«ведущего»** выше коленей (примерно: движение руки от пола до коленей — звучит «м-м-м-м...», затем плавный переход на «...а-а-а-а...»). При увеличении динамики звука «а» следите за расширением объема «рупора». Громкость в какой-то мере будет зависеть от раскрытия голосо-речевого «рупора». Не теряйте ощущения увеличивающейся тяжести подбородка.

► Переключайтесь на создание «волнообразного» звучания ансамбля: динамические изменения происходят не у всех находящихся в круге одновременно, а по малым группам. Для этого **«ведущий»** одной рукой дает команду всем действующим в круге резонировать на негромком звучании, а другой рукой — задает двум-трем участникам различные изменения громкости (то тише, то громче). Когда руки уравниваются по высоте, эти отдельно звучавшие присоединяются к общему уровню звучания и команда на динамические изменения идет к другим участникам упражнения. Можно проделывать и иные комбинации: одни голоса в круге затихают, а другие в это же время наращивают динамику, затем, по команде **«ведущего»**, они меняются, и такие перемены могут происходить несколько раз; получается своеобразное динамическое «расскачивание» звучания в круге — волнообразность.

► Если до сих пор вы применяли лишь динамическое «скольжение», то теперь испробуйте резкие, неожиданные изменения уровней громкости — динамические «перепады». Они могут быть самыми неожиданными, разными и по диапазону динамических перемен, и по длительности звучания на одном динамическом уровне.

«Диалоги»

По окончании «звуковых» вариаций вы выбираете партнера и с ним обсуждаете различные качества звучания ансамбля: тембры, резонансные объемы, переходы от звука к звуку (с «м» на «а»), плавность переходов от *piano* к *forte* и при затихании громкости.

ОТСТУПЛЕНИЕ О ДИНАМИЧЕСКОМ ДИАПАЗОНЕ

В бытовом понимании громкость имеет лишь несколько градаций: крик — громко — негромко — тихо — шепот. Но нюансов театральной речи неизмеримо больше. В русском языке отыщется немало эпитетов, отражающих динамические оттенки голоса¹. Градации громкости следует оценивать не мерой наших силовых затрат, но восприятием их окружающими людьми. В исследованиях особенностей громкости вокальной речи, проводившихся в 1960-е годы В.П. Морозовым, установлено, что сила голоса и уровень голосовой громкости понятия не синонимичные². Это важный момент для голосо-речевой тренировки драматических актеров. Экспериментально установлено, что хорошие певцы добиваются мощного голосового звучания не за счет усиления напряжения в голосовых складках, но используя, прежде всего, возможности энергетической системы (фонационного дыхания) и в не меньшей степени резонансные качества голоса. Согласно Морозову, в музыке имеется восемь градаций громкости: *forte-fortissimo* (самое громкое) — *fortissimo* (очень громко) — *forte* (громко) — *mezzo-forte* (умеренно громко) — *mezzo-piano* (умеренно тихо) — *piano* (тихо) — *pianissimo* (очень тихо) — *piano-pianissimo* (самое тихое)³, но для драматического актера подобного деления не существует, да и вряд ли это имело бы смысл. Актер не обременен указаниями авторов относительно громкости того или иного места текста. Порой в ремарках драматургов встречаются указания: «кричит», «шепотом», «громко» и пр. Но современный актер такие ремарки воспринимает всего-навсего на уровне совета и считает себя вправе не исполнять их — интерпретация роли, сцены, диалога, реплики, фразы в нынешнем театре часто не учитывает предложения автора, не менее часто звуковое решение сцены резко противоположно замыслу драматурга.

Между тем пустить динамику голоса актера на самотек, допустить пестроту громкости было бы непростительной роскошью для художественного произведения, каким является драматический спектакль. Лишить ак-

¹ Ср. хотя бы: гудящий, богатырский, громовой, грохочущий, медный, могучий, полный, лающий, взвизгивающий, воркующий, звучный, исполнинский, крикливый, полнозвучный, рокошущий, рыкающий, слабый, тихий, трубный, чугунный, шумный, камерный.

² Морозов В.П. Тайны вокальной речи. С. 37.

³ Там же. С. 44.

тера одного из узловых выразительных средств невозможно. Хотя бы в силу того, что динамические оттенки голосового звучания — это оттенки, более связанные с психологией образа, чем с физическими нагрузками на голосо-речевой аппарат. Актеру не обойтись без умения продумывать динамическую партитуру роли, изыскивать нюансы громкости, познавать возможности перетекания нюансировок, выискивать даже в предельно громком или в предельно тихом звучании оттенки «предельности» (ср. у Станиславского: «Но если уж начали кричать, то давайте крещендо»¹).

В тренинге динамического диапазона ценны эстетические качества звука. Слышимость — неперемное условие доступности для зрителя смыслового содержания текста. С одной стороны, слышимость — результат полетности голоса, с другой стороны, проявление пространственного чутья актера. Не заговорит актер звучно, не совладеет он с жизнью голоса в пространстве, если он этого самого пространства не чувствует, не живет им, не пропитан пространством, в котором действует. Очень громкое (форсированное) звучание лишит актера естественности. Силовые затраты, рьяность в прибавлении динамики ради того, чтобы быть услышанным, никакого отношения к творчеству не имеют. Звучание голоса сценического человека — вот суть подхода к созданию динамической партитуры роли. «Если ты правильно играешь, правильно чувствуешь, — отмечал Л.М. Леонидов, — то ты не будешь кричать и меньше будешь уставать. Если вы будете играть Отелло и раздирать в клочья свои страсти, то вы сорвете себе голос. Актер, который срывает на сцене голос, неправильно играет»².

Исходные динамические данные у всех различны. Неодинаковы крайние зоны динамики (тихо/громко); отличны и переходы от оттенка к оттенку (скольжение между «умеренно тихо» и «тихо», например, или между «тихо» и «очень тихо»).

Отправные динамические показатели, несомненно, поддаются развитию. Важен выбор методического направления. Специально формулирую проблему голосовой динамики не как расширение диапазона громкости, но как развитие подвижности, перетекания от нюанса

¹ Станиславский репетирует... С. 397.

² Леонидов Л.М. Воспоминания. Статьи. Беседы. Переписка. Записные книжки. М., 1960. С. 455.

к нюансу в рамках динамического диапазона. В первом подходе, менее продуктивном, внимание направлено лишь на раздвижение границ в контрасте «очень тихо» и «очень громко». Во втором подходе следует говорить о нескольких аспектах совершенствования динамической выразительности:

- развитие умения плавно наращивать динамику звучания (крещендо — в музыкальной терминологии);
- формирование умения ослаблять динамику звучания (диминуэндо — в музыкальной терминологии);
- обеспечение полноты голоса на любом отрезке динамического диапазона;
- обеспечение объемности голосового звучания (тембровой насыщенности голоса обертонами) опять-таки на всем протяжении динамического диапазона;
- обретение навыков динамической контрастности голоса.

Все разговоры о технике будут бессмысленны, если с первого же мгновения работы над выразительностью динамического диапазона речевого голоса не будет приниматься во внимание конечная цель — голосовое звучание в роли, ролевой динамизм голоса. Динамический уровень голоса Настасьи Петровны Коробочки явно не соответствует динамике голосового звучания дамы, приятной во всех отношениях, и просто приятной дамы. Пробившиеся к Хлестакову унтер-офицерская жена Иванова и мещанка Февронья Петровна Пошлепкина явно говорят на разных динамических полюсах. Одна выкрикивает ругательства, проклинает направо и налево всю родню городничего, тут же мотивирует свои стоны восклицанием «Я слабый человек, подлецытакой!», а вторая едва говорит, точнее, нудит: «Мне от своего счастья неча отказываться, а деньги бы мне теперь оченьгодились». Не говорю уже о различиях в голосовой динамике помещиков Манилова и Ноздрева.

В тренинге любой технический прием пробуем насытить значением. Не «оправдывать» предлагаемый слоговой, словесный или фразовый ритм, а создавать такие внутренние импульсы, которые приводят нас к переменам в градациях громкости. Любая перемена громкости — с чем-то связана, должна быть насыщена значением. Повторю еще раз, что речь идет не о «динамическом диапазоне» как некоей данности, отражающей границы обработанного голоса. Речь идет о подвижной нюансировке громкости

в соответствии с ситуацией, возникающей на сцене и связанной также с восприятием сегодняшнего самочувствия партнера — тембровых, темповых, эмоциональных оттенков его высказываний, его телесного поведения, остроты его реакций на особенности ваших поступков.

Наряду с развитием внешней стороны выразительных средств непременно следует интересоваться еще и внутренними процессами, приводящими к особым выразительным краскам. В немалой степени актуальность возникновения нюансов выразительности зависит от остроты восприятия.

■ Упражнение 5.10. В волнах резонанса

Если в предыдущем упражнении **«ведомые»** только переменами звучания реагировали на команды **«ведущего»**, то в новом упражнении **«ведущий»** управляет также пластическими действиями всех находящихся в круге. Исходное положение: и **«ведущий»**, и **«ведомые»** присели.

«Ведущий» задает тон. Все в круге тихо звучат в унисон. Слышится негромкое «м-м-м-м...». Когда **«ведущий»** медленно-медленно приподнимается, одновременно с ним привстают и **«ведомые»**. Чем выше приподнимается **«ведущий»**, тем выше приподнимаются **«ведомые»**, тем громче и объемнее звучат голоса всех в круге. Звук разрастается, увеличивается в объеме. Если **«ведущий»** переменит направление движения и станет плавно опускаться, то по мере его снижения к полу опускаются и **«ведомые»**, и динамика звучания соответственно ослабевает. Но объемность звучания сохраняется. Принцип тот же, что и в предыдущем упражнении, только **«ведущий»** управляет **«ведомыми»** не с помощью рук, а пластикой своего тела.

Но вот **«ведущий»** приступает к более сложным переменам: он движется то быстрее, то медленнее, то резко взмывает вверх, а затем плавно опускается, то, не дойдя до нижней точки снижения, неожиданно вновь взлетает...

Желательно достигнуть такого единения **«ведущего»** и группы, чтобы наладилась полнейшая синхронность звучаний и движений всех участников упражнения, чтобы сторонний наблюдатель не мог распознать: кто на самом деле движет объемным сгустком резонанса? От кого исходят звуковые и пластические волны?

Разумеется, что для «ведущего» наступает момент решения сложнейшей задачи: как действовать едино со всей группой? Как подчинить себе всех находящихся в круге и не опережать «ведомых» в движении и в звучании? Некоторые из вас, попав на роль «ведущего», без труда решат такую задачу, но для многих ее решение будет нелегким. Я могу подсказать только направление для решения этой сугубо актерской задачи: все возможности подчинения группы своей воле («приручения» всех в круге) таятся в области внутренней речи «ведущего», зависят от смыслов и эмоциональности внутреннего говорения «ведущего», от конкретности и четкости задаваемых им команд.

Единство действия (звуком и движением), сосредоточенность на пластике и звучании «ведущего», несомненно, зависят и от каждого находящегося в круге.

Чаще всего помехи для единения кроются в бессознательном желании контролировать свои действия. Возникает излишнее оценивание того, что нужно делать в следующий момент. Мой вам совет: отдайтесь во власть «ведущего», постарайтесь каждое его движение прочувствовать, привыкайте к его пластике, «слушайте» его внутреннее говорение. Не суетитесь. И не волнуйтесь, что вовремя не попадете в нужный ритм движения, — слияние всех в едином ансамблевом звучании и движении приходит постепенно. И еще: вслушивайтесь, вслушивайтесь в ансамблевое звучание круга, в волны резонанса.

ВАРИАЦИИ

Речевые

► используйте звуко сочетания, насыщенные динамичным произнесением среднеязычного согласного «*j*» и сдвоенного мягкого «*л'*»: «юлли-елли-ялли, юлли-елли-ялли...» («*julli-jolli-jalli, julli-jolli-jalli...*»); «юлли-елли-ялли-ялли-елли-юлли...» («*julli-jolli-jalli-jalli-jolli-julli...*»);

► или губным сонорным звуком «*м*» в сочетании с «линейкой гласных»: «мум-момм-мам-мэм-мимм-мымм, мумм-момм-мам-мэм-мимм-мымм...»;

► или двумя сонорными звуками — губным «*м*» и переднеязычным «*н*»: «мани-мани-мани-мани-мани-мани-мани-мани...»;

► достигните единства в ритмичном произнесении скороговорки с согласным звуком «j»:

*Явор вырос на юру;
Юри т явор на ветру.*

«Диалоги»

По окончании всех проб вы распределяетесь по парам для обсуждения дикционных особенностей вашей дикции: вы рассказываете партнеру, как вы понимаете особенности своей дикции, что вас тревожит, что вам дорого, что вы стремитесь корректировать, что у вас совершенно не получается. И не менее занятно узнать, как на модуляции вашего голоса влияет звучание ансамбля. Затрагиваете вы в рассказе и свои реакции на действие «ведущего»: удавалось ли вам непринужденное выполнение его двигательных команд или вам приходилось напрягаться, вы боялись пропустить нюансы его перемещений по вертикали и от этого суетились, отставали, попадали впросак.

Рассказывайте, двигаясь по вертикали произвольно, и слушающий двигается вместе с вами.

Упражнение 5.11. В шуме ветров

Вернемся к серии упражнений «воображаемые истории». В новой истории мы переносимся в далекое прошлое — во времена Крестовых походов. Придерживайтесь уже знакомой вам по **упражнению 4.8** последовательности выполнения этюда.

Дождливый осенний день. Открытая холмистая местность. Одинокое, давно высохшее старое дерево. Оно еще чернее на фоне темного, серого неба, ветви его с трудом раскачивает ветер.

Ветер дует вам в спину, подталкивает вас, помогает вам двигаться. Вы устали и чувствуете нечеловеческую тяжесть в ногах, в позвоночнике, в веках... Вам безумно хочется остановиться, но невозможно — вы уже привыкли двигаться механически, помимо вашей воли. Ноги сами медленно переступают. Вы знаете, что если остановитесь хоть на минуточку, то случится непоправимое: вы уже не сумеете подняться и не вольетесь в ритм общего движения паломников, много месяцев

идущих на восток — к Гробу Господню. И придется вам остаться здесь, лежать на промерзлой земле, смотреть на сухое одинокое дерево и медленно мучительно умирать. Поэтому, чтобы не случилось беды, вы идете, идете, идете... И несете, несете свои вещи и оружие, кажущиеся вам невероятно тяжелыми: через плечо перекинута сумка с остатками провианта, на другом плече вы держите пику. Обувь у вас прохудилась, штаны из тонкой холстины (они почти не согревают ноги), рубаха, куртка из кожи да шапка — вот все, что осталось у вас после того, как пришлось бросить повозку. Тащить ее не было сил, а конь издох много дней назад...

Справанахолмеосталось заи ндевелоеде ревец¹ — вы миновали его и ищите глазами впереди хоть какой-нибудь предмет, на который можно смотреть, идя по однообразной, липкой дороге. Ничего впереди не видно. Только серая дорога, спины ваших спутников и синеватые тучи...

Остается одно — надеяться на чудо, на Бога, из-за которого вы оказались в этом безграничном пространстве, и произносить несколько стихов из Псалма Давида:

*На тебя, Господи, уповаю, да не постыжусь вовек;
по правде Твоей избавь меня;*

*приклони ко мне ухо Твое, поспеши избавить меня.
Будь мне каменною твердынею, домом прибежища,
чтобы спасти меня;*

*ибо Ты каменная гора моя и ограда моя; ради имени
твоего води меня и управляй мною.*

*Выведи меня из сети, которую тайно поставили
мне, ибо Ты крепость моя.*

Произносить негромко — более для себя, чем для других. (Заучивать наизусть текст не надо: имейте его в руках — на мгновение заглядывайте в него, запоминайте один стих, закрывайте глаза и обращайтесь к богу.) И меньше жестов и движений. Сосредоточенность — вот неперемненное условие проникновения в пространство воображения. Яков Друскин, интереснейший философ-экзистенциалист, дарит нам свое открытие: «Смысл молитвы: сосредоточиться, поэтому достаточ-

¹ И лет тридцать-сорок назад, и теперь авторы справочников едины в рекомендациях: *де ревец* — *де ревец, деревцо* — *деревца* ; во множественном числе: *деревца , деревцо в дереве ц, деревца м.*

но хотя бы повторение одного бессмысленного слова. Поэтому же, когда молишься, необходимо сохранять одно и то же положение и, по возможности, даже не дышать. Надо застыть в том положении, в котором начал молиться»¹.

ОТСТУПЛЕНИЕ О ПОДРОБНОСТЯХ

Все пуговицы, все блохи, все предметы
что-то значат.

Николай Олейников

Детали, частности, тонкости, мелочи усиливают эмоциональное проживание вами сюжета про «путешествие к Гробу Господню». Заполняйте упражнение подробностями. Голод, промозглая погода, залатанная во многих местах, но кое-где все же дырявая одежда, тяжесть несомой котомки, звуки и запахи людей, шагающих рядом. И усталость глаз, цепляющихся за пространство, выписывающих, где остановиться на ночлег, нет ли поблизости голодного зверя, нельзя ли поймать какую-нибудь птицу или отбить курицу у крестьян.

Леонардо да Винчи, поэтизируя глаз и зрение художника, был убежден, что в видимых образах заключается источник творчества. Глаз, накапливая виденное, упорядочивает и оформляет его². «Разве ты не видишь, что глаз охватывает красоту всего мира? Он является начальником астрономии, он создает космографию, именно он дает советы всем человеческим искусствам и направляет их. Он движет человека в различные части мира, он — государь математических наук, его науки — достовернейшие. Глаз измерил высоту и величину светил, он открыл стихии и их

¹ Друскин Я.С. Дневники. СПб., 1999. С. 159. Не менее притягательно утверждение философа Н.Ф. Федорова: «Молитва — вот начало искусства. Молитва и молитвенное (вертикальное) положение были первым актом искусства <...> Человек — не произведение только природы, но и дело или создание искусства. Последний акт Божественного творчества был первым актом человеческого искусства, ибо назначение человека — быть существом свободным, а следовательно и самосозданным, т. к. только самосозданное существо может быть свободным» (Федоров Н.Ф. Сочинения. М., 1982. С. 561).

² См. о предпочтении «глаза и зрения» всем прочим элементам восприятия у Леонардо да Винчи в статье: Баюк Д.А. Об искусстве зажимать глаза // Леонардо да Винчи и культура Возрождения. М., 2004. С. 143 — 149.

расположение. Он дал возможность прорицать будущее по движению светил, он породил архитектуру, перспективу и божественную живопись. О превосходнейшая из всех вещей, созданных богом! Какие хвалы могут выразить твое благородство? Какие языки, какие народы способны вполне описать твои подлинные действия? Труды, которые глаз приписывает рукам, — бесчисленны¹ — так поэтически Леонардо воспел глаз и зрение.

Для актерского творчества накапливание зрительных образов не менее важно, чем для живописца. Только окунувшись в подробности, только увлекшись мелочами, можем мы искренне и нервно, эмоционально и реально познать чувства воина, бредущего на защиту Гроба Господнего. Вспоминайте, выискивайте в закоулках вашей зрительной памяти и осенние дни, и порывы ветра, и наплывы дождя, и сырость воздуха. Припоминайте виденные вами дороги, мерзлую землю, увядающую природу, погибающие деревья. Насыщайте подробностями внутренние видения людей, бредущих по скользкой дороге рядом с вами, представьте их одежду, обувь, котомки и мешки.

Зрительные образы повлекут за собой и усиление прочих ощущений, ведь не только зрительные образы разогревают эмоции, не менее значимы и представления вкусовые, слуховые, тактильные. Так, в «путешествии к Гробу Господню» зрительный ряд не самый важный, сильнее него действие голода, холодной осенней погоды, запахи и звуки пространства — не принесет ли ветер откуда-нибудь запах дыма или голоса деревни.

Жизненное, очень реальное и тонкое наблюдение запахов и звуков дает А. Блок в «Записных книжках»: «... Тихая передняя родильного приюта. 3 часа ночи, непередающий запах. Рядом тихо говорят с Любой, готовят ванну. Акушерка говорит по телефону с доктором. А вдали, наверху, за тишиной и полутьмой — неистовый далекий вопль рождающей женщины. Или это плачет ребенок? Потом уже — только в ушах звенит. Кафельные своды, чистота. Запах собрался в воротнике шубы»². «Звон далекого вопля в ушах», «запах, собравшийся в воротнике шубы» — сколько интенсивных раздражителей, будоражающих воображение, питающих эмоции. А вот не менее напряженный момент. Ю. Олеся в «Зависти» описывает

¹ Цит. по: Баян Д.А. Об искусстве замуривать глаза // Леонардо да Винчи и культура Возрождения. М., 2004. С. 146.

² Блок А.А. Записные книжки. М., 2000. С. 48 — 49.

физические проявления вкусовых ощущений: «Шапиро взял у меня брус колбасы, попробовал на вес, покачал на ладони (одновременно качая головой), поднес к носу, понюхал. После этого вышел из-под навеса, положил колбасу на ящик и перочинным ножом осторожно отрезал маленький мягкий ломтик. В полной тишине ломтик был жеван, прижимаем к небу, посасываем и медленно глотаем. Рука с перочинным ножом была отведена в сторону, подрагивала: обладатель руки прислушивался к ощущениям»¹. Острота наблюдений вне юмора немыслима, вот и у Олеси от одной искорки: «обладатель руки прислушивался к ощущениям» — всполохну д костер фантазии.

Мы недаром обращаемся во многих упражнениях к наблюдениям. Наблюдения — один из надежнейших способов придания работе над техникой сценической речи творческого начала. Они вовлекают в речевое действие воображение и обогащают речевой тренинг эмоциями. Мейерхольд говорил студентам: «Наблюдения. Надо из них иметь свой запасной материал (чтения, путешествий, виденного, etc.), из которого бессознательно че рпашь нужное в нужный момент»².

Упражнение 5.12. Иглы резонанса

В парах действуют «ведущий» и «ведомый».

Задания «ведомому».

Закрывайте глаза, концентрируйте внимание на звучании «ведущего»: слухом и резонансными отзвуками внутри своего тела реагируйте на его действия. Лучше, если ваши реакции будут сопровождаться произвольными движениями головы, тела, рук или ног в сторону от звуковых «ударов» партнера, как своеобразные отражения резонанса его голоса в вашем теле. Лишь только прочувствуете резонанс звука голоса «ведущего» в своем теле, плавно от него отходите, ускользайте. Такие отклонения, телесные реакции на наиболее активные резонансные «атаки» вашего партнера

¹ Олеша Ю. Избранное. М., 1999. С. 37.

² Мейерхольд. К истории творческого метода: Публикации. Статьи. СПб., 1998. С. 31. Ср. у М. Цветаевой: «Наблюдение становится для меня страстью, делает меня существом наполовину отвлеченным, почти неуязвимым» (Цветаева М. Записные книжки: В 2 т. Т. II: 1919–1939. М., 2001. С. 80).

могут сопровождаться у вас непроизвольными голосовыми отзвуками (своеобразным резонансным эхом).

Задания «ведущему».

Направляйте звуковой укол в локальную точку тела партнера — между лопаток, например. «Вонзайте» в «ведомого» восклицание «па!», вызывая резонансные ощущения внутри его тела. Если удар попадает в точку, звучание объемно и насыщено обертóнами, «ведомый» непроизвольно будет движением и звуком реагировать на точность вашего поступка. Прежде чем произнести «па», отодвиньтесь от партнера на два-три шага и приготовьтесь к выдоху. То есть прочувствуйте что-то наподобие энергетического замаха и начинайте негромкое звучание: «о-о-о-о...». Это убережет ваши звуковые «удары» от неоправданно форсированной громкости и резкости. По мере приближения к партнеру звучание «о-о-о-о...» разрастается. Подойдя совсем близко к партнеру и почти касаясь губами центра его спины между лопаток, выдохните «па!».

Поначалу концентрируйте «удары» на разных участках спины «ведомого», затем запускайте их в различные зоны на его груди. После того как вы и сами прочувствуете хороший, объемный резонанс внутри тела партнера и вам будет удаваться управление партнером с помощью резонансных «уколов», озвучивайте другие части его тела. Начав свое резонансное воздействие на «ведомого» с «о-о-о-о-па!», переходите к следующим речевым комплексам, к различным словам с ударением на «а»:

- ▶ давай-давай-давай-давай...
- ▶ дальше-дальше-дальше-дальше...
- ▶ отскакивай-отскакивай-отскакивай-отскакивай...
- ▶ отлетай-отлетай-отлетай-отлетай...
- ▶ просыпайся-просыпайся-просыпайся-просыпайся...
- ▶ goraдайся-gorадайся-gorадайся-gorадайся... и т. п.

По окончании упражнения обменяйтесь впечатлениями.

«Диалоги»

Интересно, как ощущался «ведомым» резонанс «ведущего»? Всегда ли с одинаковой интенсивностью он воспринимал звучание партнера? Впечатления «ведущего» могут быть связаны с реакциями партнера на его действия, на его резонансные усилия.

■ Упражнение 5.13. Шар из резонанса

Все вы присели, образовав ровный круг, и все вместе, обеими руками, мягко-мягко, осторожно поднимаете огромный воображаемый «шар». Вместе с движением «шара» вверх рождается тихое-тихое гудение (используйте для этого звук «м-м-м-м...»), отзывающееся в глубине «шара». «Шар» резонирует. Вы поднимаете «шар» все выше и выше — звучание постепенно усиливается. Доведя «шар» до высшей точки (а звучание до *fortissimo*), столь же плавно и синхронно опускаете воображаемый «шар» к полу и доводите звучание до *pianissimo*. И так несколько раз подряд.

ВАРИАЦИИ

Игровая

Подняв ладонями воображаемый «шар», начинаете раскачивать его то в одну, то в другую сторону. Те из вас, на кого «шар» наплывает, усиливают динамику звучания, те, от кого «шар» отодвигается, ослабляют громкость. Озвучивается раскачивание «шара» протяжным «а-а-а-а...». Руки, корпус, ноги, ступни обязательно участвуют в раскачивании «шара». С места не сходите и голову далеко назад не отводите.

Звуковые

► вместо «а-а-а-а...» используйте известное вам по упражнению 5.10 (В волнах резонанса) звукосочетание, насыщенное средняязычным звуком «j» и переднеязычным звуком «л'»: «юли-ели-яли, юли-ели-яли...» («julli-jolli-jalli, julli-jolli-jalli...»);

► применяйте и усложненное, «зеркальное» звукосочетание: «юли-ели-яли, яли-ели-юли, юли-ели-яли — яли-ели-юли...» («julli-jolli-jalli, jalli-jolli-julli, julli-jolli-jalli, jalli-jolli-julli...»).

Речевые

Воспользуйтесь словами и фразами, ранее использовавшимися вами в других упражнениях голосо-речевого тренинга:

- Давай-давай-давай-давай...
- Маланья-Маланья-Маланья-Маланья...

- До Эмилии милю плыли Лиля да Лия! Плыли Лиля да Лия милю до Эмилии, до Эмилии милю...
- Юлию, Юлию выюлило-выюлило — выюлило-выюлило Юлию, Юлию! Олю, Олю выюлило-выюлило — выюлило-выюлило Олю, Олю!
- Колокол, колокол, кот на окне молоко лакал; колокол, колокол, кот на окне молоко лакал...
- Около ёльхи Ольга охала; около ёльхи Ольга охала...

Упражнение 5.14. Зазывая

Мы возвращаемся к «воображаемым историям». Побывали мы в истории «современной», бродили по дорогам «историческим», вступаем в историю «нереальную», «сказочную». Прежде истории заканчивались произнесением вслух авторских текстов: молитв, псалма. В конце новой истории возникнут речевые импровизации.

Вспомните историю про деревянного мальчишку — Буратино. Вспомните, как много неприятностей и опасностей выпало на его долю, когда попали к нему в руки золотые монеты, как он воевал с Лисой Алисой и Котом Базилио, как спасал актеров театра Карабаса Барабаса, тонул в болоте и был спасен лягушатами... Но в конце сказки! О, чудо! Оказалось, что золотой ключик, подаренный ему черепахой Тортиллой, мог открыть волшебную дверь, спрятанную за холстом с нарисованным очагом в мастерской папы Карло...

И вот вы представляете себе, что находитесь в полутемной мастерской папы Карло. Вы — один из сказочных персонажей кукольного театра Карабаса Барабаса. Вы, вместе со своими друзьями, спрятались в мастерской папы Карло от погони — за вами гонится ваш злой-презлой хозяин...

Вы уже слышите сильный стук в дверь...

Буратино — ваш приятель и спаситель — достает из кармана золотой ключик, папа Карло срывает со стены холст, и вы видите массивную железную дверь в стене. Вы верите, что она волшебная...

Как только Буратино вставляет в замок золотой ключик, раздается таинственная музыка и дверь сама собой раскрывается, издавая волшебные звоны...

...И вы вступаете в пространство за дверь, дверь за вашей спиной закрывается, и вы спускаетесь по крутым ступеням в подземелье. Впереди идет с факелом папа Карло, позади — за волшебной дверью — слышны злые крики Карабаса Барабаса и его помощников...

Вы спускаетесь все ниже и ниже, на каменной площадке Буратино приподнимает истлевший войлок и вдруг...

...Поли_лся¹ голубой свет; из круглого окна на сводчатом потолке разошлись лучи солнца. Широкие лучи с танцующими в них пылинками освещают комнату из желтоватого мрамора и стоящий посреди нее чудной красоты кукольный театр...

Представьте себе, что увидели Буратино и его друзей, когда под_нялся² занавес кукольного театра, — все это увидели и вы:

...на сцене расцветает яблоневый сад с яблоками не больше гречишного зерна, на деревьях поют заводные скворцы величиной с ноготь, а под деревьями прохаживаются павлины...

...расходятся облака, и открывается пустыня; справа и слева на кукольной сцене перевиваются лианы, по которым резво скачут обезьяны и ползет удав. Африка. По песку пустыни проходят звери: лев, медведь с зонтиком, крокодил, носорог, жираф, слон, шакал...

...солнце гаснет; зажигаются матовые уличные фонарики; видна городская площадь. Пробегает по площади трамвай, мальчишка живо прицепился к «колбасе», свистит милиционер. Велосипедист проехал, пробежал газетчик, мороженщик прокатил коляску...

Упал занавес.

Вы все захолодели от радости, вам захотелось играть в таком кукольном театре и навсегда забыть про Карабаса Барабаса. Буратино закричал, что он придумает пьесу: «Я напишу эту комедию роскошными стихами»; Мальвина, волнуясь, проговорила, что будет продавать мороженое и билеты в театр; Артемону поручили заве-

¹ Допустимо и устарелое произношение: *полился* .

² Лучше в данном случае сказать *поднялся* . Хотя некоторые современные словари отдают предпочтение произношению *поднялся* , а часть словарей рекомендует оба варианта ударений как равные. Так же следует произносить: *подняли* *сь*, *подняла* *сь*.

довать бутафорией и театральными костюмами. Кто-то из вас занился¹ музыкой, кто-то театральным освещением. Вы же становитесь кукольным артистом театра «Молния», это название возникает потому, что на занавеси чудесного кукольного театра была нарисована золотая молния. Каждая из кукол имеет имя, каждая костюмирована², и вы знаете имя свое и повадки свои.

Кукольный театр открылся. Перед входом Буратино зазывает публику: «Первое представление занимательной, увлекательной комедии из жизни деревянных человечков. Истинное происшествие о том, как мы победили всех своих врагов при помощи остроумия, смелости и присутствия духа...», — и вот тут-то вы тоже включаетесь в приглашение публики на представление и так же возглашаете зазывно свои вариации выкриков. Вот здесь вы можете дать волю движениям — подзывайте жестами, веселите народ, рассказывайте про представление, которое начинается, говорите о пережито³ м³, выкрикивайте так, чтобы была продана куча билетов, чтобы всеобщий праздник победы над Карабасом Барабасом удался.

А рядом с вашим театром сидит в луже обессиленный, потерявший власть над куклами Карабас Барабас. И нет у него уже волшебной бороды, и он прячет под платком свою про плешь, и воет, и воет; рядом с лужей вьется Дуремар и подвывает бывшему кукольному властелину.

Теперь вы импровизируете свои возгласы, выкрики, дразнилки, надсмехаясь над *Карабасиком Барабасиком*; одновременно размахивайте руками, прыгайте, безоглядно резвитесь...

В упражнениях 4.8; 4.11; 4.14 голосовое звучание «плавало», мы к этому стремились. Диапазон голоса расширялся незаметно даже для вас самих. Я не замечал натужности в звучании голоса, исчезли спазматичес-

¹Толькозанился_инивкоемслучаенеа няссяизаня лся.Также следует говорить: *заняла сь, заняли сь*.

²Костюмиро ванный—костюмиро ванная—костюмиро ванное (нерек.:костюми рованный).Костюмирова ть—костюмиру ю—костюмиру ет — костюмиру ется (не рек.: костюми ровать — костюми руу — костюми рует, костюми руется).

³О пережи том, пережи ли — лучше так не говорить.

кие вдохи, ритмы дыхания (скорости вдохов, энергия выдохов, перемены в динамике) подчинялись внутренним процессам (яркости и темпам смены картинок в «ви́дениях внутреннего зрения»; цветовой гамме; слуховым ассоциациям; вашим чувственным реакциям на происходящее с вами лично в этих историях). Свобода выбора, я чувствовал это, была вам дорога, и вы ни в чем, надеюсь, не изменяли себе. Чем более ра́зньтесь ваши видения, образы, воспаляющиеся в вас, тем более будут знаться и ваши реакции, и выразительность ваших голосов. Подобного рода упражнения-этюды вы и сами можете «сочинять». В финале любой такой этюд должен выливаться в речевой процесс. Междометия, выкрики, возгласы, песни, дразнилки, авторские тексты — все это можно и должно использовать. Вы обратили внимание на то, что заучивать тексты специально не следует. Речевые импровизации не возбраняются. Используйте фрагменты литературных текстов в виде подспорья к личному высказыванию, но не как основу театральной речи. Театральность не в красивой декламации, не в артикуляторной подчеркнутости, примечаемых публикой, а в таком влиянии на зрителей, что они будто «проваливаются» вместе с вами в глубины переживаний.

■ Упражнение 5.15. Резонанс влияющий

Уверен, что вам несложно вспомнить принцип действия австралийского бумеранга. Напомню, что бумеранг — это метательное орудие в виде изогнутой серповидной деревянной дощечки, возвращающееся обратно к тому месту, откуда было пущено умелой рукой. Мы с вами сейчас применим принцип действия австралийского бумеранга для развития полетности голоса, объемности голосо-речевого звучания, для укрепления дыхательной «опоры» и для настройки резонантно-артикуляторной системы. С помощью данного упражнения можно испытать в действии динамические и звуковысотные возможности своего голоса.

Итак: в правой руке у вас воображаемый бумеранг, и вы держите его за один из концов серпа; замах влево, одновременно «подготовка к выдоху»; бросок — запускаете бумеранг вдале от себя и несколько влево; это воображаемое метательное орудие совершает перед вами

широкую дугу и подлетает к вам справа — правой рукой вы сопровождаете непрерывное движение бумеранга, транслируете через расстояние ваши желания, проговариваете внутри себя команду: *«Лети, лети, не падай! / лети, не замедляй движение! / лети по кругу ко мне... ко мне... ко мне!»* — вы издали управляете траекторией движения бумеранга.

Но управляете вы бумерангом не только с помощью руки и команд, произносимых внутренней речью. У вас есть возможность направлять в сторону бумеранга и слышимые речевые команды: управляйте бумерангом, непрерывно озвучивая его словом *«Маланья-Маланья-Маланья...»*. Длительность полета бумеранга регулируется длительностью вашего выдоха. Выдох же ваш как будто выносит возникающий в вашем теле голосовой резонанс.

Принцип довольно прост: интереснее заниматься не резонансом внутри себя (хотя активизация внутренних резонансных проявлений чрезвычайно важна), а наладить волны резонансного звучания вокруг себя, точнее даже — направлять резонирующий звук в сторону партнера или, как в данном случае, воображаемого предмета (бумеранга).

Восприятие резонанса партнерами, окружающими вас, зрителями, слышащими вас, делается непременной вашей заботой. Речь идет о резонансе действующем, а не о резонансе для самого себя.

ВАРИАЦИИ

Резонансные

► При удалении бумеранга от вас громкость звучания голоса ослабевает, при приближении бумеранга к вам — громкость звучания нарастает; пучок резонанса, направляемый на орудие, не должен ослабевать, полезнее стремиться к разрастанию звучности резонанса при удалении бумеранга от вас;

► так как бумеранг воображаемый, вы можете движениями кисти задавать ему любые перемещения в пространстве: в вашей власти приближать его к себе, удалять от себя; такие приближения-удаления сопровождайте своеобразным «раскачиванием» громкости. Но не усердствуйте, не гонитесь за резки-

ми «скачками» от *forte* — к *piano* — и обратно. Бумеранг обладает свойством двигаться плавно, не скачкообразно, и ваше «раскачивание» громкости должно соответствовать плавности движения бумеранга в пространстве;

► вообразите, что по вашей воле бумеранг совершает движения по вертикали — кистью вы двигаете бумеранг вверх и снижаете высоту его полета; высотные скольжения бумеранга сопровождайте голосовым «скольжением» вверх-вниз по тоновому диапазону;

► соедините две последние вариации: используйте горизонтальные и вертикальные траектории перемещения бумеранга одновременно; свяжите перемены динамические и звуковысотные — приближения-удаления бумеранга и его движения по вертикали сопровождайте «раскачиванием» громкости и скольжением по звуковысотному диапазону;

► в развитии плавности голосо-речевого звучания вам, несомненно, поможет включение в действие вашего тела — двигайтесь в пространстве, управляя разнообразными «скольженьями» и «раскачиваньями» бумеранга: если вы понижаете полет бумеранга, то и сами снижайтесь; если бумеранг по вашей воле взмывает вверх, то и вы устремляйтесь вверх; если бумеранг к вам приближается, подавайтесь ему навстречу; если удаляется — отступайте. Вариаций движения вашего тела множество.

ОТСТУПЛЕНИЕ О ЗВУКОВЫСОТНОМ ДИАПАЗОНЕ

Как только заходит разговор о тоновом диапазоне речевого голоса для драматического актера, всякий раз вспоминается решительное высказывание Станиславского: «...с голосом, поставленным на квинту, не выразишь „жизни человеческого духа“»¹. В нескольких словах передана вся глубина проблемы актерских голосов и определены ориентиры для выхода из кризиса. Интервал шириной в пять ступеней звукоряда,

¹ Станиславский К.С. Собр. соч.: В 8 т. М., 1955. Т. 3. С. 63. К этому же примыкает и другое известное высказывание Станиславского: «Широкая голосовая гамма. Если б только вы знали, до какой степени она важна в сценической речи! Чем шире диапазон, тем больше им можно выразить» (там же. С. 326).

может быть, и достаточен для непритязательных интонаций бытовых пьес, но создание образа (неповторимой сценической индивидуальности), а для актера, скорее, важно понятие череды образов (сценических героев), не уложится в узкие рамки воспроизведения простеньких разговоров.

Творческое создание «жизни человеческого духа» подразумевает рождение нового человека: по-особому мыслящего, воспринимающего, двигающегося, говорящего, звучащего. Создание образа — вот манок для актера, вот предмет его искусства. Примером истинного искусства голосового перевоплощения является творчество выдающегося английского актера Лоренса Оливье. Биограф Оливье Дж. Коттрел так описывает голосовой феномен¹ актера: «Обращаясь с голосом как с музыкальным инструментом, Оливье никогда не считал его органом с одним регистром, но постоянно совершенствовался, добываясь того разнообразия тональностей и широты диапазона, которые позволили передать и птичьи трели судьи Шеллоу, и *basso profundo* Отелло; и играя на этом инструменте... он сохранил собственную музыку, несколько не преклоняясь перед традицией»². Дело здесь совсем не в практическом применении крайних нижних и верхних нот диапазона. Разумеется, от наличия в голосе крайних нот тонового диапазона зависят легкость и свобода творческого использования актером «оптимального диапазона» в создании сценических образов. Речь о другом. Оливье создает полностью новые голоса для своих героев. Не широту диапазона использует в одной роли, а, «рождая» сценического человека, «рождает» и его голос.

Не этот ли путь в развитии тонового диапазона голоса следует избрать и нам с вами? Устремлять интересы к творческому звучанию голоса в конкретных обстоятельствах, искать пути развития диапазона посредством ситуативного и ролевого переключения в тренинге. Вос-

¹ У слова «феномен» есть три оттенка значения, влияющие на постановку ударения либо на среднем, либо на последнем слоге слова. Так, если речь идет о явлении, в котором обнаруживается сущность чего-либо (философский ракурс), то следует произносить *феномен*. Если же речь идет о необычном, редком, исключительном явлении или слово в переносном значении характеризует выдающегося, исключительного в каком-либо отношении человека, то возможны оба варианта постановки ударения: и *феномен*, и *феноме н*.

² Коттрел Дж. Лоренс Оливье. М., 1985. С. 351.

питывать диапазон речевого голоса прежде всего в диалоге, исключительно при взаимовлиянии и воздействии на партнера, только в ситуациях, приближенных к экстремальности взаимоотношений. И ни в коем случае не относиться к воспитанию диапазона речевого голоса как к некоей величине «вообще». Единственно ситуативное и только ролевое начала подходят для работы над выразительностью голоса. В сценической истории участвуют действующие лица, а зрители воспринимают театральные диалоги, но не приватные разговоры актеров. Стало быть, в творческом тренинге желательно выходить на театральные горизонты, а не заниматься голосом в пространстве, ограниченном техникой: «говори выше», «попробуй на низах», «выводи звук вперед», «звучи объемно», «а ну-ка, громче, тебя не слышно», «дыши, дыши», «теперь звучи в полный голос» и пр. В упражнениях-этюдах, которые включаются в тренаж, не будет лишним вновь и вновь обращать внимание на восприятие звуковысотности в речевом действии других, точнее, на восприятие вами звучания партнеров и на ваши предположения, как именно ваш голос воспринимают другие.

И к чему вообще драматическому актеру владеть градациями звуковысотности? И насколько возможно использование в тренинге таких понятий, как «ролевая тональность», которую упоминает Дж. Коттрел, «интонационная партитура», «широкая голосовая гамма», по Станиславскому? Думаю, что ответы на подобные вопросы родятся у вас в ходе тренинга.

Сказанное не подразумевает отказа от себя с первых мгновений тренинга и моментального погружения в роль, в обстоятельства. Нет, не об этом речь. Разговор идет о том, что любое, даже самое простенькое упражнение вне действия механизмов воображения (на уровне воспоминаний, ассоциаций, узнавания жизненных аналогов в контакте с партнером по тренингу) не может быть продуктивным. Познавать себя и свои возможности (в первую очередь качество своей речи, голоса, дыхания) вы продолжаете непременно. Это условие тренинга со временем не растворяется. «Актер ни при каких условиях не должен отступить от самого себя. Что бы актер ни играл, — каждую секунду он играет самого себя, никого другого он играть не может. Огромная ошибка существует в понятии перевоплощения. Перевоплощение не в том, чтобы уйти от себя, а в том, что в действиях роли вы окружаете себя предлагаемыми обстоятельствами роли и так

с ними сживаетесь, что уже не знаете, „где я, а где роль?“. Вот это настоящее, вот это есть перевоплощение¹. Так разъясняет Станиславский внутренние творческие процессы при создании роли ведущим мастерам МХАТ в апреле 1936 г. Но сквозь тему подхода к роли ясно просматривается принцип отношения к любой пробе, даже если это происходит в студенческой аудитории. Ни порывистого жеста, ни голосового вскрика, ни страстной тирады, ни эмоционально окрашенной ритмической комбинации не совершать вне предчувствия, предощущения, предзвука, преджеста, без внутреннего «возгласа» (по Мейерхольду), за пределами «если бы» (по Станиславскому). Все эти «пред-» — бытие самого актера, его воспоминания, затаенные мысли, его бесконечно подвижная и насыщенная внутренняя жизнь. Только так можно спровоцировать и интонационно-ритмические перемены, и подвижность звуковысотного диапазона голоса в образе, и «рождение» голоса сценического человека.

■ Упражнение 5.16. Резонанс взрывающий

Вновь парное упражнение. Игра, знакомая всем с детства. Участники встают друг против друга в неглубоком пружинистом приседе и затевают очень простую детскую игру. Один из играющих протягивает к партнеру согнутые в локтях руки и разворачивает ладонями вверх (он — **«ведущий»**). Второй участник (**«ведомый»**) кладет свои руки на руки партнера — ладонями книзу. Задача **«ведущего»** — неожиданно и стремительно ударить по рукам своего партнера сверху. Задача **«ведомого»** — успеть отдернуть руки до того как партнер по ним попадет.

У **«ведущего»** способов обмануть партнера несколько, и он вправе пользоваться ими по своему усмотрению:

- бить наискось, то есть правой рукой по левой руке партнера или левой рукой по правой руке партнера;
- ударять напрямую, то есть правой рукой — по правой руке, а левой — по левой;
- бить обеими руками одновременно;

¹ Станиславский К.С. Статьи, речи, беседы, письма. М., 1953. С. 681.

— чуть шевельнуть кистями, но удар не производить, когда же партнер отдернет кисти, реагируя на ваше шевеление, а затем вернет их на место, вот тут-то вы и ударьте его по рукам — он явно не ожидает такого подвоха...

До удара **«ведущий»** протяжно тянет «о-о-о-о...». Удар сопровождается восклицанием «...па!». Длительность «о-о-о-о-о...» не ограничена, и прерывается оно в тот момент, когда **«ведущий»** бьет **«ведомого»** по рукам.

Воскликая «...па!», **«ведущий»** должен стремиться к объемному раскрытию «рупора» и широкому головному звучанию. Для того чтобы это произошло ненадолго и свободно, ему нужно сопроводить удар глубоким приседанием.

Если **«ведущий»** промахивается, участники меняются ролями.

ВАРИАЦИИ

Игровая

«Ведущий» использует «мурчание»: доверительно, «честно» глядя в глаза **«ведомому»**, он болтает о милых пустяках и вдруг на каком-то из слов своей обманной болтовни ударяет по рукам противника, одновременно слегка приседая. Болтовня течет плавно-плавно и неторопливо, удар совершается стремительно. Речь **«ведущего»** при ударе не прерывается: удару сопутствует только речевой акцент (укрупнение звучности слова, на которое приходится удар).

Звуковая

«Ведущий» напевает без слов в медленном темпе мелодию какой-то веселой песенки. Вместо слов он использует «ла-ла-ла-ла...». Упругость кончика языка при произнесении звука «л», вертикальное раскрытие «рупора» на гласном «а», подвижность слегка округлых губ, плавная работа экспираторных мышц — вот что поможет настроить плавность артикуляции, кантилену речи и объемное голосовое звучание. На одном из «ла» **«ведущий»** ударяет по рукам партнера, но мелодия не прерывается, а лишь энергетически усиливается — активизируется выдох, разрастается объем «рупора», увеличивается уровень громкости.

Пластическая

«Ведущий» напевает приглянувшуюся ему танцевальную мелодию (танго, вальс, фокстрот...), танцует под аккомпанемент собственного пения и вовлекает в танец своего партнера. Оба в танце. Распевая «ла-ла-ла-ла...», «па-па-па-па...» или «та-та-та-та...» и двигаясь в ритмах танца, «ведущий» дезориентирует внимание партнера, отвлекает его и в самый неподходящий момент вдруг бьет его по рукам, восклицая «па!». Ощущение танцевальности в теле передается артикуляции, а напевность и кантилена исподволь влияют на голосовое звучание. Голосо-речевая техника обретает музыкальность, плавность, мягкость, «рупор» стремится к вертикальному раскрытию, к объемности.

Речевые

► скороговорка студентки А. Зязевой про «пику и кипу» отдаленно напоминает популярную скороговорку «купи кипу пик»¹:

Пикой эту кипу тыкну — тыкну кипу, будто тыкву.

Пикой эту тыкву тыкну — тыкну тыкву, будто кипу.

Движения у вас обоих по принципу *гробушек*. Маленькие *потопатывания*, чуть-чуть отрывая ступни от пола, вы уже использовали в **упражнении 4.14 (Топотушки)**. С похвалой на устах: «А вот я такой ловкий, а вот я такой смелый, а вот я такой озорной!» — пританцовывает «ведущий» — локти вразлет, кисти летят в пространстве между ним и партнером. «Не сыщешь никого меня быстрее! Не коснешься и мизинца моего!» — пританцовывает «ведомый», слегка касаясь ладонями

¹ Впервые в учебной литературе этот текст появился в книге профессора В.К. Сerezникова «Техника речи» (М.; Пг., 1924. С. 91). Впоследствии он неизменно публиковался чуть ли не во всех пособиях по сценической речи (см. в кн.: Е.Ф. Саричевой, И.П. Козляниновой, Е.И. Леонарди, М.Г. Ферман, Г.В. Комяковой и пр.). Можно предположить, что текст этот был сочинен специально для занятий техникой сценической речи и из театральной школы попал в детский фольклор, так как в фольклорной литературе он впервые приводится в кн.: Русский фольклор в Латвии: Песни, обряды и детский фольклор / сост. И.Д. Фридрих. Рига, 1972. С. 412; На Буяне славном острове. Сб. русского фольклора / Сост. и обработала Н. Колпакова. Л., 1976. С. 123; Русские дети: Основы народной педагогики. Иллюстрированная энциклопедия. СПб., 2006. С. 417).

кистей партнера. Тела обоих двигаются в ритмах топотушек: слегка «подрагивают» плечи, корпус, руки.

Словно «сиамские близнецы» слились друг с другом участники упражнения. «Ведущий» произносит скороговорку по слогам, но в интонации фразы ощущается слитность. Каждый слог скороговорки приходится на один удар ступни об пол. Скандирования по слогам избегайте: добивайтесь плавного-плавного звучания слов — строк — всего текста.

Речевые интонации — как реакция на *гробушки*. Изменяется интенсивность ударов ступнями об пол — изменяется и голосовая динамика; плавно перетекает тело «ведущего» в левую сторону, плавно разрастается резонанс слева от вас; в *гробушках* время от времени случается акцентировка, «ведущий» какие-то удары на фоне прочих проделывает с большей силой — усиление звучание приходится на момент удара по кистям партнера, но музыкально течение речи не прерывается. Стало быть, все темпоритмические перемены в движениях предшествуют переменам в речевой ритмике. И все в русле похвалы: «А вот какой я ловкий, а вот какой я смелый, а вот какой я озорной!» А все удары резко и неожиданно для «ведомого» выплескивают звучание голоса в пространство.

До начала звучания возьмите двигательный ритмический разгон, растанцуйтесь и, когда почувствуете, что ритм в *гробушках* налаживается, партнер беспрекословно вам подчиняется, — начинайте говорить. Только уверовав, что вам удастся ритмическая легкость *гробушек*, рискните проговорить скороговорку-скородвижку — уверен, что получится у вас и непринужденная танцевальность артикулирования, и фонетическая ясность дикции.

► теперь «накрученная» версия скороговорки:

*Пикой эту кипу тыкну — тыкну кипу, будто тыкву,
Кипу тыкву, будто тыкву — кипу эту пикой тыкну.
Пикой эту тыкву тыкну — тыкну тыкву, будто кипу,
Тыкву тыкву, будто кипу — тыкву эту пикой тыкну.*

Тема жгучая: в любой потасовке победителем буду я! Я такой сильный и у меня такое оружие, что я непобедим. В самочувствии вызревает колкость, сопротивление любым силам — действуя супротив партнера

энергично. Но не детская это тема, не наивная. Не разыгрывайте храбреца в коротеньких штанишках. Звучание жесткое, *гробушки* как барабанная дробь.

■ Упражнение 5.17. «Ой, глядите — нос летит!»

Вообразите себе, что ваше тело «плывет» в пространстве комнаты вслед за «ведущей точкой»: например, за головой, за левым плечом, за правым бедром или за коленом. То есть одна из частей вашего тела становится ведущей, в ней как будто собирается энергетический сгусток, который и вовлекает всего человека в движение. Следует прежде всего прочувствовать воображаемую тяжесть в определенном участке головы. Прочувствовав тяжесть, допустим, в темени, двигайтесь в различных направлениях: куда темечко потянет — туда потянет. Ничего специально не обозначайте, необходимо лишь довериться воображаемой тяжести в конкретной точке головы, в точке, в которой сконцентрирована энергия, — и двигаться в пространстве вслед за этим сгустком, за этим шаром энергии.

Лучше, если энергетический сгусток перемещается из одной области головы в другую, из одной части тела в другую, но не замирает в одном месте. Определим последовательность перемещения энергетического шара: тяжесть перетекает от уха к уху, от темени ко лбу и вновь к темени, то она скапливается в подбородке, то утягивает вас назад, попав в затылок, то охватывает нос и губы.

Далее шар тяжести путешествует от головы до ступней ног. Итак, повторю: начинать лучше с ощущения тяжести в какой-либо точке головы (в затылке, в темени или в висках) и двигаться за этой точкой. Затем прочувствовать тяжесть всей головы и двигаться за головой, потом за плечами — за грудью — за локтем одной руки — локтем другой руки, за кистями рук — за мизинцем левой руки — за подушечками пальцев правой руки — за животом — за бедром одним — за бедром другим — за коленями — за ступнями. В конце вновь вернуться к голове и продолжить упражнение, двигаясь за конкретными точками головы: за ушами — за подбородком — за носом — за верхней губой...

Выполнять это упражнение можно не только индивидуально, но и в группе. Работая в пространстве комнаты вместе с другими, никого не задевайте, никого не толкайте. Огибайте других, заранее предвидя, рассчитывая и предчувствуя, в каком именно направлении вам удобнее перемещаться, не мешая другим.

Используйте при выполнении пластических импровизаций непрерывное речевое озвучивание ваших действий («мурчание»). Оно позволит вам глубже почувствовать воображаемую тяжесть в различных зонах головы и тела, приучит вас моментально отзываться на движения «ведущей точки» (энергетического сгустка) и на любые изменения в траекториях движения. «Мурчание» — один из способов отработки согласованности движений всего тела в пространстве.

ВАРИАЦИИ

Звуковые

► при движении в пространстве комнаты произносите длительно звуко сочетания: «ой-ой-ой-ой-ой-ой-ой...» («оии-жоии-жоии-жоии-жоии...») и «ай-ай-ай-ай-ай-ай-ай...» («аии-јаии-јаии-јаии-јаии...»). Точка тяжести, влекущая вас, превращается, таким образом, в центр резонанса, и если тянет вас плечо, то как будто в плече раскрывается «рупор», словно плечо резонирует, будто из него исходит звучание голоса и речи¹;

► используйте в звучании сочетания слогов с сонорным «л'»: «лю-лю-лю-лю-лю, ле-ле-ле-ле-ле, ля-ля-ля-ля-ля, ле-ле-ле-ле-ле, ли-ли-ли-ли-ли» с ударениями на последних слогах или «люлюлю-лемеле-ляляля-лелеле-лилли, люлюлю-лемеле-ляляля-лелеле-лилли...» с ударениями на первых слогах. Периодически меняйте темпы произнесения звуко сочетаний и уровень громкости голосового звучания. На перемены темпов говорения влияют прежде всего изменения в темпах движений, а на изменения громкости влияют амплитуды перетекания тела в пространстве.

¹ Такой прием напоминает идею Ежи Гротовского о множественности ртов на теле человека, которую он применял в работе со своими актерами.

Речевые

► для каждой «ведущей точки» головы или тела придумывайте короткие фразы. Импровизируйте, исходя из игровой ситуации. Например, если «ведет» вас в пространстве нос, восклицайте: *«Глянь-ка, тетя, нос летит!»* — если плечо, то: *«Ой, братцы, смотрите, как меня плечо-то потянуло влево!»*;

► используйте фрагмент из стихотворения Даниила Хармса *«звонитьлететь!»*, из которого, кстати говоря, взята строка, послужившая названием данного упражнения:

*Лоб летит.
Грудь летит.
Живот летит.
Ой, держите — ухо летит!
Ой, глядите — нос летит!
Ой, монахи, рот летит!*

Очень удачная тема для оправдания вашего странного поведения: то одна, то другая часть тела утягивает за собой всего человека.

Предлагая вам вариации к упражнению, я далек от мысли, что вы будете механически выполнять их условия. Надеюсь, что вы сумеете оживить любую схему вариаций, переведете «мертвое» задание в живую ткань личного тренинга, найдете возможности применить простые, «неодушевленные» задания в игровых ситуациях индивидуального и парного тренинга либо тренинга в диалоге. Вариации к упражнениям сегодняшнего урока требуют импровизационного выполнения. Воображение подскажет вам, как лучше реализовать задание. Но повторяю: как можно меньше иллюстративности и автоматического исполнения предложенных заданий.

■ Упражнение 5.18. Эмоционально! Бравурно!

«Игра на рояле». Коллективная. Создание «музыки». Звучание голоса по пространству тоновых высот и по динамическим пространствам.

Группа в круге. Раздвиньтесь так, чтобы соседям справа — слева не мешать. Встряхните кистями, по-

качайтесь на ступнях, широко расставьте ноги и подвигайтесь, переводя точку опоры с ноги на ногу; плечами двигайте, задайте и корпусу балансирование в пространстве. Ну, что же, вы готовы? Надеюсь, чувствуете пружинки в теле, видите пространство вокруг себя? Вот партнеры ваши в круге, вот и они приготовились.

Играете по очереди. Кто-то первый задает нечто свое, выражаемое ритмами движений и слоговыми композициями — группа воспроизводит. Так каждый имеет возможность трижды проиграть одну музыкальную тему — один образ воспоминаний и настроений. Один образ — три импровизации. Затем вступает следующий по кругу «пианист», и он создает образы свои. У него также три вариации одного образа, одной жизненной зарисовки. Постепенно все в круге побывали в облике «пианиста», создающего музыкальный образ.

Речевые импровизации создаются на материале сонорных согласных: «м», «м'», «н», «н'», «л», «л'» и звонких «в», «в'», «г», «г'», «ј». Выбирайте любой из названных звуков и пробуйте. Звуки находите по своему усмотрению — как вам почудится, что вам поместится относительно образа воспоминаний. Принцип тот же, что мы использовали в скороговорках, которые вы сочиняли: не задумывать заранее, но отдаться наитию. Чувственный образ грусти возникает в вас, вам видятся какие-то моменты жизни вашей, или чувствуется какая-то грустная песенная мелодия, «Дороженька», например, или видятся печальные глаза Рембрандта на автопортрете, и мягкими движениями вы проигрываете первую музыкальную фразу; согласный звук всплывает в ощущениях сам — допустим, «ј», а за ним выплывает гласный «о». У другого человека зазвучат иные звуки — и нет мерила, определяющего, что именно должно прозвучать при грусти. Антон Рубинштейн восклицает: «Игра на рояле — игра пальцев. Исполнение на рояле — игра души»¹.

Конечно, мы могли бы отдаться предположениям Рудольфа Штайнера и вместе с Андреем Белым распределить по звукам, какой что означает:

¹ Эту мысль А. Рубинштейна фиксирует в своей записной книжке К.С. Станиславский (Станиславский К.С. Из записных книжек: [В 2 т.]. М., 1986. Т. II. С. 279.

«Н» — глубина и вода...;

В голубеющем «д» есть поверхность растительной ткани; «д» — форма растений; росты сил становятся явнозримыми — «д»; и «д» — ставшее становление; оно — всякая форма (предметов, растений и мысли) ...;

«М» — жидкое, теплое, что присуще животным: живая вода, изливающаяся в нас, или — кровь: Эликсир, река жизни, животная мудрость...»¹.

Мы могли бы обратиться к футуристам, кубофутуристам, эгофутуристам и у них заимствовать их заумный язык и отражать их «звукоколышащееся» (Василиск Гнедов)². Мы могли бы пристраститься к поиску настроений и цветописии гласных и согласных и согласиться с Виктором Шкловским, заявляющим: «Так или иначе но одно несомненно: заумная звуко-речь хочет быть языком»³. Конечно же могли бы. Но это не наша епархия. Мы в таких измерениях закопаемся. Нам ценнее всего отдаться интуиции и личному началу в рождении речи — своему собственному, ни под кого не подлаживающемуся. Такой прием «игры на рояле» с группой дороже прочих.

Управление группой: каким образом группа почувствует задаваемый ритм как нечто компактное, законченное. Первый признак того, что группа восприняла — поняла — прочувствовала, — это единство в выполнении. Единство во вступлении в воспроизведение принятого ритма. Единство в проживании и выполнении принятого ритма. Задающий ритм только тогда сумеет воздействовать на группу, управлять ею, когда его ритм будет «окрашен» внутренним чувством, будет ярким, будет пронизан «чувственным образом». Этот-то образ и воспринимает группа. Это в какой-то мере образ музыкальный, но не следует его уподоблять музыке. Иллюстрировать натуральную игру на рояле нет смысла, галлюцинации в этом случае не помощники. И тело наше движется не так, как у пианиста, и руки работают не так, как у пианиста. Да

¹ Белый А. Глоссолалия: поэма о звуке. М., 2002. С. 100 — 101.

² Гнедов В. Глас о согласе и злогласе // Русский футуризм: Теория. Практика. Критика. Воспоминания. М., 2000. С. 139.

³ Шкловский В. Заумный язык и поэзия // Русский футуризм: Теория. Практика. Критика. Воспоминания. М., 2000. С. 264.

и клавиш под рукой нет, есть лишь музыкальная вертикаль. Дорого «...движение не фактическое, но *образ движения*» (курсив наш. — Ю. В.) и «чувство не фактическое, а *особое* чувство правды, чувство сценической правды», — подсказывает нам С. Эйзенштейн¹.

¹ Эйзенштейн С.М. Психологические вопросы искусства М., 2002. С. 142.

шестой урок

ГОЛОС ВОЗДЕЙСТВУЮЩИЙ

Произносить слова, даже хорошо произносить их, еще не значит — сказать.

Всеволод Мейерхольд

Мысли и чувства должны быть полностью подчинены развитию действия... даже сами характеры должны раскрываться только в движении и через движение.

Иоганн Вольфганг Гёте

В обращении к резонансной выразительности речевого голоса лишь на **пятом уроке** была своя логика. С одной стороны, резонанс одно из важнейших технических качеств голоса, с его помощью мы можем влиять на подвижность тембра речевого голоса и на качественные характеристики звуков речи, он обеспечивает звучность и полетность голоса, с другой стороны — резонанс есть категория эстетическая, связанная с художественной выразительностью голосового и речевого звучания. С первых шагов работы над голосом заниматься резонансом не очень-то выгодно. Есть многие технические вопросы, решение которых должно предшествовать работе над резонансом. Это и обеспечение телесно-мышечной свободы, и укрепление навыков сценического дыхания, и развитие подвижности «ротоглоточного резонатора», и многие другие аспекты речевой техники.

Выразительность голосо-речевого резонанса рассматривается нами в двух измерениях. Во-первых, речь идет о резонаторной системе голосового органа человека, расположенной над голосовыми складками и

включающей в себя преддверие гортани, полость рта с наружным ротовым отверстием и назальные полости. Эта резонаторная система обеспечивает рождение голоса, его усиление и тембровые характеристики голоса и звуков речи. Во-вторых, нельзя не принимать во внимание пространство, в котором голос звучит и в котором его воспринимают слушатели.

Таким образом, голосо-речевая тренировка должна осуществляться также в двух направлениях. Первое — усиление голосового звучания в резонаторной системе. Второе — развитие звучания речевого голоса в пространстве вокруг актера, то есть в театральном пространстве.

В данном случае о «грудном» и «головном» резонаторах, как уже отмечалось на прошлом уроке, речь идти не может, так как экспериментально установлено, что так называемых «грудного» и «головного» резонаторов на практике не существует¹. Исходя из этого, заострять внимание во время тренировки на грудном и головном резонировании не приходится. Следует искать иные пути. И самый верный из путей — наше воображение. Оно может помочь нам создать явление «пространственного резонирования».

«Пространство» в данном случае мы могли бы понимать и как пространство, окружающее актера (сцена, зрительный зал), и как пространство художественного произведения, и как область внутреннего (чувственного и интеллектуального) мира другого человека. Обращаясь к «тренингу пространственного резонирования», мы направляем внимание на резонирование голоса и речи актера в предлагаемых обстоятельствах, не исключаем из сферы интересов пространство художественного воображения драматурга, писателя, поэта и не избегаем контакта с партнером по сценической ситуации или ролевых контактов персонажей.

¹ Максимов И. Фониатрия. М., 1987. С. 92. Автор, в частности, отмечает, что для возникновения явления резонанса в «грудном» и «головном» резонаторах грудная клетка и полость черепа, к ним относящиеся, должны быть полыми. Однако эти полости пустыми не являются. Кроме того, «в грудной полости, в дыхательном пути явления резонанса практически не могли бы возникнуть ретроградно от глоттиса к трахее и легким, в направлении, противоположном ходу озвученной воздушной струи».

Выбираем мы для этого сначала скороговорки. Пусть это не покажется вам странным. Говорим о пространстве автора, литературного произведения или пьесы, о действии персонажей в пространстве спектакля, а материал выбираем, казалось бы, простенький и хорошо известный — какие-то там скороговорки, которыми не одно поколение актеров *балова дось*¹ на уроках сценической речи в театральной школе. Между тем скороговорки дадут возможность индивидуальной импровизации. И позволят решить творческими методами большой объем технических задач.

В предшествующих уроках в ряде упражнений скороговорки уже использовались и были вспомогательным материалом, теперь же они становятся основной тренинга.

Начинаем опять с **разминки**.

Словно удары колокола, растекающиеся по окрестностям, наше звучание растекается по широте пространства. Не голосовое звучание, а шире — наше душевно-смысловое звучание. Мы уходим и от привычного и мелкого применения слова «звучание» только как отражения некоей звуковой оболочки в работе голосового аппарата, и от понимания речевого звучания как синонима говорения. Звучание — явление психофизическое. Тем оно и дорого нам в тренинге, тем оно и приближает нас к творческому началу, к поступку, к взаимному соединению актеров в сценической ситуации. Мы уже говорили с вами о сплоченности актеров внутри диалога. О том, что актеры сообща формируют тему и ситуации диалога. Создание образа не может являться единственной целью актера на сцене. И хоть, повторю, предметом актерского творчества является роль (образ), законы сценического диалога диктуют нам необходимость совокупных усилий двух или нескольких актеров для раскрытия темы, идеи, сверхзадачи сцены и спектакля в целом.

Первой ступенью контактного тренинга будем считать **влияние**. Этому были посвящены и многие положения тренинга, и различные циклы упражнений:

¹*Бало ваный.Балова ть,балу ет,балу ют.Балова ть,балу ются. Баловство ,баловства ,баловству ,баловстве .Небалу йся,небалу й. Баловни ,баловни ца,баловника ,баловники .Иба ловень,ба ловня.*

«Говорю не сам для себя, не занимаюсь самой по себе свободой голоса и речи, но создаю звучание, влияющее на партнера». Теперь появляется необходимость в следующем этапе контактности между партнерами — назовем его **взаимовлияние**. Трудно с точностью провести границу между влиянием и взаимовлиянием. Могут лишь предположить, что влияние еще не содержит всех признаков диалога, а взаимовлияние их обеспечивает. Театральность же диалога, его зрительный, слуховой, смысловой аспекты требуют еще более действенного поведения актеров на сцене. Вот тогда и возникнет самый сложный, таинственный и вместе с тем самый притягательный способ актерского контакта — **взаимодействие**. Итак, нам с вами интересны размышления о логической связи понятий **влияние** — **взаимовлияние** — **взаимодействие**.

■ Упражнение 6.1. Словно колокол звучащий

Раскачивание рукой всего тела. Колени раскачивают руку, движущуюся сбоку тела вперед — назад, вперед — назад. Рука раскачивается по инерции. Специально опускать и поднимать ее не следует.

Система колокола. Правая рука сродни языку колокола. Каким образом укрепляется большой колокол на колокольные? Он подвижен. Вес его не дает возможности раскатать махину до широких амплитуд, но с каждым ударом языка по телу колокола и сам колокол отзывается не только звуком, но и движением. С маленькими колоколами проще. Звонарь заставляет их звучать, раскачивая тело колокола и не дотрагиваясь до языка. Мы избираем первый путь — тяжелый колокол: раскатать мы можем лишь язык, а за его движениями последуют и движения тела колокола (рука следует за коленями, за рукой следует движение тела). Кисть ударяет в пространство перед нами и за нами — будто язык колокола ударяет в его стенки. Вот тут-то и взрывается воздух — резонирует пространство внутри колокола и пространство вокруг колокола.

Никаких особенных физических усилий при вхождении в этюдное звучание не требуется. Психологически вы сосредоточены на ощущениях тяжести: дей-

ствительно ли кисть ваша утягивает тело вниз? Действительно ли вы чувствуете движение воздушных струй вокруг кисти, вокруг пальцев? Коли так, то, осторожно вдохнув, проникнитесь энергией дыхательных возможностей — вот-вот рука-язык зазвучит.

Первые отголоски колокольного звона внутри — как предчувствие звуков колокола настоящих. Ни одного удара не допускайте вне воспоминаний. Пока звуки в вас не созрели, не звучите даже изнутри. Созревание происходит от воспоминаний о звуках церковных колоколов, таящихся в памяти вашей жизни, в памяти вашего восприятия. Нет у нас цели проделать все «быстренько-скоренько», обработать звук ради звука. Наблюдения нам помогут, слуховая память, подкрепленная зрительными картинками места действия, точки, из которой мы воспринимали храм и в которой были врасплох захвачены звуком.

И попробуйте звучать, ощущая тепло выдоха: «бомм — бомм — бомм». Звук «м» чуть тянется и, удаляясь от вас, растворяется в пространстве

И еще раз: «боммм — бо-бомм, бобомм — боммм». Небольшое удлинение «м» в начале и в финале: «бом-мм». Почти незаметное убыстрение (сбив привычного ритма) в середине: «бо-бомм, бобомм». Не пропустите нюансы в переменах ритмов.

И еще, и еще раз, и еще:

бо м—бо мм→бобобо мм→бобобо мм→бомбо ммм.

Удары сыплются один за другим, на одном выдохе. Стрелка (→) фиксирует перемену направления движения руки: то вперед, то назад. Уже слышатся звоны с гласным «а»:

бабабабабаба ба → бабабабабаба м |
бабабабабаба ба → бабабабабаба м.

Голосовое звучание в каждом фрагменте разрастается. В середине ритмическая пауза — она отмечена вертикальной чертой (|) — тело ваше замирает, оно повисло перед следующим ударом, и в этот именно момент возникает стремительная «подготовка к выдоху».

бомбомба м → бобобобобобоба м →
бобобобобобоба м → бомбомбомба м.

Комбинация усложнилась. На каждом ударе языка потелуколоколавозникает неповторимая капля речевых ритмов:

*бля мбамбам → бля мбамбам → бля ммм →
бля ммм → бля ммм → бля мбаммм.*

И в этом звоне, и в последующих ударах колокола движение и речевая ритмическая композиция вступают в согласие. Ударный слог каждого отрезка ритмической композиции совпадает с падением руки вниз. Звукосочетания, следующие за ударным слогом и завершающие отрезок ритмической композиции («...бамбам», «...mmm», «...баммм»), звучат как эхо, рука, словно шлейф движения, взлетает — подается вперед или оттягивается назад. Вся ритмическая композиция произносится на одном выдохе, так чтобы связь слогов не порвала сь.

*бабаба м-бабаба́ммм → бабаба м-бабаба́ммм →
блямблямбля́ м-блямблямблямммм → блямблямбля́ м-
блямблямблямммм.*

В этом звоне заударные фрагменты всех четырех отрезков ритмической композиции («бабаба́ммм», «...блямблямблямммм») заметно удлиняются, что требует дополнительных энергетических (дыхательных) усилий и повышенной дикционной активности. В графическом воспроизведении ритмической композиции вы видите знаки дополнительных ударений («...бабаба́ммм»). В звуке ударный слог чуточку отличается от слогов безударных: то есть эхо отражает все акцентные, ритмические, интонационные особенности основного звучания.

*бибиба м-бибиба́м → бибиба м-бибиба́м →
бибибибибибиба́м м бибибибибибиба́м →
бибибибибибиба́м м бибибибибибиба́м.*

Колокол то гудит, разнося по окрестностям мощные призывы, то слегка позванивает. А то слышится россыпь мелких ударов по колокола м меньшего размера. Особенное воздействие колокола на чувства и эмоции при каждом новом ритмическом высказывании колоколов.

*ба бабам → ба бабам → ба мбабаба́ → бабаба́ -баба́ |
ба бабам → ба бабам → ба мбабаба́ → бабаба́ -баба́ |*

ба бабам→ба бабам→ба мбабаба→бабаба -баба¹
<и т. д. много-много раз>.

Теперь я намеренно предложил вам ритм слегка пугающий, не совсем, казалось бы, логичный и музыкальный, в нем даже ближе к финалу встречается что-то вроде синкопы. На самом деле суть в следующем: вы испробовали ритм не отвлеченный, гипотетически напоминающий речевые ритмы, а самый что ни на есть речевой ритм. Мы с вами преобразовали в ритмическую композицию текст народной русской скороговорки:

Ко локол, ко локол — ко тнаокне молоко лака л¹.

Вот и используйте теперь прием двойного звучания: вначале настройте дикционно-голосовое звучание ритмического рисунка, затем сопровождайте удары колокола скороговоркой.

ба бабам→ба бабам→ба мбабаба→бабаба -баба¹
Ко локол→ко локол→ко тнаокне →молоко лака л.

Артикуляторные и фонетические сложности подстерегают вас чуть ли не на каждом слоге частоговорки². Имею в виду: вялость языка на произнесении твердого переднеязычного сонорного звука «л» и заднеязычного взрывного глухого «к», слабое давление воздушной струи при воспроизведении конечных «л» в словах «колокол» и «лакал»; нарушение фонетической вариативности при звучании заударных редуцированных гласных «о» («колокол») и редуцированного безударного «о» в слове «молоко»; «смазанность» гласных «а» и «о» в первом предударном слоге в словах «окне», «молоко», «лакал». Особо обратите внимание на точное фонетическое произнесение зубного щелчкового «тн», образующегося на стыке существительного «кот» и предлога «на»: «кот на окне».

¹ На Буяне, славном острове: Сборник русского фольклора / Составила и обработала Н. Колпакова. Л., 1976. С. 123.

² Я не оговорился, произнеся вместо слова «скороговорка» слово «частоговорка». Для Вл.И. Даля эти слова были синонимами: в «Толковом словаре живого великорусского языка» он расшифровывает слово «частоговорка» как «скороговорка» (Т. 4. Ст. 1289). Приводимые в разных статьях скороговорки нередко сопровождаются пометой составителя: «частоговорка».

ОТСТУПЛЕНИЕ О «СКОРОГОВОРКАХ»

Вам для этой игры досталась шутливая непритязательная историйка. При чем тут колокол? При чем тут кот? Сумеете ли вы сами придумать игровые импровизации? Надеюсь, да. Только помните: важна мера влияния на «**воспринимающего**» любых ваших движений, текста, звука голоса, дикционной разборчивости. Это может быть связано только с шутливым рассказом про зеваку, заслушавшегося колокольного звона и прозевавшего момент, когда кот запрыгнул на подоконник и вылакал все молоко из крынки. А попросту — не зевай, рот не разевай.

Не надо изобретать ничего особенного, не стоит вкладывать в тексты скороговорок какие-то глубокомысленные подтексты и накручивать пышные обстоятельства. Мысль — один из неперменных элементов многих произведений малых жанров фольклора (пословиц, поговорок, приговорок, загадок, прибауток). Может быть, для кого-то, забавляющегося скороговорками в бытовой беседе или на вечеринке, произнесение текста без запинки будет единственно интересным, но для нас, из всего в тренинге извлекающих творческую выгоду, будет небезынтересно, помимо звукописи скороговорки, обратиться к ее смыслу. Послушайте определение скороговорки, данное В.И. Далем: «Скороговорка, чистоговорка — слагается для упражнения в скором и чистом произношении, почему в ней сталкиваются звуки, затрудняющие быстрый говор; но многие чистобайки заключают в себе также пословицу: "Нашего пономаря не перепономаривать стать", человека не переделаешь; "Рапортовал, да не дорапортовал, а стал дорапортовывать, зарапортовался", все невпопад, неудачно; "Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком", то есть все одно и то же»¹. Полезное для нас определение скороговорок. Из слов Дalia можно вывести пользу и для тренинга: нам следует выводить тексты скороговорок из области механического их проговаривания, превращать любое высказывание в осмысленный речевой поступок, воздействующий на партнера. Это имеет прямое отношение и к тексту «Колокол, колокол — кот на окне молоко лакал»,

¹ Дaль В.И. Пословицы... Т. 1. С. 15. Имеется и еще одно толкование Дalia: «...частвоворка, чистоговорка, род складной речи, с повторением и перестановкой одних и тех же букв или слогов, сбивчивых или трудных для произношения...» (Дaль В.И. Толковый словарь... Т. 4. Ст. 208).

и ко всем другим скороговоркам, к которым мы будем обращаться в дальнейшем. Еще обращаю ваше внимание на то, что скороговорки почти всегда организованы по законам стихотворного ритма или близки к нему, имеются в них и рифмы. Так, в тексте *«Колокол, колокол — кот на окне молоко лакал»* наблюдается **точная рифма**, то есть созвучие, в котором совпадают все звуки. К тому же при содействии с рифмующимся словом двух или более слов возникает **составная рифма** (*«колокол — молоко лакал»*).

ВАРИАЦИИ

Ритмические

Выбираем народные скороговорки и создаем на их ритмическом материале слоговые ритмы, а затем вводим в дело тексты. На ритмических слоговых группах разогреваем артикуляцию, внутренне настраиваемся на смысл чистобайки. Подготавливаем партнера к восприятию смысла, на бессловесном уровне даем ему понять, что все, что сейчас будет сказано, имеет к нему самое непосредственное отношение. Разумеется, и сами вы не вправе быть голословными, вы конкретно определите, что вы имеете в виду, относя смысл высказывания к характеру и поведению своего партнера. Стремитесь к тому, чтобы партнер искренне почувствовал, что речь идет именно о нем.

Движения остаются прежними: рука раскачивающаяся.

Я привожу сначала текст скороговорки, а вслед за ним вариации слоговых ритмических групп. Вы же импровизируйте, как мы и условились, — в обратной последовательности: ритмы слоговые → чистобайка → ритмы слоговые → чистобайка → ... Такое кольцо (ритмы слоговые → чистобайка) проигрывайте столько раз, сколько понадобится для настройки голосового звучания, полетности голоса, дикционной разборчивости и фонетической точности звучащего текста. Звоните-вызывайте в колокола сме ючись! (Есть такое зазорное русское слово: смеючись! См. у М. Ю. Лермонтова в «Песне про царя Ивана Васильевича, молодого опричника и удалого купца Калашникова»: «А смотрели в калитку соседушки, / Смеючись, на нас пальцем показывали...»).

Количество проб зависит и от восприятия партнера.

► **Кому чин, кому блин, а кому и клин¹.**

*бом-би н→бом-би н→бамбомбо м→бинби н
(Кому чин → кому блин → а кому → и клин).*

► **Балтывалось, не ворачивалось. Болтнется, не воротится².**

*бла влавла → влавлабла влавла |
влобло вло → вловлобло вловло
(балтывалось → не ворачивалось | болт-
нется → не воротится).*

► **Болтай, болтай, недалеко Валдай³.**

*болба л → болба л → болболбо л-балба л
(болтай → болтай → недалеко Валдай).*

До сего момента в вариациях ритмические группы по количеству слогов совпадали со слоговыми конструкциями текстов. Далее идут перемены: слоговые композиции будут превосходить по численности слогов исходный текст. Это даст нам возможность усиливать объемность звучания голоса, улучшать его полетность на звуковых комбинациях и переносить приобретенные качества в звучание фразовое.

► **Иван-болван молоко болтал, да не выболтал⁴.**

*бабаба мбабаба м-бабабабабабаба м →
бобобо мбобобо м-бобобобобобобо м →
бабабабабабабабабабаба мбамбам →
бобобобобобобобобобобо мбомбом
(Иван-болван → молоко болтал → да не выболтал
→ да не выболтал).*

► **Ушел Вавило по мотовило, да, видно, лесом задавило⁵.**

Бу мбли-во мвли→во мвли-вомвли-во мвли-вомвли→

¹ Даль В.И. Толковый словарь... Т. 1. Ст. 239.

² Там же. Ст. 271.

³ Там же.

⁴ Там же. Т. 2. Ст. 892; Даль В.И. Пословицы... Т. 2. С. 382.

⁵ Даль В.И. Толковый словарь... Т. 2. Ст. 217. «Мотовило» — вилка, моталка, рогулька — снаряд для разматки мотов пряжи в клубки. Напоминает костыль с развилиной на другом конце для намота пряжи с веретена.

бу мбли-б^омбли→в^омвли-во мвли-б^умбли-бо мбли
(ушел Вавило → по мотовило → га, видно → лесом
задавило).

Несколько слов о движениях: каждый из вас по-своему воспринял рисунок движений и выполняет его в свойственной ему манере. В индивидуальные нюансы движений я не вмешиваюсь. Скажу о неоправданном и о неточном.

Не производите удары, однообразные по силовым затратам и по объему. Амплитуды размахов колеблются: чуть дальше вперед и чуть дальше назад, чуть выше или чуть ниже. На такие чуть-чуть отзывается тело: и оно от ступней до плеч, от стопы, отрывающейся от пола, до кончиков пальцев устремленной вперед кисти обретает полет. Ведь и исходные тексты у вас различные, и высказываемые мысли разные. У колокола звучащего пределов звучания в пространстве нет. Есть только пределы возможностей тела и руки. Расплывчатости в движениях не допускайте: рука, взлетая, не «болтается» как придется, а замирает в идеальном горизонтальном положении относительно плоскости пола. Рука направляется непосредственно на партнера, когда вы кисть выбрасываете вперед, а не улетает бесцельно вверх, да еще со сгибанием в локтевом суставе, и отводит ваше тело назад также без «расхлябанности» и болтания в пространстве. Рука, словно крыло, удерживает ваше тело, оберегая его от падения, — то есть принцип балансирования не отменяется. Балансирует рука — балансирует тело — балансирует мысль — балансирует воображение и ваше, и воспринимающего.

■ Упражнение 6.2. Звучание балансирующее

Взлеты тела с помощью круговращений одной рукой. На взлетах звукосочетание с опорой на слоги «га», «гам», «ба», «бам». Пробы импровизаций в звукосочетаниях. На этих звуках и творить разминку.

Балансирование тела — балансирование звука. Качание в плечах. Удержаться, удержаться надо в таком качании тела, в такой волне в движении плеч. Правое плечо утягивается вниз направо — колени подгибаются, кисть тяжело свисает книзу, голова чуть наклонена направо.

Такой пластический затакт к последующим движениям напоминает балансирование тела и звучания в предыдущем упражнении. Деятельность колена превышает всего — его движение по вертикали и стремление совершать амплитуды чуть вперед / чуть назад «раскачивают» и все тело, особенно правую руку, точнее, кисть правой руки. Опорной является правая нога, нога левая почти отрывается от пола — ну, по крайней мере, вот-вот она оторвется от пола. Действительно, похоже на упражнение предыдущее. Но внутренняя перспектива движения иная, иной образ движения. Если в **упражнении-этюде «Словно колокол звучащий»** вы в движении «языка» колокола, то есть руки, были ограничены телом (стенками) колокола и удары языка о стенки порождали объемность и значение звучания, то в новом упражнении-этюде возникает ощущение бесконечности. Нет препятствий — рука, совершающая круг, не знает точек, вы лишаетесь обрывов, столь свойственных молодым актерам, обрываете бесконечность, текучесть звучания и имеете возможность настроить еще одно ощущение — ощущение звучания балансирующего. Не определяйте количество кругов заранее. Какова длительность, каковы темповые и динамические балансирования звука, предсказать заранее невозможно. Что ощущаете, то и ощущайте, какие ритмы дыхания возникают, такие и возникают.

Варианты звучания:



ga mdamdam / gagaga mdamdam →
ga mdamdam / gagaga mdamdam →
ga mdamdam/gagagaga,gagagaga,gagaga ga,
gagadam.

До начала первой композиции и между первой и второй, второй и третьей композициями тело зависает в воздухе: чуть поднимитесь на носки и оттяните кисть правой руки назад — она висит в воздушном пространстве и вот-вот упадет, начнет движение. Это затакт, замах. И это же положение тела и руки возникает перед каждым новым отрезком композиции. Все зависания-затакты помечены стрелкой (→). В этом затакте рождается и дыхательная энергия, вы совершаете «подготовку к выдоху». Если в предыдущем упражнении спада ние руки задавало акцентицентр звучания

Бесконечные повторы одного и того же фрагмента *ба м-гамга м-бам,ба м-гамга м-бам...* Темпыдвижений, их физические объемы, затихание и развитие динамики звучания и прочие и прочие изменения в поведении и голосовом, и пластическом вы выбираете сами. Пробыте выразить радостное кружение ритмов.

► *бабабабаба бабаба — gagagagaga gagaga —
бабабабаба бабаба — gagagagaga gagaga |
бабабабаба бабаба — gagagagaga gagaga —
бабабабаба бабаба — gagagagaga gagaga...*

Всякий раз с нарастанием к ударному слогу (нарастание по энергии, по динамике) → затем озвучивайте финальные три слога, словно эхо, → и очередной заход на композицию начинайте из тишины.

Рука всегда совершает кругообороты: снизу → вперед → вверх → назад → и вниз. Но некоторые из вас почему-то иной раз проделывают круг в обратную сторону. Это нелогично. Мы стремимся к раскрытию звука, к выплеску дыхания, к открытости. Получается же сжато и скомканно.

ВАРИАЦИИ

Игровые

► Вы разбиваетесь на пары: юноша и девушка. Юноша зазывает девушку к себе, девушка приход к юноше оттягивает, хотя и соглашается.

Используйте текст народной приговорки, записанный В. Бахтиным в Ленинградской области¹. Суть его в том, что по двум сторонам широкой реки забла говестили колокола двух монастырей — мужского и женского. Мы обращаемся к тем же приемам движения, какие были у нас в **упражнении 6.1**: раскачивание рукой, имитирующее удары языка по стенкам колокола, и круговые движения рукой, словно зазывающие партнера к себе.

*К нам, к нам, к нам, к нам, к нам, сиротам, к нам!
К нам, к нам, к нам, к нам, к нам, сиротам, к нам!*

¹ Сказки, песни, частушки, присловья Ленинградской области / Сост. В. Бахтин. Л., 1982. С. 464 — 465.

*К нам! Девки мимо, бабы к нам! К нам!
 К нам! Девки мимо, бабы к нам! К нам!
 К нам! Бабы мимо, девки к нам! К нам!
 К нам! Бабы мимо, девки к нам! К нам!*

Колокола мужского монастыря:

*К нам! Приходите в гости к нам! К нам!
 К нам! Приходите в гости к нам! К нам!*

Колокола женского монастыря (на другом берегу):

*К вам! Как отслужим, так и к вам! К вам!
 К вам! Как отслужим, так и к вам! К вам!*

Каждая пара без труда сможет придумать свой диалог, по-своему распределить реплики и задать повороты разговора. Я привожу некий гипотетический вариант.

Парень совершает четыре замедленных удара — произносит четырежды «к нам» — зачинный удар сзади вперед (стало быть, на замахе для первого удара — рука отводится назад) — после четвертого удара кисть отведена назад и тело устремилось за кистью — ожидание: что будет? Затем парень совершает большое круговое движение рукой, произнося объемно, плавно, звонко: «к нам, сиротам, к нам!» — так звучат и первая строка, и вторая. После каждого удара и после финальных круговых оборотов руки «зависание». «Зависания» и творчески интересны — как призыв, как желание сблизиться с девушкой, как о многом говорящее молчание.

Девушка не бежит навстречу, не кидается на шею парню. И тогда парень предпринимает темпераментную попытку разрушить ее стеснительность и вовлечь в игру: рука спереди через низ оттягивается назад — это еще один зазывный удар колокола «К нам!» → быстрый, очень широкий, пространственный кругооборот руки: «Девки мимо, бабы к нам!» → вновь душевное «зависание», после чего грустный, проникающий в сердце девушки удар колокола: «К нам!» → по этому принципу проигрываете четыре строки. Ритм вовлечет и вас и партнера в таинство общения. Вовлечь партнера важно. Ведь ритм — это не только то, что ты проживешь и прочувствуешь, создашь и выразишь, ритм — это то, что другие почувствуют, то, что проживут они.

Девушка и в этом случае не реагирует. Тогда парень срывается: зазывные круговые движения руки

убыстряются — ее не разглядеть — ощущение такое, что парень уже в небо взвивается от желанной встречи: слова и фразы наступают друг на друга, звучание наплывает, убыстряется темп: *«К нам! → Приходите в гости к нам! → К нам! → К нам! → Приходите в гости к нам! → К нам!»*

И девушка соглашается, да ей и деваться некуда от такого напора, от такой звучности колокольного звона. Девушка отвечает мягко и лирично (движения небольшие, будто бьет небольшой колокол: *«К вам! → Как отслужим → так и к вам! → К вам! → К вам! → Как отслужим → так и к вам! → К вам!»*

«Диалоги»

Обменяйтесь впечатлениями о диалоге.

Что вы чувствовали, когда партнер вас зазывал? Каким вам показался его голос? Почему вы согласились на встречу?

Что вы чувствовали, когда девушка не отзывалась на ваши первые призывы? Бывало ли что-то подобное в вашей жизни? Что почувствовали вы, когда наконец-то услышали голос девушки? Что в вас отозвалось, какие воспоминания всколыхнулись?

► Текст тот же, ситуация меняется. Образовываем группу девушек («монахинь») и группу юношей («монахов»). Движения остаются прежними: перемежаются раскачивание руки и круговые пролеты ее сбоку тела.

Группа выстраивается в две шеренги. Те самые пары, в которых вы делали этюды предыдущей вариации, располагаются визави. Ведь не можем же мы желать встречи вообще с монахиней. А повидаться с девушкой знакомой, близкой хотелось бы. Вот и пробуем мы звонить в этюде, обращаясь к девушке, приглянувшейся нам.

Колокольные звоны ритмичны и музыкальны. Звучание нескольких колоколов создает гармоничный перезвон. Ритмичность захватывает всех монахов вместе и каждого в отдельности. Повторю: мы в этюде. Этюд не подразумевает законченности и бесповоротного закрепления темпов и ритмов движений.

Используем прием подголоска. Одни из вас бьют в колокол сильно и мощно, звучно и резонансно. Другие

работают на подзвонах, бьют в малые колокола — продлевают гудение основных колоколов. Если вдруг вам удастся разложить звучание на два-три голоса и голоса ваши будут создавать аккорды, то хорошо, пробуйте. Сами же сговоритесь о силе ударов и об их мощи.

Двигаются обе группы — и те, кто бьют в основные колокола, и те, кто подзванивают, — одновременно, звучат же группы по очереди: «К нам → к нам → к нам → к нам → к нам → сиротам → к нам! →» — и т. д., пока не вступят девки да бабы.

■ Упражнение 6.3. Зависая

Круговращения обеими руками одновременно перед собой. Расширение пространства.

Вначале «взлететь» — приподняться на носки и руки раскинуть в стороны. Чуть податься плечами вперед — «зависание над пропастью» — это ощущение вам уже знакомо.

Плавно, мягко «приходит» дыхательная энергия. Такое поведение тела опосредованно влияет на «подготовку к выдоху». Здесь даже не требуется каких-то особых усилий для вдыхания. Нет надобности заботиться о насыщении легких новой энергией. Процесс вдыхания протекает независимо от вашей воли, вашего внимания, ваших нарочитых команд.

Дальше — партнер. Именно он определяет нюансы вашего последующего поведения, вашей просьбы, или укора, или надежды на продолжение взаимоотношений, или требования вернуться, или признания, что вам грустно без него. Я привел лишь вариации этюдных образов, чувственно-смысловые ситуации. Дальше фантазируйте сами, извлекайте вариации не из головы, а исходя из своего восприятия партнера, из сиюминутных душевных импульсов.

Итак, вы вступаете телом и звуком:

*На мели ¹ мы лениво налима ловили;
И меняли налима мы вам на линя;
О любви не меня ли вы мило молили
И в туманы лимана манили меня.*

¹ Мель — ме ли, о ме ли, на мели ; мн. ме ли, ме лей.

Вы озвучиваете строку за строкой, вводите воображение и чувства партнера в прошлое, в воспоминания о случившемся, вы вовлекаете партнера в свои переживания, основанные на фактах, нафантазированных вами.

В пластике — перед каждой строкой, каждой долей высказывания — вы зависаете, обретая новые физические силы, новую дыхательную энергию и улавливая в партнере реакцию на только что совершенное вами.

Поступок-высказывание сопровождается движением кистей → рук → коленей → ступней — короче, всего тела. Круговращение рук: кисти упадают, колени слегка сгибаются, голова слегка наклоняется вперед → вниз перед вами руки сходятся и перекрестно расходятся в противоположные стороны → руки взлетают вверх и расходятся в стороны, тем самым довершая кругообращение. Завершая строку¹, прочувствуйте, что некая сила ваших желаний будто бы разрывает вас — руки, кисти устремляются в стороны. Зависнув, вы словно открываете партнеру свои объятия или выплескиваете свои чувства. Такой разлет рук — явление не физическое, это ваш душевный порыв, это поступок, одновременно это и ощущение объема (расширение пространства телом и звуком). Приучайтесь раздвигать пространство круга, прочерчивать круг все шире в стороны, и все выше, и все глубже. На зависаниях впитывается новая энергия — зарождается дыхание для следующего фонационного выдоха.

Принцип вертикали. Не упустите его из виду. Он и здесь важен и полезен. Не наклоняйтесь умышленно и нарочито. Не теряйте из виду реакцию партнера на любое ваше движение, на любые повороты вашей мысли.

Закончив пробу, обменяйтесь впечатлениями.

«Диалоги»

Партнер, находившийся во время вашего высказывания недалеко от вас, рассказывает, что он воспринял. Что отозвалось в нем, в его душе и в его чувствах. Что подсказало ему его воображение. Что он уловил и прожил во время вашего обращения к нему. Не о словах,

¹ В современных словарях предлагаются два варианта произнесения этого слова: *строку*, *стро ку* (*строка х, стро ках*). Для литературного произношения предпочтительнее произнести: *строку*, *строка х*.

произнесенных вами, рассказывает вам партнер, а о своих догадках, родившихся в момент вашей пробы.

Не упускайте при обмене впечатлениями те сложности, которые вы заметили в пластике партнера, в чередовании вдохов и выдохов, в соответствии движений и высказывания, в нарушениях разборчивости произносимого текста и в его орфоэпической чистоте. Любой из этих параметров может содержать недочеты.

■ Упражнение 6.4. «Не надоело ли?!»

«Кистью вокруг шара» — вы, я надеюсь, помните это движение из **пятого урока**. Мы создаем и в своем воображении, и реальными движениями шаровую энергию. Вращением кисти вокруг воображаемого шара мы в воображении воспринимающего рисуем очертания предмета. У каждого из вас своя поверхность шара: кто-то чувствует гладкую отполированную поверхность, кому-то представляется шероховатость шаровой оболочки, пальцы третьего разминают пластилин и ощущают поверхность липкую... Не гонитесь за оригинальностью — «вот я придумаю сейчас нечто такое, до чего никто прочий додуматься не сможет» — не в этом наш интерес. Стремитесь к бесконечности и текучести движения кисти вокруг воображаемого шара, поверьте в реальность поверхности шара. Прочувствуйте свободные ритмы дыхания — легкие вдохи, охватывающие изнутри воображаемое пространство всего тела, и незаметные, незатрудненные выдохи, при которых воздушная струя выдыхаемого воздуха обволакивает массу шара.

Вслед за этими психофизическими действиями пробуйте менять объемы шара. При «втекании» в вас новой дыхательной энергии шар постепенно разрастается, равномерно расширяется во все стороны (если, конечно, у него есть стороны!). При направлении вами теплой воздушной струи на шар — он плавно-плавно сжимается, уменьшается. Когда вы заканчиваете выдох, шар напоминает своими размерами небольшой снежок или теннисный мячик. И так несколько раз. До тех пор, пока вы не достигнете единения в движениях кисти и всего тела, пока не почувствуете вы, что энергия ды-

хательных ритмов и переменчивость объемов шара не просто дополняют друг друга, но являются собою единый взаимозависимый процесс.

И вот когда все это станет для вас естественным и привычным: округлость и текучесть движений, воображаемая пульсация шара, реальность воображаемой поверхности шара — тогда вводите в этюд голосо-речевое звучание. Тема простая: «надоело участвовать бесконечно в том, что уже неинтересно, что уже отошло в прошлое». Вариаций смысловых масса, импровизируйте: вы умоляете когда-то дорогого вам человека оставить вас в покое, вы насмехаетесь над привычками и над привязанностью к вам какой-то девчонки, вы отталкиваете парня, пристающего к вам, вы успокаиваете одержимого влюбленностью в вас, вы дразните любимую, тем самым еще более привязывая ее к себе. Я набросал лишь некоторые вариации, а вы уж сами постарайтесь открыть какие-то новые, неожиданные ситуации. Ситуации из копилки ваших наблюдений, из вашей жизни или из жизни ваших друзей. Никаких домыслов. Только пробы, связанные с подлинными событиями, сохраненными вашей памятью. Память ощущений, память виденного и пережито го.

Звучит скороговорка:

*Не надоело ли ловить налима на мели?
Не надоело ли менять налима на линя?
Не надоело ли молить меня вам о любви?
Манить в туманные лиманы вам меня?*

Первоначально вы используете этот текст как поэтический, имеющий стихотворные ритмы и рифмовку. Каждая из четырех строк — законченное, самоценное высказывание, провоцирующее партнера к проживанию реального чувственного образа. В душе, в воображении партнера возникает образ ваших желаний, произрастают зерна того, что переживаете вы сами, рождается эмоциональный импульс восприятия ваших желаний. Так вы поступаете с каждой строкой. Между строками важны реакции партнера — именно они подталкивают вас к продолжению, к новым и новым переменам в высказываниях. Вы исходите только из того, что понимает партнер, что он чувствует, насколько глубоко вас воспринимает.

ВАРИАЦИЯ

Интонационно-мелодическая

Вся скороговорка звучит на одном выдохе, без обрывов и остановок. Единое высказывание — импульс за импульсом, волна за волной: *«Не нагоело ли ловить налима на мели — не нагоело ли менять налима на лия — не нагоело ли молить меня вам о любви — манить в туманные лиманы вам меня?»* Насыщенность «высказывания» значением зависит от каждого из вас — импровизируйте, импровизируйте... Но не отказывайтесь от действительности. Высказывание дышит реальностью. Никаких поверхностных придумок. Ни капли приблизительности. Не пользуйтесь звучанием ради звучания.

В зависимости от поведения партнера, от особенностей вашего восприятия и неожиданностей в его поведении шар может менять свои объемы. Вслед за переменной объемов шара меняются и объемы звучания. Иначе говоря, доверительность, с которой вы обращаетесь к партнеру, не требует грандиозности движений, напротив, ваши движения мягки и осторожны, шар небольшой и гудящий. Но этот мой совет не понимайте прямолинейно. Воображение подскажет вам все динамические, звуковысотные, темповые, тембровые, резонансные перемены. Восприятие реакций партнера будет влиять на вашу эмоциональность. Ни мгновения вне восприятия. Ни мгновения вне воображения. Ни мгновения вне направленного высказывания.

■ Упражнение 6.5. «Жаль, не выманили вы меня!»

В свободном парении кисть — лист, оторвавшийся от ветки и терзаемый ветром, падающий на землю. Одинокий, грустный лист. Лист носимый — кисть, носимая ветром, за кистью «пари т» ваше тело. Вы сопричастны умиранию, гибели листа. Оторвавшийся от ветки лист желает продолжения жизни и мнит, что в движении его спасение. Он то плавно опускается, то скользит чуть в сторону, потом в другую. То подхватываемый воздушным потоком, лист уносится далеко вбок и даже воспаряет ввысь. Балансирование листа

в воздушных потоках, балансирование вашего тела в пространстве, балансирование образа умирания в вашем воображении:

*Ловили — не выловили, меняли — не выменяли;
Молчили — не вымолчили, манили — не выманили!
Жаль, не выловили вы меня! Жаль, не выменяли
вы меня!
Жаль, не вымолчили вы меня! Жаль, не выманили
вы меня!*

И в этой скороговорке студента П. Хмилевского желательно внимание к стихотворным ритмам. Создавайте единое речевое звучание стихотворной строки. Не выпячивайте каждое слово, не вырывайте его из общего «наплыва» строки. От «точки начала» до «точки конца» пусть строка летит, охваченная внутренним целым. Это целое в значении, стустке смысла. Если имеется значение и смысл сжат, то допустимы любые ритмические приемы реализации стиха. Слово и с точки зрения узнавания смыслов, и с точки зрения высказывания, и с точки зрения стихотворного ритма ценно своими связями. «Да и всякое слово должно быть осмыслено не само по себе, а в стыках...», — подсказывает нам П.П. Громов¹. Поэтому нам важно сейчас в пробах не только почувствовать целое и им напитаться, но и найти дикционные приемы, обеспечивающие реализацию целого в человеке, нас воспринимающем.

Достоверность ощущения кистью воздушного потока превыше всего. Кистью прочувствуйте прикасания воздуха к коже, пусть кисть насыщается познаванием плотности воздушной массы. Кисть покачивается на воздухе, ее заносит чуть вправо, чуть влево, и постепенно она опускается все ниже и ниже к земле. Тело ваше следует за балансирующей кистью — не теряйте это из виду. Иные ведут кисть, но не отдаются ее движениям. Проникнитесь наплывами волн — второе полустишие так и натекает на первое, и, слившись, они втекают в пространство, разливаются по нему, подхватывают следующие полустишия. Полустишия, стихи отдаются порывам ветра, и движения волны, и

¹ Громов П.П. Написанное и ненаписанное. С. 225.

движение кисти накрывают движения предшествующие. Умирание преодолевается, жажда жизни, надежда вырываются из груди вашей, и звучание разносится по пространству, разносится на крыльях ветра — уходит все дальше и дальше от вас, заполняет пространство и вокруг вас, и вокруг воспринимающих вас. Разрывающая сердце тоска. Умирание звука, замирание эха.

ВАРИАЦИЯ

Интонационно-мелодическая

Опять усложнение в разминке. Разрастаются дыхательные затраты, усиливаются нагрузки на выдыхательные мышцы. Но тренировочные нагрузки становятся сильными благодаря затратам творческим. Два выкрика, два вопля, два возгласа листа умирающего, зверя раненого, человека отчаявшегося: *«Ловили — не выловили, меняли — не выменяли, молили — не вымолили, манили — не выманили!»* / *«Жаль, не выловили вы меня! Жаль, не выменяли вы меня! Жаль, не вымолили вы меня! Жаль, не выманили вы меня!»* Каждый возглас одновременно и надежда, и прощание с жизнью.

Движения те же. Но какие движения! Они тоже кричащие, в них чувствуются вопли, движения как вскрик, как возглас.

На прошлом уроке проблемы резонансного звучания мы решали при помощи скороговорок, составленных с опорой на твердые и мягкие сонорные звуки («н», «м», «л», «н'», «м'», «л'», «j»). И поведение тела мы выбирали тянущееся, соответствующее ощущениям, рождающимся при стечении многих сонорных (всегда звонких) звуков. Теперь иная ситуация. В новых текстах много взрывных согласных. Много и глухих звуков, которые никак не подходят к понятию резонанса. И все же мы с вами идем на эксперимент и пробуем создать резонанс глухих (не го-лосных) согласных. Это именно эксперимент. А вдруг наша с вами идея резонанса в пространстве окажется продуктивной не только для голосных согласных и гласных звуков, но поможет решить и проблему «провалов», «тишений» безголосных согласных. Резервы, предполагая, отыщутся в пространственном звучании. Но прежде чем продолжить практический разговор и испробовать несколько упражнений, обратимся ненадолго к теории

вопроса, попробуем разобраться в акустических возможностях глухих согласных звуков.

ОТСТУПЛЕНИЕ О ГЛУХИХ СОГЛАСНЫХ

О важности резонирующих полостей не только для гласных и сонорных согласных, но также и для «шумных» звуков писал еще В.А. Богородицкий, на что обратил особое внимание А.А. Реформатский в докладе «Русская фонетика в трудах В.А. Богородицкого»¹. Для нас важные наблюдения Богородицкого представляют практический интерес. Настройка на резонансные возможности шумных согласных позволяет, в конечном счете, уравнивать в своем значении голосные согласные и согласные, образуемые без участия голоса. Педагоги сценической речи много внимания уделяют «провалам» шумных согласных в речи студентов. Особенную сложность представляют глухие взрывные согласные. Если же эти звуки выпадают на конец слова или сегмента речи или образуется некое стечение глухих согласных внутри и на стыках слов, то преодолеть их исчезновение в речи учащихся практически невозможно. Требуется титанические усилия педагогов для того, чтобы изжить этот недостаток речевого ритма (один из видов речевой аритмии). Звучность речевых сегментов — вот единственный путь, который видится мне при изживании указанного недостатка речи. Учитывая резонансные возможности глухих согласных звуков, мы можем с вами приучиться к более объемному резонансному звучанию глухих согласных и в пространстве ротоглоточного резонатора, и в пространстве аудитории, репетиционного зала, сцены.

Два примера из опыта К.С. Станиславского.

Первый:

В.И. Качалов. Почему не могут читать Пушкина?

К.С. Станиславский. Потому что там нужна отличная постановка голоса не только на гласных. Но и на согласных, которые ненатренированный язык не может произнести. Потом нужен особый темпо-ритм, которого у многих нет².

¹ Реформатский А.А. Русская фонетика в трудах В.А. Богородицкого (Тезисы доклада). (Вступл., публ. и примеч. О.В. Никитина) // Проблемы фонетики. IV: Сб. статей. М., 2002. С. 304.

² Станиславский К.С. Статьи, речи, беседы, письма. М., 1953. С. 673.

Второй:

Самый же главный результат работы состоял в том, что у меня появилась в речи такая же непрерывная линия звучания, какая выработалась в пении и без которой не может быть подлинного искусства слова.

Это то, что я долго искал... что дает красоту и музыкальность как простой, так и особенно возвышенной, декламационной речи.

Теперь я познал на самой практике, что такая линия создается в речи только в том случае, когда гласные и согласные сами по себе поют, как и в вокальном искусстве. Если же одни звуки гласные тянутся, а следом идущие согласные только стучат, то от этого образуется прорыв, провал, пустота, и в результате получается не бесконечная линия, а звуковые обрывки, клочки, восклицания. Вскоре я понял еще, что не только звонкие, но и *другие* — шумные, шипящие, свистящие, звенящие, цыкающие, хакающие, рыкающие — согласные должны также участвовать как своим гудением, так и шумами в создании непрерывной линии¹.

Вот и мы попробуем осуществить идею пространственного усиления глухих звуков. Подчеркну особо (это вы уже чувствовали на упражнениях со скороговорками, наполненными сонорными звуками и тянущимися голосными согласными), что обеспечивается звучание согласных в пространстве не только эстетическими (объемность, звучность голосо-речевого звучания) или профессиональными задачами (слышимость, разборчивость произносимого текста). Обеспечивается резонирование глухих согласных некоторыми условиями технического характера. Дыханием, допустим. Объемность и вертикальность выдоха. Выдох из глубины — психологически и физически это мы можем прочувствовать — от низа позвоночника. Рупором — раскрытием и свободой артикуляторных органов при произнесении глухих согласных.

Теперь тексты и упражнения. Движениями мы будем овладевать постепенно и только после достижения легкости выполнения движения будем входить в высказывание. Движения по сути своей действуют мощно, ударно. В них необходима стремительность. Нужна и точность попадания движения в объект на расстоянии.

Начнем с текстов «переходных». В них уже нет (или почти нет, или не так много) сонорных, но зато в доста-

¹ Станиславский К.С. Работа актера над собой. Часть II. М., 1951. С. 488.

точной мере присутствуют взрывные голосные согласные. Да-да, используем пока взрывные голосные.

■ Упражнение 6.6. Колокололителейки

Пластические задания: раскачивание руки и затем ее круговые пролеты около тела, наподобие того, как вы проделывали это в **упражнениях 6.1** и **6.2**. Пружинят колени, направляют тело то чуть вперед, то чуть назад — постепенно оно совершает все большие амплитуды раскачивания. Руку вы не ведите, дозвольте ей по инерции самой покачиваться. Нарастание амплитуды раскачивания в результате приведет вас к взлету руки — качели раскачивались, раскачивались, взлетали все выше и выше и совершили полный оборот: страшно, но приятно. Так и рука, которой мы помогали ногами, усилиями всего тела (без чего и качели не взвоятся) поднялась высоко сама и нас утянула за собой и... совершила наконец-то полный оборот. А уж далее она накручивает и накручивает обороты (см. **упражнение 6.2**).

Не забывайте про уже привычное для вас ощущение балансирования, с него начинайте любое упражнение настройки, любую пристройку к новому пластическому заданию.

В вариациях к **упражнению 6.1** мы проводили эксперименты по соединению слоговых ритмических комплексов и текстов скороговорок. Голосо-речевое звучание на материале слоговых ритмических построений подготавливало звучность речевых отрезков. Добиться звучности голоса, объемности резонансного проявления, голосовой полноты всегда проще с помощью специально подобранных ритмических комбинаций. Предположим:

*бобобобобоба бобо — бобобобоба бо —
бабабаба бобо — ба бобобо.*

Сознаюсь, что эти ритмические фигуры я заимствовал у В.В. Набокова в «Других берегах». Писатель выразил их забавной скороговоркой, с детства хранившейся в его памяти: «Колокололителейки переколотили выкарабкивавшихся выухолей»¹.

¹ Набоков В.В. Другие берега // Дружба народов. 1988. № 6. С. 102. Выухоль — небольшое водное животное из семейства кротов.

Почувствовав, что полетность голоса на звонких взрывных согласных и на гласных «о» и «а» у вас наладилась, введите в звоны-звененья рассказ про злых колоколотейщиков. На один удар укладывайте одно слово. Вся историйка звучит на одном выдохе. Пробуйте:

Колоколотейщики / переколотили / выкарабкивавшихся / выхухолей.

Сложностей масса. Если взрывные звонкие «б» помогали вашему голосу разрастись и расшириться в пространственном звучании, то глухие звуки «к», «к'», «т'», «х» таким подспорьем стать не сумели. Звучание сжалось, уплощилось. Прodelайте эту вариацию таким образом: настройте звучание на одном сегменте слогового ритма («бобобобобоба бобо») и затем вызвучите слово («Колоколотейщики»), второй сегмент слогового ритма («бобобобоба бо») — и второе слово («переколотили»). И так перемежайте ритмы, держащиеся на звонком взрывном согласном «б», со словами про колоколотейщиков.

ВАРИАЦИЯ

Текстовая

На той же странице воспоминаний В. В. Набокова встречается фрагмент текста, не менее сложный для дикционной подвижности речи: «Синим блеском отливают тарталетки с черничным вареньем»¹. Используйте в тренинге и эту зарисовку.

Вы обратили внимание на неожиданную ритмическую перемену в середине скороговорки: вначале идет двусложный стихотворный размер — четырехстопный хорей («Синим блеском отливают»), затем возникает трехсложный размер — трехстопный анапест («тарталетки с черничным вареньем»). Специально в пластике не реализуйте, не демонстрируйте стихотворные размеры, да и непонятно, как это можно выполнить и нужно ли выполнять. Прожить в ощущениях различные движения ритма — можно только

¹ «Тарталетка» — корзиночка из сдобного, пресного или слоеного теста, выпеченная в ребристой форме. Готовую тарталетку наполняют икрой, фаршем, паштетами, салатами или фруктами.

для себя. Нужно прочувствовать и не пропустить стык между двумя стихотворными ритмами — этот стык потребует от вас внутренней перестройки, поэтому сбросьте руку вниз и заново «разгоните» ее в предвкушении иного ритма.

ОТСТУПЛЕНИЕ О ДВИЖЕНИЯХ

Движение как средство для создания художественного представления является сильнейшим. Оно сильно тем, что имеет отношение к тому, от чего зависит человек на земле, — движению планет.

Всеволод Мейерхольд

Несколько дополнений к теме «Речь и движение».

В тренинге на каждом уроке мы в различных упражнениях использовали довольно много движения. Вы не могли не заметить, что мы все более и более стремимся к тому, чтобы ваши движения и ваша речь гармонично сочетались и были бы соподчинены.

Мы ищем в упражнениях и этюдах такие обстоятельства, чтобы движения не только способствовали речевой активности и энергии звучания голоса, но вместе с речью и голосом составляли бы некое единое творческое согласие. Наша задача заключается в том, чтобы движение и речь управлялись единым механизмом и были окрашены едиными чувствами и эмоциями актера.

Определим наиболее существенные области применения физических жестов, движений, пластических комбинаций в воспитании навыков художественной сценической речи, уточним возможности одновременного использования речи и движения как компонентов актерской выразительности:

- физические движения для удаления излишней мышечной напряженности дыхательной, голосовой и артикуляционной систем;
- физические движения для развития мышечной активности дыхательной мускулатуры;
- физические движения, жесты и пластические комбинации для опосредованного влияния на профессиональное голосовое звучание: грудное и головное резонирование, полетность звука, насыщение звука голоса обертоновыми оттенками, развитие и укрепление звуковысотного и динамического диапазонов;

— физические движения и пластические комплексы для активизации артикуляторного аппарата, придания ему эластичности, подвижности и — в итоге — достижения речевой разборчивости;

— физические движения, пластические комбинации для возникновения единого осмысленного и психологически оправданного речедвигательного акта, способствующего выработке темпоритмической подвижности сценической речи и избавлению от речевых аритмий;

— физические движения для воспитания объемного речевого звучания, слитного произнесения слогов в слове, слов в речевом такте или фразе, то есть голосо-речевой кантилены;

— физические движения и импровизированное пластическое поведение для улучшения интонационно-мелодической выразительности сценической речи;

— пластические рисунки движений тела и специально подобранные жесты для снятия горных налетов, исправления говоров и акцентов;

— пластика, семантически согласованная с текстом, для активизации эмоционально-экспрессивной окраски голоса и речи, их психологической активности, насыщенности;

— физические нагрузки как препятствие для голосового звучания и фонационного дыхания, помогающие голосовой, дикционной и дыхательной системам адаптироваться в усложненных условиях фонации и являющиеся дополнительным тренировочным возбудителем голосо-речевой выносливости;

— физические движения, жесты, пластика как дополнительные средства актуализации логики и смысловой значимости произносимого текста в условиях речевого действия;

— физические движения, пластические комбинации как единые со сценической речью средства развития способности образного мышления;

— физические движения, пластика (наряду со сценическим дыханием, голосовой и дикционной выразительностью) как элементы психофизического художественно-эстетического воздействия на партнеров и зрителей.

Столь широкий диапазон применения жестов, движений, пластики в процессе тренинга сценической речи (вполне вероятно, что какие-то аспекты остались неупомянутыми, но вы сможете определить их самостоятельно

но) еще раз подтверждает, что в синтезе актерской выразительности движение и речь едины и соподчинены.

■ Упражнение 6.7. Портной Пато

Зарисовка «Портной Пато играл в лото...»: оповещаю звоном, какой он глупый и доверчивый, этот Пато, и какая она пряткая, хитрая — жена его.

Вот описание взаимоотношений четы Пато:

*Портной Пато играл в лото;
И портниха Пато играла в лото;
Но портной Пато не знал про то,
Что портниха Пато играет в лото¹.*

Незатейливое описание. Что уж тут можно выжать для серьезного театрального рассказа, для передачи перипетий, охвативших семейку Пато. Чета Пато живет только игрой, одержима игрой. Глава семейства настолько вошел в игру, что ничего вокруг не замечает, даже того, что и жена его пристрастилась к игре. Игра, игра — игра для портного значит все. Эти факты, эта мысль становятся одним из вариантов колокольного звона. Другой вариант: ротозей Пато играет себе в лото и не замечает, что жена его втайне от него тоже повадилась бегать играть в лото. Пентюх Пато — другого о нем ничего и не скажешь. А жена-то какова — объегорила² мужа и счастлива в игре.

Два варианта у нас есть. Коли кто придумает третий или четвертый вариант, то честь ему и хвала: пробуйте. Проиграйте на колоколах первую ритмическую вариацию — про азартного Пато, затем вторую — про доверчивого портного и смышленную портниху. Звоны, я надеюсь, не будут одинаковыми.

И испробуйте новые движения — совершенно иные приемы создания музыкального звона. Вообразите, что вокруг вас развешаны на разной высоте разновеликие колокола и колокольчики: и необычайно маленькие, и просто малые, и средние, и большие. Очень уж больших нет — вы их и качнуть-то не сможете. А те

¹ Вербовая Н.П., Головина О.М., Урнова В.В. Искусство речи. 2-е изд. М., 1977. С. 65.

² «Объегоривать» — означает обманывать.

колокола да колокольчики, что развешаны вокруг вас, легко покачнутся, они поддаются колебанию без физических усилий с вашей стороны. Да, веревки вам тянуть не надо, и толкать языки колоколов не нужно — вы лишь колокола раскачиваете, а их языки уже сами внутри колокола ударяются о его стенки. Вы стоите в центре, ноги расставлены широко: почувствуйте опору, вспомните про упругость коленей и, замахнувшись, качните один из колоколов — получилось удачно: он даже прогудел объемно: «*портной*». И резонанс разошелся к стенам комнаты.

Ну, коль все так удачно складывается, начинайте вызванивать первую историю: «*Портной* → *Пато* → *играл* → *в лото* | и *портника* → *Пато* → *играла* → *в лото* | но *портной* → *Пато* → не *знал* → *про то* | что *портника* → *Пато* → *играет* → *в лото*».

Колокола-то не только перед вами, они и справа, и слева — так что, не сходя с места, и разворачивайтесь, и поворачивайтесь. По колоколам не бейте. Дотрагивайтесь до колокола мягко и, дотронувшись, с небольшим усилием качните его. Усилия, разумеется, разные понадобятся для малого колокольчика и для колокола большого.

Еще одна проба, вторая история: «*Порт-ной* → *Па-то* → *иг-рал* → *в ло-то* | и *портника* → *Пато* → *игра-ла* → *в лото* | но → *порт-ной* → *Па-то* → не — *знал* → *про — то* | что *портника* → *Пато* → *играет* → *в лото*». Маленькие колокола вызывают каждый слог истории. Слова, однако же, не должны рассыпаться, поэтому между слогами внутри слова поставлен дефис, слоги звоном-звеньем своим накатываются друг на друга: «*порт-ной*». Стрелки означают, что и слова волнами находят друг на друга. Вертикальная линия (финал стихотворной строки, межстиховая пауза) — время подготовки к новому ритмическому сегменту.

Глухие взрывные согласные, находящиеся в начале слов, звучат в «рупоре»: «*портной*», «*Пато*», «*портника*», «*про то*». Звук «п» — разрывает пространство и «выстреливает» всем словом, не только слогом.

Заодно на контрасте, в том же пластическом приеме проиграйте еще одну историю: «*Пришел Прокоп — кипит укроп, ушел Прокоп — кипит укроп. Как при Прокопе кипит укроп, так и без Прокопа кипит*

укроп»¹. Имею в виду контраст в местоположении глухих взрывных согласных. В «Портном...» они зачинали слово, в «Прокопе» — и начинают, и завершают слова: «пришел», «Прокоп», «кипит», «укроп», «как», «так».

ВАРИАЦИЯ

Текстовая

Еще один текст о портном (уже не о Пато). О его ловкости, об умении из ничего создавать произведение искусства:

*Портной клин с приподклинком выкроил и перекроил, перекроил и выкроил*².

Не всегда жизненные наблюдения оказываются «под рукой». Когда мы говорили о портном Пато, то нам и не обязательно было думать о его профессиональных умениях. В нашей памяти легко могли возникнуть знакомые нам люди, одержимые игрой, увлеченные картами или игровыми автоматами, не замечающие своих жен, отдающие своим увлечениям и время, и деньги. Но вот попадаетеся нам текст, в котором профессиональные умения героя обойти невозможно. Что же делать? Много ли мы в своей жизни встречали портных? И о ком из них мы могли бы сказать что-то особенное? Профессиональное? Не могли бы. Но вот ассоциации нам оказались бы подспорьем. И чаще всего именно ассоциации приходят на выручку актеру в моменты, когда недостает ему жизненного опыта, наблюдений, воспоминаний. Так и об умениях портного говоря, мы обращаемся к

¹ На Буяне славном острове: Сборник русского фольклора / Составила и обработала Н. Колпакова. Л., 1976. С. 124. Эта скороговорка в разных вариациях встречается во многих сборниках детского фольклора (см.: Детский быт и фольклор. Сборник первый / Под ред. О.И. Капицы. Л., 1930). Скороговорка о Прокопе одна из самых популярных в учебной литературе по сценической речи. С легкой руки В. К. Сережникова она с 1920-х годов входит практически во все руководства по технике сценической речи. См.: Сережников В.К. Техника речи. М.; Пг., 1924; Корсакова Е., Розенберг Э. Художественное слово в чтении и на сцене. М., 1927. С. 39; С. 91; Саричева Е.Ф. Техника сценической речи. М.; Л., 1939. С. 63; Прянишников А.В., Корсакова Е.А. Техника речи. М., 1940. С. 22.

² Тридцать три Егорки... С. 13.

известным нам литературным произведениям, фильмам, картинам.

Первым в памяти всплывает гоголевский Петрович из «Шинели». Вот и Акакий Акакиевич, увидевши, что у шинели его на спине и на плечах «сделалась точная серпанка: сукно до того истерлось, что сквозило и подкладка расползлась», решил, что «шинель нужно будет снести к Петровичу, портному, жившему где-то в четвертом этаже по черной лестнице, который, несмотря на свой кривой глаз и рябизну по всему лицу, занимался довольно удачно починкой чиновничьих и всяких других панталон и фраков, разумеется, когда бывал в трезвом состоянии и не питал в голове какого-нибудь другого предприятия». Чем Петрович не герой нашего коротенького рассказа об умельце:

Об этом портном, конечно, не следовало бы много говорить, но так как уже заведено, чтобы в повести характер всякого лица был совершенно означен, то, нечего делать, подавайте нам и Петровича сюда. Сначала он назывался просто Григорий и был крепостным человеком у какого-то барина; Петровичем он начал называться с тех пор, как получил отпускную и стал попивать довольно сильно по всяким праздникам, сначала по большиим, а потом, без разбору, по всем церковным, где только стоял в календаре крестик. С этой стороны он был верен дедовским обычаям и, споря с женой, называл ее мирскою женщиной и немкой.

Еще вспоминаются приключения молодого парня — незатейливого портного Пети Петелькина из комедийного немого фильма «Закройщик из Торжка»¹, сыгранного Игорем Ильинским, — его милые и наивные страдания и объяснения в любви с подружкой, неудавшееся самоубийство, когда Петя ожидает поезда, положив голову на рельсы, и в тот миг, когда кажется, что паровоз накроет Петю, он вдруг вскакивает и в обалдении бежит перед мчащимся за ним паровозом. Конечно, мало кто из вас мог видеть этот старый фильм. Но сохранились обаятельные воспоминания великого артиста о своем герое:

¹ Фильм 1925 г., режиссер Я.А. Протазанов.

Я играл его бесшабашным простецким малым, не без хвастливости, не без показного геройства — тип этот был несколько условно кинематографический, и я не преследовал цели сделать из него какую-то бытовую, достоверную фигуру. Ходил он у меня ловкой походкой на кривых ногах, в невысоких сапожках, в брюках галифе, в шляпе канотье, в детском галстучке. Шевелюра была несколько непокорная. О нем не без лихости писали в рекламных листовках: «Красив и юн, не чужд культуры, диктатор в девичьих сердцах, есть что-то властное в натуре и мудрость скрытая в глазах»¹.

Ну чем не герой и для наших проб? Отовсюду берем материал — а уж актерские рассказы, воспоминания, оценки грешно упускать из виду.

■ Упражнение 6.8. «Поторопи-ка, капрал...»

Двое участников упражнения распределяют роли: «ведомый» и «ведущий».

«Ведомый» действует с открытыми глазами, он видит все движения «ведущего», зрительно воспринимает его жестовые команды наряду со звуковыми.

Задания «ведущему»: находясь от «ведомого» на расстоянии двух-трех метров, управляйте им как бумерангом. Движениями руки (особенно кистью) и беспрерывным произнесением скороговорки — с помощью кантилены звучания и объемного резонирования заставляйте партнера «плыть по пространству» в указываемых вами направлениях. Не спешите, не суетитесь, не форсируйте звук ни по громкости, ни по темпу. «Ведомого» лучше *приручать*, как советовал Лис Маленькому принцу, если вспомнить героев Сент-Экзюпери.

Звучит скороговорка студента А. Снопковского, в которой наряду с сонорными звуками («н», «л», «м», «р»), голосными взрывными согласными («б», «г») щедро представлены глухие взрывные согласные («п», «т», «к»):

*Поторопи-ка капрал Панкрат комбата Потапа;
Поторопи-ка капрал Кондрат комбата Потапа.*

Сонорные и звонкие взрывные являют собой в звукописи этого текста прекрасную подпитку для глухих

¹ Ильинский И.В. Сам о себе. 2-е изд. М., 1973. С. 253.

взрывных согласных. Звучание голоса, звучность всей системы согласных, модуляции ускорения и замедления темпа произнесения текста оправдываются вашим истинным желанием поторопить вашего партнера, на мгновение превратившегося в капрала, который, в свою очередь, может повлиять на кого-то другого, а тот на кого-то третьего, подлинного *колушу*. Вы и подстегиваете «ведомого» ради быстроты действий второго — цепной механизм поторапливания. Истории, подобные той, что содержится в молении о скорости, в этом отчаянном взывании к другим, не обходили стороной и вашу личную жизнь. Так вы и используйте собственные воспоминания для психологического оправдания резвости воздействия и скоростей говорения. Прилагайте все усилия к тому, чтобы текст не рвался, дикция не спотыкалась! Выдыхайте теплым звуком мягко-мягко: звук-влияние, звук-воздействие — вот что нам сейчас особенно необходимо. Не прыгайте бессмысленно около партнера — ведите-ведите его звуком, охватывайте тело партнера воздействующим резонансом, проникайте в нервы партнера желаниями, подкрепленными необходимостью!

Совет «ведомому»: не подчиняйтесь «слепо» воле «ведущего». Важны поступки, рождающиеся под воздействием звучания и движений «ведущего». Иллюстрации и изображения с подтекстом «я, мол, понимаю, что ты от меня хочешь, я сделаю это» лучше избегать.

Пробуйте...

Стоп, стоп. Не все в поведении вашего тела оправдано, и не все в вашем речевом звучании естественно.

Глядя на вас со стороны, легко заметить, что нарушается единодействие всех частей тела. Ноги статичны, они не чувствуют движений партнера, плечи прилипают к ушам от чрезмерного старания сдвинуть партнера с места, кисти выглядят так, будто они оторвались от тела и живут самостоятельной жизнью. Каким же образом вы могли бы вернуться к умению объединять движения и речь в конкретном психофизическом поступке? Ведь вы удачно и осмысленно действовали телом и звуком в упражнении 1.13 (В ощущении пространства), хорошо воздействовали телом и звуком в упражнении 2.16 (Давай, давай...). И вот вы вновь возвращаетесь на круги своя, откатываетесь к прежним привычкам. Думаю, что потери в

организации целостной жизни вашего тела при контакте с партнером связаны с нарушением двух важных аспектов в активизации ощущений.

Двигая партнера в пространстве, вам не следует забывать о принципах тренинга, о которых мы условились на **первом уроке**. Сейчас же в работе с партнером движения частей тела «**ведущего**» не действовали едино. Отчего же это происходило? Давайте вспомним: движение в теле всегда начинается с какого-то одного органа. Тело не совершает движение «вообще» все сразу и «вообще» к какой-то цели. Одна из частей тела на какой-то отрезок времени и по конкретному поводу становится ведущей, именно она увлекает за собой все тело, втягивает всего человека в поступок. А для того чтобы прочувствовать единство в работе тела, необходимо ярко чувствовать конкретное ощущение в одной локальной зоне тела или речевого аппарата.

Однако рождение ощущений, за которым следует формирование единства в телесном и звуковом поведении, вытекает из общения с партнером — это второй момент.

Действия партнера первичны, наша реакция на партнера возникает в результате разгадки его помыслов, восприятия его намерений.

Не могу быть в этом наблюдении категоричным, но предполагаю, что наши поступки провоцируются партнером, мы исходим из действий или мыслей партнера, мы не можем мыслить вне партнера, творить без партнера. Или то, что я сказал, спорно? Давайте размышлять. Что же первично? Восприятие мною партнера или самостоятельное зарождение внутри меня желания, хотения, потребности что-либо с партнером совершить? Каждый из вас может ответить по-своему и найти свои доказательные аргументы. Я же более склоняюсь к первому: партнер и только партнер — причина и следствие моего актерского творческого поведения на сцене. Восприятие мною партнера первично. И это не идет вразрез с условиями упражнения, в котором мы действуем вместе с партнером, и не разрушает, а, скорее, организует ситуации и события, возникающие по ходу выполнения парного упражнения.

Мы, например, получили задание для конкретного упражнения, у нас появился партнер — вот мы и действуем — как бы выполняем задание. Сразу же начинаем «влиять» на партнера, «действовать», «воздействовать»

на него. А как же партнер? Он ведь живой, он ведь особенный, ни на кого не похожий?! «А не следует ли мне, прежде чем „брать быка за рога“, присмотреться к партнеру сегодняшнему, к нему неожиданному именно в это мгновение? Вжиться, вчувствоваться в его дыхание, в его ожидание моих действий? Вот он в двух метрах от меня следит за мной, прислушивается, ждет моего звука, моих предложений, команд, провокаций. Доверяет он мне или чурается меня? Готов ли он? Свободен ли он?»

Поначалу возникают самые простые вопросы, простые, но необходимые: «Какой он сейчас, мой партнер? Что с ним происходит? Слышит ли он пространство? Настроился ли он на контакт со мной? Какую часть тела „ведомого“ попробовать потянуть на себя прежде грубого? — Допустим, я потяну к себе сейчас партнера за левое плечо. Пойдет ли он? Воспримет ли мою команду? Почует ли, чего именно я хочу? Угадает ли, до какой части его тела я дотрагиваюсь в моем воображении и с какой силой? — ведь я все же в двух метрах от него». А если дальше путешествовать, то: «Зачем? С какой стати я приближаю партнера к себе, отдаляю его от себя, отодвигаю в сторону, укладываю на пол, заставляю кружиться, пританцовывать?»

Вероятно, движение по такому пути продуктивнее бездумного выполнения указаний преподавателя. Тогда и принципы, открытые нами на **первом уроке** и многократно проверенные во многих упражнениях, будут впитываться нами и не набьют оскомину, не станут утомительными. Мы будем совершенствоваться в деятельном контакте с партнером, а не сами по себе. Эмоциональность нашей речи, звучность голоса будут развиваться в конфликте с партнером, а не в муштре бесконечных дикционных повторений и «плаваний» по тесситуре вверх-вниз, вверх-вниз. В этом случае и тело наше заживет целостно, в нем укоренится уважение к партнеру. Заживет внимание к нему не праздное, но плодотворное. И тогда партнер притянет к себе наш интерес, за кистями наших рук потянется к нему все наше тело, и мы сольемся в диалоге глаз, в диалоге звуков, в диалоге пристроек, предположений, предчувствий.

И еще одна проблема заставила меня ненадолго прервать упражнение и обратиться к анализу: неточность, неоправданность, вычурность вашего звучания. Не скандируйте и не распевайте слова, направляйте звук энергично и точно в партнера, в конкретные точки на его теле.

Пусть голос ваш «втекает» в «ведомого», пронизывает его, звучит в нем, живет в нем.

Ваше звучание интересно не само по себе, а ценно тем, как оно воздействует на чувства, ощущения партнера, тем, как оно будоражит партнера.

Чрезвычайно важны: эластичность «рупора», кантилена в дыхании и в пластике, внутренний диалог с «ведомым» (диалог глазами). Когда поймете, почувствуете, что партнер в вашей власти, что он движется в волнах ваших звучаний, — немного удлините выдох: произнесите скороговорку дважды подряд в одной выдыхательной струе.

«Диалоги»

После того как оба участника побывали и в роли «ведущего», и в роли «ведомого», находясь лицом к лицу и беспрестанно двигаясь по пространству комнаты, рассказывайте про физические усилия, которые вы затрачивали, используя в борьбе «вибрирование». Вспомните, не были ли ваши руки чрезмерно напряжены? Соответствовали ли усилия в кистях усилиям во всей руке и в плечах? Не возникали ли излишние напряжения в дыхательных мышцах, в мышцах передней стенки живота, в подвздошье (подвздошный — находящийся между ребрами и животом, так называемая подвздошная область)?

Затем оцените мышечную свободу во время импровизированного диалога, когда борьба ваша распространялась не только на телесные физические усилия, но и на действие дикционно-голосовой системы. Была ли легкость при фонационном выдохе? Был ли тембр голоса объемным или вы заметили у себя натужное звучание из-за перенапряжений глоточных мышц? Как звучали глухие взрывные согласные в вашем диалоге? Разбирал ли партнер вашу речь или что-то от него ускользало по причине закрепощенности артикуляторного аппарата?

Завершив обсуждение и открыв резервы для дальнейшей тренировки, возьмитесь за осуществление совсем уж усложненного текста с участием все тех же героев, двух капралов и комбата:

Поторопи-ка, капрал Панкрат, комбата Потана, поторопи-ка!

Поторопи-ка, капрал Кондрат, комбата Потана, поторопи-ка!

*Поторопи-ка, комбат Потан, капрала Панкрата,
капрала Кондрата;
Капрала Кондрата, капрала Панкрата, поторопи-
ка, комбат Потан!*

Вот уж точно, что сюда подходит русская пословица «Этого, не свихнув языка, не проговоришь»¹. Нагрузки телесные так же просты, однако ритмическое их сочетание требует умения чувствовать в движениях перспективу, и перспективу психофизического действия. Пока движения не согласуются с высказыванием. Первые же ваши пробы наводят на мысль о «выговаривании» (под «выговариванием» понимается такой способ сценического произнесения текста, при котором все усилия, артикуляторные и психофизические, направлены на четкость произнесения — артикулирования — звуков, а в лучшем случае слов). Еще бы: ритмы речи подразумевают точное воспроизведение органическое, не натужное воспроизведение звуковых, речевых комплексов, в которых различная сочетаемость звуков основана на законах русской речи. Нарушение речевых ритмов можно считать нарушением законов. Любые нарушения ритмического характера признаются аритмией. И вот мы слышим проговаривание слов с несогласованностью слогов в рамках слова или в объеме понятия (речевого такта):

пАмАрАпи кА кАпрАл пАнкрАт кАмбАмА пАмАнА.

Понятно же, что такого ритмического хода в русской речи, насыщенной редуцированием согласных, быть не должно. Понятно же, что невообразимо сложно произносить все-все во фразе или в любом другом отрывке речи с одинаковыми энергетическими затратами. Понятно же, что только ударные слоги несут некую определенную струну мышечного напряжения речевого аппарата, а все другие слоги не требуют таких же затрат, а некоторые слоги и совсем-совсем не хотят артикулироваться с нажимом. Почему же вы сейчас разговариваете на одной и той же ритмической волне? — если, конечно, ваше звучание можно назвать волной, скорее это сирена, над которой не властны человеческие чувства, которая сама навязывает чув-

тва человеку — чувства страха, растерянности, боли в ушах. Предполагаю, что и в теле вашем так же все в одних и тех же мышечных напряжениях пребывает. То есть, вместо тех мышц, которые должны быть задействованы, излишнее напряжение прежде всего передается на все-все мышцы, сколько их есть в вашем теле. А коли на все, то и на мышцы речевые, и на мышцы голосовые, и на мышцы дыхательные. Сложная в результате механика работает. Ноги, к примеру, — постоянно обе ноги в напряжении, обе опорные. Да такое и в жизни, и на сцене редко бывает (не часовые же вы у знамени воинской части). Правая нога, когда она опорная, — имеет наиболее активную нагрузку на мышцы, но когда она свободно отводится в сторону, то почти невесома. И мышцы больше в покое, чем в напряжении. Не наблюдаю я такое у вас, а наблюдаю сложный процесс поднимания, так сказать, «зажатой» от паха до носка ноги. Вот такая же процедура наблюдается в артикулировании. Когда нога легко «взлетает», то и звук голоса летит, тогда легчают и слова, и вся скороговорка пролетает вольной птицею. Сейчас в ваших пробах видится и слышится больше деланность и напряженность, чем непредсказуемость и непринужденность.

ВАРИАЦИИ

Для «ведущего»

► действуйте не только кистью одной руки; используйте кисть второй руки, двигайтесь в пространстве всем телом; изменяя длительности звучания, развивайте и амплитуды движений;

► усложняйте пластические задания, транслируемые «ведомому»: помимо простых двигательных программ (вправо-влево, вверх-вниз, вперед-назад) предлагайте ему усложненные варианты движений: развороты, перевороты, наклоны, верчения и пр.;

► разнообразьте темпы говорения и движения, предлагайте «ведомому» прочувствовать их многообразие; от несложных темповых убыстрений/замедлений переходите к быстрым темповым сдвигам;

► меняйте ритмы движений и звучаний; от несложных звучаний и движений *legato* / *staccato* перево-

дите **«ведомого»** в восприятие и выполнение сложных ритмических фигур.

Прервите ненадолго упражнение.

Проанализируйте: все ли вы делаете естественно и оправданно.

Обратите внимание на то, что некоторые **«ведомые»** стремятся угодить **«ведущим»**, торопятся выполнить их задания и доверяют больше **«ведущему»**, чем своим собственным ощущениям, не слушаются своих желаний.

Некоторые **«ведущие»** слишком увлекаются командирским тоном, будто отдают приказание подчиненному, а их подопечные, между тем, существуют вне их желаний и команда. **«Ведущим»** важно приучиться воздействовать на партнера не менторской интонацией. Полезнее дать возможность **«ведомому»** прочувствовать желания **«ведущего»**, понять его задания, прочитать его мысли.

Кое-кто из **«ведущих»** задает **«ведомому»** невыполнимые амплитуды движений: то резко вправо, то еще резче влево, то упасть на пол, то необычайно быстро вскочить и высоко подпрыгнуть. Не нужны, не нужны такие механические, бессмысленные, ничем не оправданные команды и такое рьяное их выполнение кое-кем из **«ведомых»**. Лучше реже говорить, тщательно готовиться к каждому выдоху, постепенно набирать темпы и длительности звучания, чем все выпалить «без чувства, без толка, без расстановки» (перефразирую слова Фамусова из «Горя от ума»). Конечно, и вялости, аморфности допускать не надо, **«ведомый»** не вправе делать не оправданные ничем передышки, он должен действовать, и активность его действий всецело зависит от действенности **«ведущего»**.

Продолжите прерванное упражнение. Проиграйте еще раз все указанные выше вариации для **«ведущего»**. А я добавлю вам еще несколько дополнительных вариаций для **«ведомого»**.

Для «ведомого»

► негромко комментируйте свое физическое поведение; «болтовня» ваша может содержать оценки действий партнера и разгадывание его намерений, вы можете отмечать меру искренности в поведении партнера и меру его заинтересованности в вас; второй слой «болтовни» анализирует ваше собственное поведение: насколько точно вы выполняете команды партнера;

► сопротивляйтесь хотениям и указаниям партнера, если чувствуете хоть малейшую слабость в его поведении, — не поддавайтесь на его уговоры, не подыгрывайте ему;

► подхватывайте звучание партнера: улавливайте малейшие нюансы его голосового и речевого поведения и стремитесь к слиянию с партнером в едином резонансном звучании; партнер начинает — вы продлеваете его движения и его звучание (тонкости его интонации, рисунок движений) и по возможности точно воспроизводите все оттенки, все особенности его внутреннего и внешнего поведения, вы продолжаете выполнять программы, заданные партнером, и плавно перестраиваетесь на программы, вновь предлагаемые им.

«Диалоги»

Беспреданно двигаясь в пространстве комнаты, сопровождая свою речь жестами, охватывающими как можно большее пространство вокруг вас, столь же объемно охватывая звуком и себя, и партнера, расскажите ему о его речи, о его голосе, о свободе его дыхания и звучания во время борьбы. Итак, еще раз о том, как вы рассказываете: двигайтесь по пространству широко и плавно, совершайте широкие объемные движения руками, будто вы хотите захватить своими жестами все пространство вокруг себя и заодно партнера. Говорите столь же широко, насколько широко и объемно вы жестикулируете. Артикулируйте так же плавно, как плавно движутся ваши руки. Рассказывайте партнеру о том, что именно вы наблюдали в его дыхании, в звучании голоса и речи, в его поведении.

Между вами возникает диалог. Вы даже можете перебивать друг друга, прерывать рассказ партнера вопросами или дополнениями к его впечатлениям, можете совместно анализировать ситуацию, которую восстанавливаете в памяти. Ваш диалог по окончании упражнения не должен напоминать пересказа того, что вы делали и о чем говорили, находясь в борьбе. Ваш диалог — это развитие борьбы. Сейчас, когда вы движетесь и передаете партнеру свое видение ситуации, не теряйте инициативы, находите образы, как можно более точно характеризующие атмосферу упражнения, точно отмечайте поведение противника и качество его дикционного и голосового звучания.

■ Упражнение 6.9. Тепловой шар

Тепло рук — тепло звука — тепло общения. Таково содержание этого парного упражнения.

«**Ведомый**» закрывает глаза, настраивает свою осанку. «**Ведущий**» с помощью тепла, исходящего от ладоней его рук, пробует осторожно двигать своего партнера.

Вначале «**ведущий**» создает «тепловую зону» между кистями своих рук и лицом «**ведомого**»: кисти обеих рук следует приблизить к центру лица партнера и почувствовать возникшее повышенное тепло. Затем медленно (даже сверхмедленно, осторожно) «**ведущий**» отводит ладони от лица партнера. «**Ведомый**», уловив момент разрушения теплового контакта, движется в направлении ускользящего тепла. Первичны в движении не голова или корпус «**ведомого**», а ноги. Не следует наклонять туловище, тянуться лицом в сторону уходящего тепла. Надо, всем телом реагируя на ускользание тепла, идти в направлении уплывающих ладоней «**ведущего**». Когда «**ведомый**» почувствует, что тепло совсем исчезло, он останавливается и поджидает следующих действий партнера. «**Ведущему**» необходимо несколько раз проделать такую работу с центром лица «**ведомого**». Всякий раз после остановки партнера «**ведущему**» полезно «сбросить» руки вниз, встряхнуть кисти. Повторю: и «**ведомый**», и «**ведущий**», участвуя в совместном действии, в любом, даже маломальском движении, должны использовать возможности всего своего тела, а не отдельных его частей, вступающих в непосредственный контакт.

Дальнейшие задания «**ведущему**». Как только вы уловили, что «**ведомый**» мигом отзывается на малейшие движения ваших рук, передвигайте свои кисти от центра лица: создавайте тепловой контакт между своими кистями и щеками, лбом, подбородком партнера, между кистями и различными участками его головы. Затем: контактируйте с его плечами → с грудью → со спиной → с животом → с руками → с бедрами → с коленями → с икрами → со стопами → вплоть до пальцев ног. Но это позже, вначале, повторю, для обоих существенно совместными усилиями как можно дольше сохранять тепловые зоны. Если в каких-то участках тела

партнер не чувствует тепла ваших рук, не реагирует на ваши усилия, пропускайте эти участки кожи, переходите к другим, затем вернитесь к пропущенному «трудному» месту и возобновите попытки возбудить кожу партнера в этой зоне.

Очень важные личные установки для «ведущего»:

«Поначалу накапливаю тепло между своими кистями и лицом партнера — затем возникает движение моих рук; стараюсь совершать все движения плавно и не отвожу свои руки от партнера слишком далеко — мы ведь, прежде всего, должны стремиться как можно дольше сохранять тепловые зоны; все мое внимание — на поведении партнера, на его реакциях — не выпускаю партнера из-под своего влияния ни на одно мгновение, непрерывно во внутренней речи транслирую партнеру свои желания, говорю, что именно он должен сейчас делать».

Не менее важные личные установки для «ведомого»:

«Все мое внимание только на тепловых излучениях кистей партнера — слежу за нюансами изменений в тепловом пространстве между кистями партнера и моим лицом. Чувствую, что какой-то холодок возник около моего носа, точно-точно, тепло ускользает, постараюсь его не упустить, вот хорошо — я догнал теплые ладони партнера — тепло вернулось, а вот оно будто уходит — да-да, чувствую, что поползло вправо, — нет уж, я его не упущу, я его хорошо чувствую, партнеру не удастся от меня ускользнуть — так и есть, я вновь догнал тепло его рук... внутренним зрением смотрю на ладони партнера и ощущаю, чувствую, “вижу” их движения...».

ВАРИАЦИИ

Для «ведущего»

Поначалу вы использовали для влияния на партнера только тепло своих ладоней. Когда же вы прочувствуете, что «ведомый» всецело подчиняется вашим желаниям, эмоционально отзывается на ваши команды, последовательно выполняйте следующие голосовые и речевые вариации:

► шепотом, используя принцип «теплого выдоха» и стремясь объемно раскрывать «рупор», плавно произносите *«давай-давай-давай...»*: двигайте партнера не только тепловыми командами, но и речевыми;

► так же шепотом, на «теплом выдохе» и с объемным раскрытием «рупора», используйте «мурчание». «Набалтывайте» партнеру, в какую сторону и в каком темпе ему следует двигаться: *«Давай, дружок, давай чуть-чуть двигайся ко мне правой щекой... теперь поворачивайся немного влево, еще влево, еще — вот так, молодец; а если немного потянем голову вверх — так! Так!...»* — и прочие вариации «мурчания», напрямую связанные с разнообразными движениями головой, плечами, корпусом, ногами и руками;

► двигаете партнера с помощью звуков *«о-о-о-о...»* или *«у-у-у-у...»*: чем ближе ваши ладони к телу **«ведомого»**, тем звучание тише, по мере удаления ладоней от тела **«ведомого»** звучание нарастает по динамике и в объеме резонанса;

► озвучивайте свои действия скороговоркой, насыщенной взрывными согласными звуками:

*По губам бы бабу бы, по губам бы!
По буграм бы бабу бы, по буграм бы!
По губам, губам, губам, губам, губам бы!
По буграм, буграм, буграм, буграм, буграм бы!*

Выполняя любую из предложенных вариаций, направляйте звучание в сторону своих кистей, создавая тем самым, одновременно с тепловыми зонами, зоны резонансные: прочувствуйте вибрационные проявления в кистях одновременно с тепловыми ощущениями. Для этого максимально приближайтесь губами к тыльной стороне кистей, чувствуйте теплоту своего фонационного выдоха.

Для «ведомого»

Не теряя ни на мгновение тепла рук партнера, постоянно вслушивайтесь в резонанс голоса **«ведущего»** и не только двигайтесь по направлению движения теплового источника — кистей партнера, но и реагируйте на изменения в звучании голоса партнера.

По окончании упражнения обменивайтесь впечатлениями.

«Диалоги»

«Ведомый» рассказывает о своих ощущениях от тепловых импульсов, исходивших от рук «ведущего», о том, в какие моменты упражнения и почему ему хотелось следовать за партнером, а в какие моменты в нем превалировало безразличие или даже сопротивление партнеру; он рассказывает также, в каких точках головы или тела, рук или ног он ощущал тепло рук партнера очень сильно, а в каких зонах слабо.

«Ведущий» тоже говорит о своих впечатлениях. Может быть, о том, что забавного он заметил в поведении партнера, в какие моменты его пластика совпала с пластическим поведением «ведомого», а в каких случаях «ведомый» делал совершенно не то, что бы ему хотелось.

■ Упражнение 6.10. «Следуй за мной!»

Вспомните упражнение 5.15 (Резонанс влияющий), с помощью которого вы развивали динамическую и звуковысотную выразительность голоса. В упражнении 6.8 («Поторопи-ка, капрал...») вы, будучи «ведущим», управляли уже не «воображаемым бумерангом», а живым человеком. Глаза вашего партнера были открыты, он видел вас, и в его задачу входила моментальная отзывчивость на любую вашу команду.

Сейчас глаза «ведомого» закрыты, он не видит ваших рук и может лишь догадываться о совершаемых вами движениях. Основная нагрузка ложится на вашу речь, на ваше голосовое звучание, на резонанс вашего голоса.

Итак, задания «ведущему»: работая с партнером на расстоянии, используйте скороговорку:

► *Мы маневрировали — вы выманевривали, мы маневрировали — вы выманевривали, мы маневрировали — вы выманевривали...*

Постепенно усложняйте произнесение этой скороговорки: меняйте порядок слов, что повлечет за собой и смысловые изменения. К примеру:

► Мы маневрировали, вы выманевривали — вы маневрировали, мы выманевривали; вы маневрировали, мы выманевривали — мы маневрировали, вы выманевривали; мы маневрировали, вы выманевривали — вы маневрировали, мы выманевривали...

Дополнение текста новыми словами, количественные перемены в произнесении одного и того же слова, повторы отдельных слогов — все это расширяет возможности темпо-ритмических игр, подталкивает к разгадке и выявлению внутреннего ритмического соответствия внешнему построению речевого ритма. Для пробы предлагаю несколько текстов:

► Мы маневрировали и вы маневрировали, мы выманевривали и вы выманевривали, вы маневрировали и мы маневрировали, вы выманевривали и мы выманевривали...

► И мы, и вы маневрировали, и мы, и вы выманевривали — и вы, и мы маневрировали, и вы, и мы выманевривали...

► Мы! мы! мы маневрировали! Вы! вы! вы выманевривали!...

► Мамама-невриневри-ророро-валивали, вывывы-манемане-ввививри-валивали...

Обилие сонорных звуков в этой скороговорке, таящаяся в ее мелодичности плавность, «текучесть» звукового потока тормозят работу артикуляции, усиливают резонансные качества голоса, а различные ритмические импровизации несложно использовать для возникновения мимолетных диалогов.

Советы «ведущему»:

— «окутывайте» «ведомого» резонансом, пусть он «купается» в резонансе, привыкает к малейшим нюансам изменений вашего голосового и речевого звучания;

— в управлении движениями «ведомого» рука становится помощницей голоса и речи — поэтому прочувствуйте сквозь расстояние прикосновения руки к коже партнера;

— кисть принимает деятельное участие в организации целенаправленного выдоха — не изолируйте действие кисти, утягивайте за кистью и все свое тело;

— не упустите возможности улучшать плавность речевого звучания и тембровую насыщенность голоса:

всю фразу проговаривайте в едином тембровом оттенке, без обрывов в артикуляционной плавности;

— развивайте резонанс голоса на всех участках звуковысотного и динамического диапазонов, при любых изменениях темпа речи.

Советы «ведомому»:

— подыгрывание партнеру обесценит упражнение — двигайтесь лишь в том случае, когда чувствуете, что вам это нужно сделать во что бы то ни стало;

— излишней, нарочитой будет выглядеть и иллюстрация к звучанию партнера: «я понимаю, куда ты хочешь меня направить, я умный, уловил и двигаюсь...» — слепое подчинение здесь не к месту;

— если появится желание ответить «ведущему» согласием или отказом на его предложения, отвечайте словами той же скороговорки, но со своим внутренним текстом согласия/отказа.

Ощущение пространства — вот что интересно для обоих: один двигает партнера в пространстве, другой движется в пространстве, воспринимая идеи и желания партнера. Каждое мгновение в теле «ведомого» обнаруживается некая точка, к которой дистанционно прикасаются голос «ведущего» и его рука, и перетекает в пространстве именно эта точка, увлекая за собой все тело «ведомого».

Упражнение 6.11. «Кому довериться?»

Задания предыдущего упражнения усложняются.

Участвуют «ведомый» и двое «ведущих».

«Ведомый» закрывает глаза, партнеров он не видит и лишь слышит их голоса. Какой из двух голосов будет ему более интересен, увлечет его, в сторону того голоса он и будет двигаться. Кто из партнеров сумеет перетянуть его на свою сторону — неизвестно.

«Ведущие» вновь используют тексты с сонорными звуками; каждый выбирает текст, ему приглянувшийся. Тексты совпадать не должны. Итак, четыре истории на сюжет все того же, известного каждому студенту текста «На мели мы налима лениво ловили...»:

► Обращаемся к сюжету, в котором виток за витком повторяется мотив несовпадения. Что бы вы ни

предпринимали, как бы нас ни молили и куда бы нас ни заманивали — мы от дела ни на шаг, мы одержимы желанием выловить рыбку, поймать на крючок счастье. И по прошествии времени мы могли бы сказать, что находились в непрерывном процессе, а вы стремились вырвать нас из него. Вот текст:

Вы молили — мы ловили, вы манили — мы ловили, вы молили — мы ловили, вы манили — мы ловили, вы молили — мы ловили, вы манили — мы ловили, вы молили — мы ловили, вы манили — мы ловили...

► Музыкальность — вот притягательная сила следующего текста, придуманного студентом Р. Дадаевым. Отсюда и подвижность, стремительность каждой из четырех фраз, и надобность в напевности движений.

Вы или не вы ловили на мели налима на мели ловили вы или не вы?

Вы или не вы меняли на линя налима на линя меняли вы или не вы?

Вы или не вы молили о любви меня молили о любви вы или не вы?

Вы или не вы манили на лиманы в туманы на лиманы манили вы или не вы?

► Упругий текст, сочиненный студентом Н. Костюкевичем, — упругие движения артикуляторных органов и, соответственно, упругая пластика тела.

Вы ли ли не манили, вы ли ли не ловили, вы ли ли не меняли, вы ли ли не любили?

► Зажигательно и азартно может быть произнесен текст, симпровизированный студенткой И. Чугаевской:

Вы молили не меня ли — не меня ли вы молили?

Вы манили не меня ли — не меня ли вы манили?

Не в лиманы ль вы манили — не манили ль вы в туманы?

Не в туманы ль вы манили — не манили ль вы в лиманы?

В какой-то мере текст напоминает дразнилку. Вот, мол, какой ты — мне проходу не давал, зазывая «в лиманы-в туманы», а теперь пасуешь, увертываешься.

Так не тут-то было, ничего-то у тебя не выйдет, от меня не скроешься. Ну, держись!

Не произнесите второй и четвертый тексты на одном выдохе. «Бесконечный» выдох вам не нужен. Ваша задача — мелодичное речевое звучание и объемность голосового резонанса. Стремитесь звучанием приблизить «ведомого» к себе, «приручить» его, увлечь, уговорить его двигаться к вам.

Паузы — не менее значимый способ воздействия на партнера. Возникновение пауз зависит не только от необходимости «подкрепиться» дыхательной энергией, то есть подготовиться к выдоху, но и от поиска способов воздействия на партнера.

Каждый «ведущий» стремится овладеть инициативой, подчинить себе «ведомого». Ему важно увлечь «ведомого» за собой, заставить его игнорировать команды второго «ведущего». Достигнуть этого трудно: «ведущие» равны в своих правах — оба находятся близко к «ведомому», оба произносят один и тот же текст, обоих «ведомый» не видит. Однако «ведущие» обладают возможностью употреблять свои собственные приемы подчинения «ведомого» себе. Выигрыш зависит не только от разнообразия темпоритмических, звуковых, динамических приемов импровизированного воздействия на «ведомого», и не только от подвижности резонансного звучания. Выигрыш напрямую связан с умением отдавать «ведомому» команды, пользуясь средствами внутреннего звучания, внутреннего говорения. Бесчувственными командами, механической «игрой» голосом и интонациями успеха не добиться. Нет!

Полезно осторожное и вместе с тем активное «приручение» партнера. Необходим диалог с «ведомым», диалог не наигранный, а искренний, прочувствованный. В общении необходим серьезный, живой, сиюминутный контакт. «Ведущие», внутренне ощутив надобность общения с партнером. Воздействуйте на «ведомого» таким образом, чтобы ему искренне хотелось выполнять именно ваши задания, а не задания второго «ведущего».

Итак, в арсенале каждого «ведущего» имеются: «внутренняя речь», скороговорка про Маланью и движения тела. Если стремление к цели объединит эти три аспекта и они сольются в едином поступке «ведущего»,

то «ведомый» непременно откликнется. Триединство внутренней речи, голосо-речевого звучания и пластики создаст предпосылки для ощущения внутренней диалогичности сценической речи.

«Надо вызвать у партнера, у зрителя физическое представление о моем поступке», — отмечал А.Ф. Макарьев¹, размышляя на тему совокупности мышления, телесного поведения и внутренней речи в процессе проникновения актера в «сценического человека».

В энергии внутреннего контакта-диалога между «ведомым» и «ведущим» немалое значение имеет голосовое звучание «ведущего». Благодаря направленности звучания, объемности и резонансу голоса «ведущий» сумеет передать партнеру свои чувства, желания, команды, требования...

«Ведущий», когда почувствуете, что «ведомый» вас слушается и не только направляется в вашу сторону, но поддерживает бессловесный диалог с вами, пробуйте задавать ему различные пластические перемещения в пространстве. Может быть, вам удастся достичь того, чтобы «ведомый» зазвучал вместе с вами, заговорил и задвигался синхронно с вами? Или зашел, затанцевал вместе с вами? — Все возможно, если не «давить» на партнера, а входить с ним во взаимодействие.

«Диалоги»

Оба «ведущих» выслушивают «ведомого», рассказывающего им про свои впечатления об их поведении, про их голоса, о том, почему ему хотелось общаться с одним из «ведущих» больше, чем с другим.

Когда «ведомый» закончит свой рассказ, в дело вступают «ведущие». Задание «ведущим»: один из вас анализирует только что слышанную речь «ведомого» — разборчивость ее, чистоту (наличие или отсутствие речевых недостатков), музыкальность (плавность, кантилена), орфоэпическую нормированность; второй высказывает свое мнение о голосе «ведомого» — о тембре, об использовании звуковысотного диапазона, об ощущениях резонанса, о полетности, о согласованности звучания голоса с движениями и жестами.

¹ Макарьев А.Ф. Творческое наследие. Статьи и воспоминания. М., 1985. С. 153.

ОТСТУПЛЕНИЕ О ТЕАТРАЛЬНОСТИ ГОЛОСА

Вернейшая порука мастерства —
Не признавать свое же совершенство.

Уильям Шекспир

В драматическом спектакле голос актера ценен не сам по себе и не только как один из оттенков голосо-речевой характеристики роли. Голоса актеров — элементы художественного звучания всего спектакля. Голос — средство эстетического воздействия на зрителей. И потому голосовой симфонизм — один из компонентов «художественной целостности спектакля» (А.Д. Попов).

Именно так рассматривал актерские голоса К.С. Станиславский. Вот один пример из его режиссерской практики. Во время репетиций «Каина» Байрона Станиславский искал гармоничное слияние речевых голосов актеров с музыкой композитора П.Г. Чеснокова. Об этом свидетельствует одна из записей репетиций: «После жертвоприношения Авеля — женские голоса, после жертвоприношения Каина — басы, после смерти Авеля — большая пауза. После ухода Селмы помочь музыкой трагическому сильному монологу»¹. Выразительность речевых голосов сливается с музыкальной выразительностью, создается единый звуковой мир спектакля, где тембровые особенности актерских голосов уравниваются по воздействию на зрителя со звучанием оркестровой музыки, что значительно усиливает эмоциональное содержание. Важны режиссеру и тембровые характеристики голосов, и различия в звучании высоких и низких голосов, женских и мужских, и интервалы голосовых переключек.

С поисками Станиславского переключается и режиссура голосовой выразительности Вл.И. Немировича-Данченко на репетициях неосуществленной постановки «Гамлета» в 1943 г., что явствует и из постановочных набросков, с которыми режиссер выступал перед актерами, и из многочисленных рекомендаций, высказанных актерам. Так, раскрывая содержание 1-й картины, он четко определил свою режиссерскую задумку: «Надо подобрать актеров с низкими голосами. Обязательно басы начинают пьесу»². Стремясь к развитию трагической, скорбной атмосферы в диалоге Гамлета с Призраком,

¹ Станиславский репетирует... С. 250.

² Немирович-Данченко Вл.И. Незавершенные режиссерские работы. Борис Годунов, Гамлет. М., 1984. С. 315.

Немирович-Данченко предложил выражать мучения Отца Гамлета посредством тембрового и мелодического звучания голоса В.А. Орлова: «Вот Призрак. Почему-то я думаю, что у Орлова есть в голосе такие ноты, которые вскроют то, что мне хочется. Мне кажется, что когда Призрак говорит, то это такая неизбывная тоска, это должно звучать такими невероятными страданиями!»¹ А через несколько репетиций, добившись от исполнителя соответствующего звучания голоса и отмечая, что Орлов на верном пути, режиссер указывал: «На верном. Но слишком осторожен с переживаниями, которые выразятся в звуке голоса. Там, где у вас призыв к мести и в каких-то фразах появляется мощь, там звучит голос очень хорошо. Некоторая сипловатость вашего голоса тут может даже помочь. Тут важно найти необычайно скорбный звук, скорбный рассказ о громадных мучениях»².

Не столь часто, как хотелось бы, режиссеры уделяют внимание сочетаемости актерских голосов в сцене, в спектакле. Вопрос об ансамбле витает над каждой постановкой, но увенчиваются успехом далеко не все.

Мейерхольд, оценивающий первые чеховские постановки МХТ, решение этого вопроса видит в самом тексте произведений и в глубине, тонкости актерского восприятия речевого ритма чеховских персонажей: «Секрет чеховского настроения был скрыт в *ритме* его языка. И вот этот-то ритм услышан был актерами Художественного театра в дни репетиций первой чеховской постановки. <...> Ни мизансцены, ни сверчки, ни стук лошадиных копыт по мостику — не это создавало *настроение*, а лишь исключительная музыкальность исполнителей, уловивших ритм чеховской поэзии и сумевших подернуть свои творения лунной дымкой»³.

Не случайны и предостережения Мейерхольда об опасности работы актера с плохим авторским текстом. В речи к актерам Александринского театра по случаю возобновления «Грозы» А.Н. Островского он резко заявлял: «Актер, заучивающий ряд текстов, где на один подлинный приходится девять подделок, невольно ту пит свой язык, теряя слух на восприятие тонких поворотов

¹ Немирович-Данченко Вл.И. Незавершенные режиссерские работы. Борис Годунов, Гамлет. С. 196.

² Там же. С. 249.

³ Мейерхольд В.Э. Статьи, письма, речи, беседы: В 2 т. М., 1968. Т. 1. С. 122.

речи и вкус к особенностям в расстановке слов. Актер мало-помалу отучается от мастерства передавать устами своими ритмически тонкую музыку подлинных мастеров слова»¹. Истоки исполнительского ансамбля Мейерхольда видел в музыкальности актеров, в заостренности их речевого слуха, в повышенном чувстве восприятия ритмов авторского текста. А отсюда — прямой и верный путь к рождению, воспитанию голосового и речевого сценического ансамбля. По Мейерхольду, в ансамблевых связях витает истина: «Ансамбль. Четкость всех во всем»², включая, разумеется, и голосовую партитуру спектакля.

Звучание актерских голосов в драматическом спектакле, их специальный подбор по тембрам, высоте, звонкости А.Д. Попов называл голосовой инструментровкой, или оркестровкой. Сам режиссер любил выстраивать созвучие голосов как особое выразительное средство. Репетируя «Ромео и Джульетту» в Московском театре Революции, он призвал актеров: «Надо будет обратить особое внимание на инструментровку, на оркестровку, на соотношение голосов. Так как голос Музалевского звучит солиднее, чем Кириллова [первый играл роль Париса, второй — Капулетти. — Ю.В.], то появляется опасность — не создается ли ложное представление об их соотношении, то есть о том, кто от кого зависит»³. В соответствии с голосовой инструментровкой Попов выстраивал весь спектакль. Он стремился к логическому и эмоциональному соотношению голосов, к их музыкальной контактности.

Голосовая оркестровка была для Попова определяющей и в решении массовых сцен. Благодаря оригинальному использованию градаций звучания огромного скопления войск в спектакле «Полководец Суворов» И. Бахтерева и А. Разумовского силами трех десятков актеров создавалось ощущение живого присутствия многочисленной суворовской армии. Попов называл свои режиссерские разработки к этому спектаклю «монументальным симфоническим решением массовых сцен»⁴.

Репетируя массовые сцены спектакля «Укрощение строптивой», режиссер наставлял актеров: «Каждый раз-

¹ Мейерхольд В.Э. Статьи, письма, речи, беседы. С. 287.

² Мейерхольд В.Э. Лекции: 1918 — 1919. М., 2000. С. 166.

³ Попов А.Д. Творческое наследие. Работа над спектаклем. Избранные письма. М., 1986. Кн. 3. С. 50.

⁴ Там же. С. 214 — 215.

говаривающий в массовой сцене должен говорить, пользуясь весь диапазон своего голоса, так сказать, всю клавиатуру. Это закон всякой массовой сцены. В таком случае разговор толпы получается очень живым»¹. Как видим, и здесь Попов ориентировал актеров на внимание к голосу, к высотному диапазону, к звуковому динамизму.

Актерский голос ценен как явление художественное. Он важен возможностями эмоционально-экспрессивного и одновременно эстетического воздействия на зрителя. Через голосовые нюансы, наряду с движениями, жестами, стилистикой авторской речи, проявляется сценический образ. Разгадка содержания сцены возможна и через восприятие тембровых и экспрессивных оттенков голосового звучания. А.Ф. Макарьев, известный ленинградский актер и театральный педагог, вполне определенно высказывается в том же духе: «Голос человека — это его *биография* (курсив наш. — Ю. В.). Он воспитывается вместе с человеком. Голос — это звук, и тембр, и глубина, и „верх“ и „низ“, и чувство, и мысль. Словом, голос это — „я“, как меня *создала* природа, окружающая обстановка и я сам. *Речевой голос* — это строительный материал, из которого строится сценическое действие. Это — составная часть, но решающая в образовании самого „сценического человека“»². И в другом месте Макарьев вновь подчеркивает: «Формирование звука — есть задача работы над ролью, сторона образования сценического человека — творческая задача в работе над образом»³.

■ Упражнение 6.12. «Двигайся ко мне!»

Участвуют: «ведомый» и трое «ведущих», располагающихся с разных сторон в четырех-пяти метрах от «ведомого».

Не сходя с места, пластикой и речевым звучанием «ведущие» подманивают «ведомого». Они привлекают, притягивают его к себе, уговаривают, упраснивают, волевыми усилиями «отбивают» его у противников. Кому удастся приблизить «ведомого» к себе, тот и побеждает.

¹ Попов А.Д. Творческое наследие. С. 204.

² Цит. по: Васильев Ю.А. Взгляды А.Ф. Макарьева на речевое обучение актера // Проблемы сценической речи. Л., 1979. С. 130.

³ Цит. по: Там же. С. 131.

Глаза «ведомого» закрыты, поэтому физических движений «ведущих», их лиц он не видит. Он только слышит голоса партнеров и по звучанию может почувствовать психофизическое поведение каждого из «ведущих».

Звучат «ведущие» негромко, они не вправе усиливать громкость до финала упражнения — не в громкости таится их победа. Зато в распоряжении «ведущих» есть другие выразительные голосовые и речевые средства: тембровые, резонансные, темпоритмические, звуковысотные, музыкальные.

Однако не только технические средства, не только голосо-речевая выразительность «ведущих» могут повлиять на поведение «ведомого». Очень многое зависит от содержания, вкладываемого «ведущими» в заданный текст. Текст этот у всех одинаковый — допустим, слово *«давай-давай-давай...»*, или фраза из сцены-игры Людмилы с Черномором и его слугами («Руслан и Людмила» А. Пушкина): *«Сюда, сюда, Теперь я здесь!»*, или скороговорка *«На мели мы лениво налима ловили и меняли налима мы вам на лия! О любви не меня ли вы мило молили и в туманы лимана манили меня?»*. Насыщенность произносимых фраз смыслами, намеками, подтекстами, чувствами индивидуальна у каждого «ведущего».

И хотя желание у всех одно: приманить «ведомого» к себе, — психофизические средства, способы воздействия на него у каждого «ведущего» различные. Изобретение способов привлечения «ведомого», способов изолировать его от других «ведущих» является самым интересным в этом упражнении. Требуется непрерывное фантазирование, активное волевое воздействие и сильное желание выиграть у соперников. Для этого нужен живой, подвижный и предельно конкретный контакт с партнером.

Действуйте искренно, без тени фальши общайтесь с «ведомым», не навязывайте ему своих желаний, пускай он поверит, что вы в нем заинтересованы, что он очень-очень вам необходим. Только в единении внутреннего и внешнего поведения вы сможете победить в этом соревновании.

По окончании упражнения «ведомый» подробно рассказывает о своих впечатлениях от действий «ведущих».

Затем участники этой небольшой группы меняются местами, и в центре площадки закрывает глаза новый **«ведомый»**. Таким образом, все вы должны побывать в роли **«ведомого»** и после этого сравнить свои открытия о голосах партнеров: чем отличается один голос от другого? Чей голос теплее? Чьи голоса бесцветны? У кого лучше получается эффект «резонанса в партнере»? Чьи приемы воздействия на партнера разнообразнее? И т. д.

ВАРИАЦИИ

Дикционные

Постепенно усложняйте произносительные нагрузки, включайте в тренинг трудные для дикции стихотворные строки из произведений Саши Черного и Даниила Хармса:

- ▶ *Жестикулируя, бурля и споря...* (Черный);
- ▶ *Рожал словечки и слова, и рифмы к ним рожал;
И в жизнерадостных стихах, как жеребенок,
ржал.* (Черный);
- ▶ *Дурак и мудрецу порою кровный брат...* (Черный);
- ▶ *Галоп — для галерейки...* (Черный);
- ▶ *Я бегал всю ночь во всю прыть, во всю мочь...* (Хармс).

У вас в распоряжении пять текстовых вариантов. Выбирайте любой. Все тексты равнозначны по энергии мышечных затрат. Все они при произнесении требуют повышенной активности двигательных программ артикуляторных органов. Тем они и интересны. Тем и очерчивается круг тренировочных заданий.

Произнесение стихов оправдывается условиями контакта с партнером (партнерами), условиями игры. Эти тексты заменяют те, что **«ведущие»** только что использовали, привлекая к себе **«ведомых»**.

Но вот уровень дикционных трудностей заметно повышается. Попробуйте-ка сначала без партнера говорить объемно и на одном выдохе любой из предложенных стихотворных фрагментов. И вы тут же заметите, что не все так просто, не все получается. Требу-

ются какие-то дополнительные энергетические усилия для объемного звучания всей строки в целом, для объемного резонанса голоса и для звучности всех гласных и согласных звуков. Звуки громоздятся друг на друга и перекрывают дорогу свободному течению воздушной струи. Возникает потребность в молниеносном прорыве всех возможных смычек и сужений артикуляции, проворно следующих друг за другом. И ваш организм выискивает дополнительные энергетические резервы для преодоления препятствий.

Испробовав сложности текста на себе и изобретя оптимальные способы не натужного, но свободного и естественного произнесения их, переходите к контакту с партнером.

Упражнение 6.13. Жмурки

С детства вам знакома забавная, шумная игра, в которой одному из участников («вóде») завязывают глаза и он старается поймать, запятнать кого-либо из убегающих от него, дразнящих его. Мы не будем завязывать «вóде» глаза, пусть он их просто закроет. Дразнить «вóду» будет «дразнящий».

«Дразнящий» пугает «вóду», изматывает его быстрыми перебежками, запутывает, завораживает, но сам незаметно, ловко ускользает. Он беспрерывно движется вокруг «вóды» — то приближается, то удаляется, то тянется вверх, то соскальзывает вниз, действует то плавно, то рывками.

Все свое телесное поведение «дразнящий» озвучивает дразнилкой. Вы не раз слышали рифмованные стишки-насмешки над внешностью людей и над их недостатками, проступками, жадностью, обжорством, зазнайством, хвастовством, запальчивостью, плаксивостью...

*Магам Полюлю
Объелась киселю.*

*Толстая бочка
Родила сыночка;
А сыночек — крокодил;
Он в помойку угодил.*

*Плакса, плакса;
Три копейки вакса!*

*Плакса-вакса-гуталин;
На носу горячий блин!*

*Воображуля первый сорт;
Куда едешь — на курорт?
Шапочка с пумпончиком;
Едешь под вагончиком!*¹

Звучание «**дразнящего**» то приближается к партнеру, то удаляется от него, то подлетает вверх, то соскальзывает вниз, то звучит *legato*, то *staccato*.

«**Дразнящему**» лучше избегать речевых пауз: это усложняет его задачу, так как «**вóде**» всегда известно его местоположение, и если он не успеет увернуться, отскокить, выскользнуть, то наверняка будет пойман. «**Дразнящему**» важен не столько констатирующий оттенок произнесения текста — «*Я здесь, я теперь здесь...*», — сколько умение обмануть партнера, провести его, используя голосо-речевое звучание как способ обмануть, как способ вынудить партнера двигаться в ложном направлении. «**Дразнящий**» обманывает «**вóду**» «техникой ложной направленности голосового звучания» в ту сторону, где его самого нет, и, главное, «**дразнящему**» важно использовать резонаторное звучание своего голоса таким образом, чтобы «**вóде**» казалось, что резонирует все пространство комнаты и неизвестно местонахождение источника звука. Интересно, чтобы «**вóда**» потерял вас в пространстве, не догадывался, где именно вы находитесь, и беспрерывно двигался в неверных направлениях. Чем меньше будет бегать «**дразнящий**» и чем больше будет двигаться «**вóда**», тем лучше.

Ценно и еще одно: произносите дразнилку беспрерывно, не перебивайте ее паузами. Текст от начала до конца звучит бесконечным наплывом. Но озвучивать и даже акцентировать рифмы следует обязательно. Стало быть, задание усложнено длительностью звучания и необходимостью увертываться от партнера, не прерывая звучания. Сложно, но возможно, если вы не собою заняты, не себя спасаете, а управляете партнером,

его путаете, мучаете, водите в пространстве. Подобная действенная задача непроизвольно, опосредованно активизирует ощущения голосового резонанса.

Попутно вы избавляете себя от распространенной привычки чересчур акцентировать свою речь. Прислушайтесь к речи своей, своих друзей, к их произнесению авторского текста, и вы наверняка уловите отенок навязчивого скандирования, усиленного «педалирования» отдельных слов, составляющих фразу или речевой такт. Среди пословиц, собранных Вл. Далем, одна точно характеризует подобную речь у ряда людей: «У него слово слову костыль подает»¹.

Важно приучить себя к ощущению «высказывания» (сжатого смыслового комплекса), охваченного единым ритмом и несущего внутри себя предощущение желаемого конечного результата воздействия на партнера, собеседника, слушателя. По авторитетному мнению Н.И. Жинкина, «в речи узнаются, во всяком случае, слова и понимается целое предложение, а не переход от одного слова к другому»². Учитывая этот факт, вы и приучайте себя к речи не отдельными словами, а тактовыми периодами, смысловыми и интонационными связками в два, три или несколько слов, чтобы не тянулся за вами шлейф забавной оценки публикой вашего речевого творчества: «Слово за словом на тараканьих ножках ползет»³.

Как только «вóда» запятнал «**дразнящего**», они меняются ролями.

ВАРИАЦИИ

Игровые

► Игра та же, но на одного «вóду» приходится теперь двое «**дразнящих**». Озвучивают они свое поведение дразнилкой, насыщенной сонорными звуками. Сонорные творят безостановочное кружение резонанса, улучшают эластичность движений дыхательной мускулатуры при выдохе. Взрывные звуки «т», «к» и «б»

¹ Даль В.И. Пословицы... Т. 1. С. 323.

² Жинкин Н.И. Речь как проводник информации. М., 1982. С. 17–18.

³ Даль В.И. Пословицы... Т. 1. С. 323.

образовывают одно препятствие за другим — они мешают плавному течению выдоха, требуют усиленных мышечных импульсов, но при этом будоражат артикуляторные мышцы, расшевеливая, разминая их.

*Мята, мята —
Вся она примята.
Во мяте-то елха;
Во елхе — светелка.
Во светелке любчик —
(Имя) голубчик.
У него есть любка —
(Имя) голубка¹.*

«Дразнящие», словно мухи, летают вокруг «вóды» и дразнят его: зудят, гудят, изматывают.

► В игре могут участвовать и трое «дразнящих», и четверо. Главное для «дразнящих» в таком варианте игры — помогать друг другу, не прекращать действия, запутывать все более и более «вóду», «разрывать» его на части, «тянуть» звучанием в разные стороны.

■ Упражнение 6.14. «Да дуба куб, да бука куб...»

Вновь игра. Вновь в упражнении два участника: «вóда» и «дразнящий». Глаза «вóды» закрыты. «Дразнящий» действует движением и звучанием.

Меняются лишь условия пластического поведения участников. Вообразите себе, что у «вóды» ступни прилипли к полу и у него нет возможности их отлепить. «Дразнящий» вертится, крутится, шныряет около «вóды» и предпринимает попытки «сдвинуть» противника с места, уронить его. Выполнять это задание «дразнящему» нужно без помощи рук, только звуком, только с помощью резонанса. С этой целью используйте тексты скороговорок, необычайно сложные для артикуляции:

► Поллуховика и полполувыпуховика, цельный пуховик и полполувыпуховик².

► Этот перепел всех перепил, этот перепел всех перепил...³

¹ Детский поэтический фольклор: Антология. С. 312.

² Там же. С. 395.

³ Даль В.И. Толковый словарь... Т. 3. Ст. 185.

► *Куб дуба, куб бука да дуба куб, да бука куб = два куба дуба да два куба бука!*

Проговаривание вами в столь раскованном поведении последнего из трех текстов требует комментариев. Говоры, говоры! Да-да! Нежданно-негаданно да промелькнут «*куб дубА, куб бука да дубА куб, да бука куб = два куба дубА да два куба бука*» (заглавные «А» здесь означают «открытое» произнесение гласного на месте необходимого редуцированного). Далеко не все из вас совершают указанные произносительные промахи, но нет-нет и промелькнет вдруг полногласие вместо точного фонетического варианта фонемы [а]. Три текста этой вариации отличает высокая категория трудности, к ней уже надо быть готовым, настроить верное орфоэпическое поведение гласных до произнесения такого текста, на этом же тексте надлежит только творить высказывание в синтезе лингвистических и экстралингвистических связей и в экстремальном контакте с партнером. Фразовое единство и телесный разговор в текстах такого уровня объединяются. Тут уж движения выступают не в виде помощников, но в не меньшей степени, чем слова, раскрывают содержательность высказывания. Обе части текста по факту равны одна другой, они словно синонимические определения: $1 + 1$ да $1 + 1 = 2 + 2$. Вот такой факт вы и озвучиваете.

Заботы о технике отступают в глубину сцены. Литературное произношение, фонетическая гармония теперь уже царствуют на подмостках, а не готовятся занять трон в будущем. Однако нет-нет, да и проступает плебейский характер дикции, просторечье приподнимает завесу над речевым аристократизмом. Вот, например, какой какофонии наслушиваешься, воспринимая вашу речь в таком коротком тексте: «*кубука*» («*куб бука*»), «*два кубыдуба да два кубыбука*» («*два куба дуба да два куба бука*»).

Усложнение произносительных нагрузок требует дополнительных усилий, да и сообразительности, для устранения неблагозвучия. Добавьте только предлог «из», и тут же разрастутся наросты какофонии: «*Куб из дуба, куб из бука да из дуба куб, да из бука куб = два куба из дуба да два куба из бука!*» При повышенном темпе произнесения, да еще с заботами о плавности звучания, какие только нежелательные выверты не

слышатся! Вместе с темпом появляются: «кубызду ба», «кубызбу ка», «гыызду ба», «гыызбу ка», «ку баузду ба», «ку баузбу ка»!!!

Чтоб вам «скучно» не было, добавлю еще один вариант этого же текста, придуманного студентом Д. Чупахиным: «Куб дуба, куб бука да дуба куб, да бука куб — двакуба дуба да двакуба бука! Боком по Бугудвакуба дуба да двакуба бука (куб дуба, куб бука да дуба куб, да бука куб) плывут!»

Вы видите здесь несколько иную историю: про плывущие по реке деревянные кубы. Объемы звучания и гласных и глухих взрывных согласных расширяются согласно пространству помещения, кубы плывут по реке плавно — речь течет плавно, кубы представляют собой объемные тела — звучание голоса соответствует их объему, звонкие взрывные согласные гудят вместе с гласными — глухие взрывные согласные не тушуются, не конфузятся, а тоже пропитаны звучностью.

Теперь «**Дразнящий**» включает в работу активные-активные движения руками. До этого вы стремились *водить* партнера текучестью резонанса в пространстве вокруг него и звучанием голоса направляли «**вóду**» в ту или иную сторону. Ваши руки присоединяются к голосо-речевым заботам. Руки *водят* «**вóду**», *водят-обманывают* (если вы рукой коснетесь партнера в иное мгновение, это усилит ваше речевое дразнение). Действия рук, таким образом, становятся экстралингвистическим способом передачи высказывания и в не меньшей степени, чем речь, обеспечивают восприятие речи адресатом.

Если «**вóда**» запятнал «**Дразнящего**», они меняются ролями.

ВАРИАЦИИ

Игровые

Игра та же, но против одного «**вóды**» действуют двое, трое или четверо «**Дразнящих**». Их беся щися голоса так и шныряют вокруг «**воды**».

► глаза у «**вóды**» закрыты. «**Дразнящие**» порхают вокруг «**вóды**» как мотыльки. Их задача — сдвинуть во-

дящего с места, до него не дотрагиваясь. «Дразнящие» синхронно и без пауз проговаривают любую из скороговорок этого упражнения;

► глаза у «воды» открыты, и он видит своих противников;

► «Дразнящие» могут дотрагиваться до «вóды»: толкать, щекотать, поглаживать его; главное в их поведении остается: закрутить водящего так, чтобы он потерял равновесие.

Стремление к «долгому дыханию» в роли, в сцене, в реплике — одна из наших творческих задач. В рамках тренинга мы лишены возможности организовать полномерное сценическое пространство и условия для театрального диалога. Обстоятельства пьесы и роли на занятиях не воспроизводимы. Обращение к фразам, охватывающим не менее десяти строк прозаического текста, один из приемов приближения речевого тренинга к ситуациям сценического диалога¹. Работа над продолжительными фразами может помочь в развитии ощущения объемного говорения, в активизации динамики «высказывания».

Не будем обращаться к текстам «описательным». Близость к сценическому поступку привлекательнее. Диалогичность просматривается, например, в «Посвящениях», предшествующих некоторым литературным или драматургическим произведениям. Выберем для тренинга два «Посвящения».

Вы пробуете, но не иллюстрируете предлагаемый мною процесс работы, вы говорите, но не рассматриваете текст как некую «валентинку», поднесенную вам в День всех влюбленных. В каждом из текстов узнаваема судьба творца, завершившего свое произведение. Вспомните пушкинское: «Миг вождеденный настал: окончен мой труд многолетний» («Труд»). Разве это не сродни и нашим творческим потугам, и нашим взлетам вдохновения!

¹ Имеет смысл различать два типа диалогов в театральном искусстве. В этой связи примем точку зрения выдающегося этнографа, фольклориста и литературоведа П.Г. Богатырева: «В театре следует различать *диалог сценический*, то есть диалог, который ведут между собой отдельные действующие лица, и *диалог театральный*, то есть диалог между актером и публикой» (Богатырев П.Г. Вопросы теории народного искусства. М., 1971. С. 148).

■ Упражнение 6.15. «Покорно прошу Вас»

Первые главы романа йоркширского пастора Лоренса Стерна «Жизнь и мнения Тристрама Шенди, джентльмена» поступили в продажу 1 января 1760 г. в Лондоне, и спустя несколько недель весь тираж был распродан. Приехав в Лондон, Стерн обнаружил, что стал знаменитостью. Бывает-бывает. И каждый из вас может стать знаменитостью вдруг. Не «медийным лицом», но знаменитым своим искусством. Поверьте в такое чудо. Епископы и лорды, актеры и писатели присылали Стерну поздравления. Он подружился с великим актером Гарриком, известный живописец Рейнольдс написал портрет Стерна, Хогарт взялся иллюстрировать следующие тома «Тристрама Шенди». Роман добрался и до Франции: Дидро, восхищенный сатирой, выраженной в романе, назвал Стерна английским Рабле. Вольтер поставил Стерна-художника выше Рембрандта и Калло. Могла ли быть бо́льшая похвала.

Авторское Посвящение, открывающее роман, обращено к тогдашнему военному министру Англии и главному организатору английских сил в Семилетней войне Вильяму Питу Старшему.

Первую же пробу текста начинайте сразу с партнером.

Пусть ваша проба превратится в эксперимент, станет деятельным погружением в ситуацию; вы вдруг оказались автором сатирического романа, а ваш партнер превратился в одного из «сильных мира сего». Если вам хоть чуточку памятливы герои романа (выразительные братья Шенди или доктор Слоп), радуйтесь тому, что вы их приключения дарите другим, чтобы и другие узнали о них и радовались вместе с вами гротескным зарисовкам романа. Если вы подзабыли события романа, то перечитайте несколько глав и приступайте к этому упражнению. Если же романа нет под рукой, то припоминайте гротескные истории про своих знакомых, вспоминайте то, чему вы сами были свидетелем, и то, что готовы рассказать вслед за Посвящением.

Предварю вашу первую пробу советом.

Эта импровизация — один из приемов «этюдности».

Первое чтение не на уровне текста, а сразу же на уровне пробы — погружение в ситуацию, в обстоятель-

ства. Не определяйте ситуацию «из головы», аналитически, а попробуйте прочувствовать обстоятельства и погрузиться в тему в ходе всего первого произнесения текста вслух.

«Читать текст» — выражение не актерское. Удаление от текста с первого же мгновения — перевод внимания с текста (как «партнера» для общения) на воспринимающего. Запоминайте более или менее объемный фрагмент текста, фразы (кто как сумеет — но в погоню за объемом не бросайтесь) и обращайтесь этот фрагмент к партнеру. Что вы чувствуете в том, что произносите, то и передавайте партнеру, то и вживляйте в партнера. Вперед выступает не контакт на уровне текста (при котором слушающие либо будущие сценические партнеры пассивны), а контакт на уровне прочувствованных значений, предположений. Перечитайте еще раз высказывание Пантагрюэля, ставшее эпиграфом к этому уроку, и не теряйте его из виду во все время пробы.

Если поначалу входить в общение с партнером на уровне предположений, прикидок, домыслов, то сразу же возникают реальные контакты. Они выводят «читающего» за рамки бытового чтения, вы моментально переноситесь в воображаемый мир.

Если при чтении текста (на первых читках) глаза отрывать от читаемого, от букв, то сразу же возникают проблескиви дений. Этюд—этоживоеви дение,казалось бы, уже застывшей и давно описанной ситуации. Если раз за разом отрываться от текста — все более налаживается поток «ви денийвнутреннегозрения». Для творческой жизни ви денийнеобходим партнер. В работе с партнером на сцене — ви денияпульсировать сами по себе не могут. Трансляцияви дений—один из аспектов психофизического действия актера.

Отрывайтесь от текста, выходите за его рамки. Не считайте текст основой, пределом, последней инстанцией — из него нужно выуживать лишь темы, близкие вам по духу, а дальше воображением развивать зрительно-звуковое содержание текста и прилаживать ваши мысли, ощущения, открытия к партнеру. Искать элемент воздействия мысли и ви денийна партнера, предчувствовать результат зрительно-звукового воздействия. Можно вывести даже «закон опережения написанного» — «закон опережения читаемого».

Улавливайте, постигайте:

- что из звучащего Посвящения с интересом воспринимает партнер?
- как именно партнер реагирует на содержание текста, произносимого вами?
- какие повороты авторской мысли (и вам-то самому совершенно незнакомые, т. к. вы впервые просматриваете этот текст, и вашему партнеру неизвестные) вызывают в партнере реакцию?
- чувствует ли ваш партнер ваш интерес к пробе, ваши реакции на таинственное неизведанное в тексте?

Пробуйте.

Ме льком взглядывайте в текст, моментально «выхватывайте» из текста последовательно фрагмент за фрагментом и тут же обращайтесь свой интерес к партнеру и вовлекайте его в высказывание. Произносимые отрезки текста меняются по длительности, исходя из ваших привычек, из вашего опыта восприятия читаемого текста. Это могут быть и небольшие отрезки, графически выделенные автором («Досточтимому Мистеру Питту» или «Сэр»), и отрезки более длительные («улыбка наша и смех кое-что прибавляют к недолгой нашей жизни»; «или можно будет предположить, что в тяжелую минуту она Вас развлекала»). Постепенно вы «вольетесь» в ситуацию, и текст превратится лишь в подсказку к продолжению высказываемого содержания. Но зато от момента улавливания, молниеносного «выхватывания» какого-то фрагмента мысли — текста — высказывания до момента начала звучания вы успеете вжиться в текст (точнее вчувствоваться в предположения и предчувствия, скрытые за текстом). Итак:

*Досточтимому Мистеру Питту
Сэр;*

Никогда еще бедняга-писатель не возлагал меньше надежд на свое посвящение, чем возлагаю я; ведь оно написано в глухом углу нашего королевства, в уединенном доме под соломенной крышей, где я живу в постоянных усилиях веселостью оградить себя от неодолимых, причиняемых плохим здоровьем, и других жизненных зол, будучи твердо убежден, что каждый раз, когда мы улыбаемся, а тем более когда смеемся, — улыбка наша и смех кое-что прибавляют к недолгой нашей жизни.

Покорно прошу Вас, сэр, оказать этой книге честь, взяв ее (не под защиту свою, она сама за себя постоит, но) с собой в деревню, и если мне когда-нибудь доведется услышать, что там она вызвала у Вас улыбку, или можно будет предположить, что в тяжелую минуту она Вас развлекала, я буду считать себя столь же счастливым, как министр, или, может быть, даже счастливее всех министров (за одним только исключением), о которых я когда-либо читал или слышал.

*Пребываю, великий муж
и (что более к вашей чести)
добрый человек;
Вашим благожелателем и
почтительнейшим
соотечественником;*

АВТОР.

Обращаясь к партнеру, не задумывайтесь над тем, как вы произносите текст. Ваш интерес к партнеру не прерывается. Угадайте, что воспринял, что понял партнер. Вспомните его реакции на те или иные повороты, отрезки высказывания. Восстановите в памяти динамику интереса партнера к вашему поступку-обращению.

«Диалоги»

Вслед за этим пусть партнер расскажет вам, что он понял, а что осталось для него окутанным туманом неясности. Главное, что он «уловил» в общем тоне, в общем настрое высказывания. Не в тексте автора, а в вашем постижении текста, в вашем предположении ситуации. Это, мне кажется, предпочтительнее литературного анализа текста.

Затем и вы поведайте партнеру свои предположения. Что вы почувствовали в первой пробе высказывания? Что увлекло вас? Как влияли на ваше произнесение «Посвящения» непредсказуемые, мимолетные реакции партнера?

И только после такого обмена впечатлениями обратитесь к тексту и расскажите партнеру, чего сами вы не поняли. Пусть и партнер откроет вам свои впечатления о том, о чем вы не догадались, что упустили. И обязательно пусть партнер расскажет про смысловые неясности в вашей пробе.

Мы могли бы пойти иным путем овладения ситуацией, путем, который в последние десятилетия опробован многими педагогами сценической речи и который часто берут на вооружение приверженцы этюдного метода обучения студентов и этюдной работы с профессиональными актерами над пьесой. Речь идет о пробах текста «своими словами»¹. Часто бывает, что актер без предварительного анализа пробегаает глазами текст и — что запомнилось, то запомнилось — вступает в этюд. Иные режиссеры (педагоги) поступают еще суровее, не дают актеру ознакомиться с текстом сцены, а только набрасывают ситуацию (например, объявляют: «Разговор Лира с дочерьми») и выпускают актеров в заплыл на десять тысяч метров. Я ни в коей мере не отрицаю пробы ситуации «своими словами». Однако разумнее не успокаиваться и искать иные пути. Не может же вести в Рим одна дорога (или даром говорится, что «все пути ведут в Рим»). Знаменитый александрийский актер Р. Аполлонский, к примеру, начинал работу над ролью, зная наизусть всю пьесу, уже вжившись в ее лабиринты, проиграв в воображении многие и многие этюды и «предэтюды», наброски и зарисовки; этот же принцип отличает творчество замечательного современного актера С. Юрского.

Обсудив с партнером вашу первую пробу, принимайтесь за вторую. Теперь у вас больше возможностей: автор уже в вашей власти, вы уже прочувствовали его иронию, поддевки при обращении к адресату. В Посвящении явно чувствуется гротескный

¹ Вот, к примеру, объяснение Немировича-Данченко актерам, работающим под его руководством над «Гамлетом»: «Я говорил о двух возможностях работы. Первая: сначала наметить пути, этапы переживаний; когда наживете это своими словами, но верно, — придут шекспировские слова. Потом — нужно в стихах. Потом — в костюмах. Потом — в гриме. Потом — жесты и манеры от какой-то эпохи получить.

Вторая: я не прочь был бы сыграть перед вами какой-то кусок словами Шекспира. "А ну-ка, Владимир Иванович, заговорите стихами!" Я буду говорить стихами. Я не буду в костюме, молодым не буду. Но я буду говорить в стихах. Может быть, мне понадобится полчаса, и я заговорю стихами. Потому что крепко нажито. Я буду говорить с плохой дикцией, не с такой, как у Гамлета. Но это будет на жито» (Немирович-Данченко *Вл.И.* Незавершенные режиссерские работы. «Борис Годунов», «Гамлет». М., 1984. С. 220).

затакт к роману. Одно то, что роман посвящается военному министру, сэру, явно не расположенному читать эту книгу в деревне, уж какая тут деревня для полководца, возглавляющего армию и флот, находящиеся в беспрерывных боях. Или пассаж про то, что автор будет считать себя «счастливей всех министров (за одним только исключением)», — и опять для автора военный министр самый счастливый министр на свете. Сомнительно, что это так. Выискивайте юмор и парадоксы, проводите аналогии с современной жизнью.

В третьей пробе сближайтесь с автором. Принимайте на себя его роль, фантазируйте, что вы сами сочинитель гротескового произведения, стихотворения ли, рассказа, анекдота, а то и романа «Жизнь и мнения Тристрама Шенди, джентльмена».

Упражнение 6.16. «Молю Вас принять...»

Не говорю слов, предваряющих Посвящение. Вы «по ходу» первой пробы сами во многом разберетесь. Взаимоотношения с текстом по тому же принципу.

Посвящение

герцогу Бе харскому;

маркизу Хибралео нскому, графу Беналька сарскому и
Банья ресскому;

виконту Алькосе рскому, сеньору Капи льясскому,

Курье льскому

и Бурги льосскому

*Ввиду того, что Вы, Ваша Светлость, принадлежа к числу вельмож, столь склонных поощрять изящные искусства, оказываете радушный и почетный прием всякого рода книгам, наипаче же таким, которые по своему благородству не унижаются до своекорыстного угождения черни, положил я выдать в свет **Хитроумного идадьго Дон Кихота Ламанчского** под защитой гостославного имени Вашей Светлости и ныне, с тою почтительностью, какую внушает мне Ваше величие, молю Вас принять его под милостивое свое покровительство, дабы, хотя и лишенный драгоценных украшений изящества и учености, обычно составляющих*

убранство произведений, выходящих из-под пера людей просвещенных, дерзнул он под сенью Вашей Светлости бесстрашно предстать на суд тех, кто, выходя за пределы собственного невежества, имеет обыкновение при разборе чужих трудов выносить не столько справедливый, сколько суровый приговор, — Вы же, Ваша Светлость, впереди в очи мудрости своей в мои благие намерения, надеюсь, не отвергнете столь слабого изъяснения нижайшей моей преданности.

Миге ль де Серва нтес Сааве гра¹.

Кто же такой герцог де Бе хар? Словарь Брокгауза и Эфрона подсказывает нам:

«Бе хар (Bejar) — укрепленный город в испанской провинции Саламанка, живописно расположенный на отвесно спускающемся плато при реке Куэрпо де Гомбро, с развалинами родового замка герцогов Бе хар. Кроме значительной торговли шерстью, жители занимаются фабрикацией сукна, доставляющей вместе с мастерскими в окрестных селениях работу 5000 чел. Город Бе хар также славится своей ветчиной, считающейся лучшей в Испании».

Герцог де Бе хар, которому посвящает «Дон Кихота» Сервантес, был богатейшим человеком Испании той поры. Сколь богатым он был, столь же тупым и взбалмошным он слыл. И вот к такой фигуре обстоятельства вынуждают Сервантеса обращаться; нужны деньги на издание романа и покровительство, чтобы издатели взяли за его печатание. Стилистическая выпренность, с которой написано Посвящение, завихрения мысли, логическое «разжевывание» каждого факта, само построение Посвящения как неделимого речевого порыва к адресату — демонстрируют двойную игру Сервантеса: на поверхности — гимн умнейшему и величайшему, в глубине — обращение к тупейшему и неприятнейшему. Попробуй-ка все это ухватить, все рифы обойти и выразить тонкости авторской ситуации.

¹ Сервантес Сааведра М. де. Хитроумный идальго Дон Кихот Ламанчский. Часть первая. М., 1970. С. 29. (БВЛ). Перевод Н. Любимова. Произношение имени автора: Миге ль [дэ] Серва н[тэ]с Саа[вэ]дра.

Предположительные этапы работы над текстом «Посвящения Герцогу Бе харскому».

1 этап — первые пробы от своего имени: *«Если бы я попал в соответствующие обстоятельства или кто-то из моих друзей-знакомых вынужден был когда-то стать просителем, защищать свой труд, отстаивать свои идеи, то как бы я себя вел в такой ситуации (и — по воспоминаниям — а как же на самом деле я вел себя в подобной ситуации)».*

Прежде чем начать пробовать, приступать к погружению в текст, — интересно восстановить в своем воображении события прошлого, место действия, время действия, участников давнишних событий. Полезным помощником в таком погружении является знакомое нам по ряду предыдущих уроков «мурчание» — проговаривание на точную, конкретно чувствуемую и понимаемую тему.

Однако вам важно не поддаваться «художественному чтению», тем более «декламации». Ничего наносного. Ничего отжившего свой век. Поэтому вы «втекаете» в диалог. Диалогический характер общения, конечно же, нащупывается порой и при художественном чтении, и при рассказывании¹. Но мы с вами уже настроились на **высказывание** и отходить от этого принципа не будем.

Ваше высказывание обращено к партнеру, находящемуся метрах в трех от вас. **«Пробующий»** движется по пространству в различных направлениях, **«воспринимающий»** не отстает ни на шаг. Как бы ни перемещался **«пробующий»**, **«потеряться» «воспринимающий»** не должен: никакие темповые переходы, изменения в широте шагов **«пробующего»** и в их направлении

¹ Рассказывание — один из способов, вошедших в педагогику сценической речи в 1950-е — 1960-е годы и практикующихся поныне. Этому посвящена книга А.Н. Куницына «Работа актера-рассказчика над текстом» (М., 1957) и его же кандидатская диссертация «К вопросу воплощения литературного произведения в устный рассказ» (1959). Над этим вопросом в последние десятилетия продуктивно работают педагоги РАТИ (ГИТИСа): Промптова И.Ю. Рассказ от первого лица // Сценическая речь: Учебник. 3-е изд. М., 2003. С. 39 — 56; Серова С.П. Коллективный рассказ // Там же. С. 57 — 77. Согласно идее А.Н. Куницына, рассказывание позволяет оторваться от приемов художественного чтения, втянуть мышление и образность студента в незаулавливаемую контактность.

не могут нарушить изначальное расстояние между партнерами.

Шаги не ради самих шагов, ваше обращение не фокусничанье и не клоунада: «Бубенцами звякай. Бубном грохочи, Шут, перед зевакой Громче хохочи»¹ (Ф. Сологуб) — ни выкрики, ни забавные штучки не спасут вас. Это ваша судьба, которая сейчас сродни судьбе Сервантеса. Ни много, ни мало.

Доверительно обращайтесь к партнеру, водите его, уговаривайте его речевым высказыванием, жестами и движениями в пространстве. Вообразите, что в результате вашего обращения к партнеру он — тот, от кого зависит ваша судьба, — совершит нечто вам необходимое, то, о чем именно вы и просите. Высчитать реакцию партнера вы, разумеется, не сможете, но предчувствовать, предвидеть надо обязательно. И «**воспринимающий**» совершает такой поступок, на словах ли, в некоем физическом действии, неважно — интересна его реакция, что конкретно с ним случится, как именно онотреагирует.

Первая же ваша проба, с одной стороны, удачна, с другой стороны, выявила проблемы речевые. Удача сопутствовала вам в «приручении» партнера, «засыпались» вы в дикции. Послушав несколько человек, могу отметить рифы, на которые напоролась ваша дикция. Перечисляю дикционные проблемы, наиболее режущие слух:

- оговорка: «герцогу **Бехармскому**» вместо «**бехарскому**» (Хармс здесь ни при чем);
- оговорка: «герцогу **Бухарскому**» (и Бухара здесь ни при чем);
- слышится «сенеру Баньяресскому», но не «сеньеру Баньяресскому» — дважды согласный «j» исчезает.
- «Виконту Алькосэрсскому» (английское «сэр» выглядит странно в испанском тексте);
- провалы в произнесении двоянных звуков «с»: «Баньяресскому», «Капильясскому», «Бургиальосскому», «искусства», «бесстрашно»;
- звучит «виду» вместо «в виду»;
- аритмия: «Вываша» (а то и «Вывашасветло») —

¹ Сологуб Ф. Стихотворения. СПб., 2000. С. 475. (Новая библиотека поэта.)

трудно поверить, что у переводчика так написано. На самом деле все крупнее и внятнее: «Вы, Ваша Светлость»;

— «изячные искусства» вместо «изящные»;

— слово «поощрять» теряет один из двух гласных «о»: «пощрять»;

— «с тою почтительностью» воспринимается слушающим как «с тою посительностью»;

— ускользает предлог «в» в сочетании слов «выдать в свет»;

— в тексте этом много свистящих звуков — они требуют большей динамики при выдохе;

— «составляющих» вместо: «составляющих»;

— вдруг является литовец Малювас: «молю Вас»;

— и некий Нулон вышел на поклон: «дерзнул он».

Эти примеры — первое, что ранит слух при восприятии вашего высказывания.

2 этап — основанный на наблюдениях. Кто бы мог произнести текст и в каких обстоятельствах. Текст теперь совсем уж не первичен, он только материал, используемый в некоей ситуации, от имени какого-то лица. Диапазон выбора широк. Могут быть обстоятельства из хорошо знакомых пьес или прозаических произведений, из материалов репетируемых ролей, из наблюдений жизни. Но здесь ничего нельзя придумывать — реальности, глубокое знакомство с ними, чувственно-эмоциональное знание их превыше всего. Никакой приблизительности! Бомж или спито й человек, притули вшийся в уголке; оскорбленный мушкетер, ворвавшийся в апартаменты к обидчику, отбивающийся от охраны и все ближе подбирающийся к противнику с намерением убить его; девица легкого поведения, молоденькая, симпатичная, пользующаяся своим обескураживающим обаянием, пристающая к подвыпившему богатенькому мужичку; один из учителей ваших, откашливающийся, запинаящийся, многократно повторяющий одни и те же обрывки фраз, утирающий рот платком и одновременно ругающий вас, студентов; Жанна д'Арк, связанная по рукам и ногам веревками, отстаивающая свою правоту перед судом инквизиции.

Вы вольны фантазировать любые ситуации, создавать любых людей, любые образы и видеть в своих партнерах любых противников. Помогут вам и наблю-

дения. Наверняка подобные диалоги (с совершенно иными репликами) вы наблюдали. Но даже если и не наблюдали нечто похожее, то память сохранила каких-то ярких людей, которых вы и пробуете сейчас оживить, — вымысел поможет вам. Будьте достоверны, не изменяйте правде своих наблюдений. Если уж никто не всплывает в вашей памяти и вы ничего не сможете вообразить, то, стало быть, это о вас говорил Даниил Хармс: «Ненавижу ненаблюдательных людей»¹. А коли так, то отправляйтесь на поиски, и пусть удача сопутствует вам. Только не копируйте людей и ситуации (ср. у П. Сезанна: «Писать с натуры означает вовсе не копировать внешний мир, но воплощать свои ощущения»²), а ищите моменты обобщений и юмор, дофантазируйте драматизм конфликта, отчаянность иных положений.

3 этап — от имени Сервантеса, в обстоятельствах его жизни. Роман написан, герой стал близким человеком, его судьба — для вас уже неотрывна от личной судьбы. Роман должен увидеть свет, вам не терпится вкусить реакцию «людей просвещенных», хочется, чтобы «хитроумный идальго» встретился лицом к лицу с теми, кто «обыкновенно выносит суровый приговор», если произведение написано не ими. Для того чтобы третья проба была плодотворной, вы «сближаетесь» с суровой жизнью Сервантеса, воображаете участие в военных походах, в морских сражениях, нахождение в долгом плену, в тюрьме, надежду на освобождение, появление первого романа — «Галатея», долгие годы работы над «Дон Кихотом» и... обращение к Герцогу де Бехар.

ОТСТУПЛЕНИЕ О СЦЕНИЧЕСКОЙ СКОРОГОВОРКЕ

Каждому из нас известны слова К.С. Станиславского о том, что на сцене приходится редко слышать хорошую **скороговорку**, «выдержанную в темпе, четкую по ритму, ясную по дикции, по произнесению и по передаче мысли... Она у нас выходит не четкой, а смазанной, тяжелой, путаной. Это не скороговорка, а болтание, выплевывание или просыпание слов»³. К этим словам не раз обращались и педагоги по речи, в частности Е.Ф. Сариче-

¹ Хармс Д. Записные книжки. Кн. 2. С. 5.

² Сезанн П. Переписка, воспоминания современников. С. 191.

³ Станиславский К.С. Собр. соч.: В 8 т. М., 1955. Т. 3. С. 174.

ва непременно цитировала их в своих книгах в разделе «Скороговорки»¹. Вот что далее мы читаем у К.С. Станиславского: «Скороговорку надо вырабатывать через очень медленную, преувеличенно четкую речь. От долгого и многократного повторения одних и тех же слов речевой аппарат налаживается настолько, что приучается выполнять ту же работу в самом быстром темпе. Это требует постоянных упражнений, и вам необходимо их делать, так как сценическая речь не может обходиться без скороговорок»². Предложенные Станиславским методические приемы учитывала Саричева, и до сей поры придерживаются их в своих рекомендациях ее последователи, представители московского направления в преподавании сценической речи³.

В скороговорке видится только один ракурс ее использования: тренировка быстрого темпа речи. Исходя из этой установки, педагоги предлагают некую методическую последовательность тренировки. Поначалу произносить скороговорку медленно, преодолевая в тексте все трудные звуко сочетания; если звуко сочетания не поддаются тренировке в рамках слова, то следует произносить трудное слово по слогам, «до тех пор, пока оно не зазвучит хотя и в медленном темпе, но гладко, без запинок и торможений»⁴; затем предлагается фразу артикулировать «несколько раз **беззвучно**, с особой яркой артикуляцией соответствующих гласных и согласных»⁵ (последнее крайне сложно понять по смыслу); потом произносить звуки шепотом; затем выговаривать скороговорку вслух и громко, но опять-таки медленно; и, на-

¹ См, напр.: *Саричева Е.Ф.* Сценическая речь. М., 1955. С. 138 – 139; *Саричева Е.Ф.* Сценическое слово. М., 1963. С. 80.

² *Станиславский К.С.* Там же.

³ Вениамин Смахов так описывает работу со студентами над скороговорками Татьяны Ивановны Запорожец, заведующей кафедрой сценической речи Театрального училища им. Б. Щукина: «Беспощадная муштра согласных и гласных. На первых курсах она "заездила" нас своими скороговорками, распевками, упражнениями на дыхание и этим бессмертным, общесоюзноактерским "Бык тупогуб, тупогубенький бычок; у быка бела губа была тупа". Попробуйте-ка это произнести со скоростью пушечной пули. Не выйдет. И у нас не выходило, и мы недолюбливали придиру учителя. Но когда вдруг *вышло...*» (*Смахов В.* В один прекрасный день: Повести и рассказы. М., 1986. С. 238 – 239.)

⁴ *Саричева Е.Ф.* Сценическая речь. С. 139.

⁵ Там же.

конец, стремиться к слитному, гладкому произнесению текста. «Произносить скороговорки нужно как можно проще и разнообразнее, но переходить к произношению текста в определенном темпе рекомендуется только после основательной ее проработки и усвоения наизусть»¹. Я пересказал и процитировал рекомендации Е.Ф. Саричевой. У большинства поздних авторов не наблюдается отступлений от приведенных рекомендаций.

Вникая в сказанное Станиславским про «сценическую скороговорку», не следует между тем путать «скороговорку сценическую» со скороговорками как литературным материалом (народным или авторским), бытование которого связано с произносительными играми. Тексты скороговорок вполне уместны в тренинге быстрого говорения на первых этапах работы над речевыми скоростями. Художественный текст не может быть механически убыстрен² или замедлен. Это вопрос творческий, и только на уровне творческой необходимости и полной внутренней оправданности скорости произнесения текста могут меняться. Не обязательно в сторону убыстрения, но и в сторону замедления, что также следовало бы считать одним из приемов выразительности. Быстрое говорение на сцене чревато (о чем, в частности, и говорит Станиславский) потерей разборчивости и отступлением от нормативности произносимого текста. Сюда же относится высказывание Ю.М. Юрьева: «...сценическая скороговорка не должна иметь ничего общего с той скороговоркой, какую мы часто применяем в жизни, иначе она не дойдет до слуха зрителя»³. С мнением Станиславского и Юрьева нельзя не согласиться и нельзя его не учитывать в размышлениях о «сценической скороговорке». Между тем механическое повторение скороговорок с все убыстряющимся темпом и ограничение работы над произносительными темпами только скороговорками решает задачу «сценической скороговорки» лишь отчасти. Особенно в нынешние времена, когда предельно убыстренный темп признается одним из обязательных элементов постановок постмодерна.

В работе над скороговорками, которая проводилась на прошлом и нынешнем уроках, мы намеренно избегали

¹ Саричева Е.Ф. Сценическая речь. С. 140.

² Не *убы стрен*, *убы стрена*, *убы стрены*.

³ Юрьев Ю.М. Записки. М.; Л., 1948. С. 176.

механического проговаривания текстов. В любой пробе первичной оказывалась сценическая ситуация, создававшая предпосылки для оправданного возникновения темповых перемен. Скороговорки становились тренировочным материалом не только для дикционной техники, но с их помощью мы воспитывали и дыхание, и голос, и интонацию. Скороговорка как материал театральный, творческий рождалась только в результате психофизического поступка, была «вмонтирована» в конкретное физическое движение, была в связке с пластическим содержанием. И взаимодействие с партнером являлось обязательнейшим условием произнесения скороговорок. Мало того, мы с вами, по возможности, обращались к импровизации: сами сочиняли тексты, исходя из определенных ощущений и учитывая случаи и истории из своей жизни. Превращение скороговорок в «высказывание» с ожидаемыми последствиями в действиях партнера — это тот важный этап, к которому мы постепенно подошли и который усложняется в следующем упражнении.

Упражнение 6.17. «...Со всей почтительностью...»

Имеется еще один перевод романа Сервантеса, выполненный в 1920-е годы. Живостью языка, разговорностью, мелодичностью он превосходит официальный перевод Н. Любимова, главного переводчика с испанского языка в социалистические времена. Текст Посвящения выглядит не столь тяжеловесным, как тот, работа над которым была только что описана. И вот после овладения текстом *трудным* мы с вами обращаемся к тексту *разговорному*. Ситуация та же, но речевой материал, ритмы его, слог обращения совершенно иные:

Посвящение

Герцогу де Бехар, Маркизу де Хибралеону;
графу де Беналькасар и Баньярес, виконту города
Алькосера;
властителю селений Капиля, Курья и Бургилюос

Зная, что Ваша светлость оказывает благосклонный и почетный прием всякому роду книг, как это поодобает князю, столь расположенному поощрять добрые искусства, особенно же те из них, кои по благородству

своему не унижаются до корыстного служения черни, я решил выпустить в свет «Хитроумного идальго дон Кихота Ламанчского» под защитой славнейшего имени Вашей светлости и прошу Вас со всей почтительностью, которой заслуживает Ваше величие, милостиво принять его под свое покровительство, дабы — хоть и лишенный украшений изящества и образованности, коими обычно облакаются произведения, написанные в домах ученых людей — он все же под сенью Вашего имени посмел уверенно выступить на суд тех, кто, преступая пределы собственного невежества, привыкли осуждать чужие труды более сурово, чем справедливо: от мудрого oka Вашей светлости не скроются мои благие намерения, и я уповаю, что Вы не презрите этого ничтожного знака моей смиренной преданности

Миге ль де Серва нтес Сааве гра¹

Первая проба

Темп специально не определяйте.

Так же как вы пробовали работать с предыдущим переводом Посвящения «Дон Кихота», в первой пробе в текст лишь «заглядываете». Привыкаете к новым словесным оборотам передачи тех же смыслов. Внимание к партнеру: что он воспринимает? Что он понимает? Что он запоминает? И каков результат вашего обращения?

Внимание «**воспринимающего**» двоятся. Ничего опасного в этом нет. «**Воспринимающему**» надо вчувствоваться в высказывание партнера и в итоге ответить ему согласием или несогласием (это одна задача) и не пропустить ни одной технической ошибки в речи «**высказывающегося**» (в этом заключается вторая задача).

Когда вы завершите Посвящение — «**воспринимающий**» расскажет вам о своих наблюдениях за качеством вашей речи. Выслушав партнера, не приступайте тотчас к точечному корректированию ошибок. Определите их систему, причины их возникновения. Хотя я не думаю, что вы допустите многоцветие нарушений;

¹ Сервантес Сааведра М. де. Хитроумный идальго Дон Кихот Ламанчский. Часть первая / Под ред. и со вступ. ст. Б.А. Кржевского и А.А. Смирнова. Введение П.И. Новицкого. М.; Л.: Akademia, 1932. С. [1]. Благодарю за совет обратиться к этому замечательному переводу романа Н.П. Снеткову.

тренинг, который был вами пройден в «**Вариациях для творчества**», достаточен для того, чтобы не допускать дикционных срывов, орфофонических или орфоэпических погрешностей. Если же ошибки все-таки проявились, то важно определить их причину, а не хвататься за «выговаривание» слогов и слов.

Вторая проба

Распределите текст на пять фрагментов — ритмически эти части представляют законченность (но не завершенность всего высказывания).

Первый фрагмент: обращение, произнесение титулов;

второй фрагмент: от «*Зная, что Ваша светлость...*» до «*...корыстного служения черни...*»;

третий фрагмент: от «*...я решил выпустить в свет...*» до «*...под свое покровительство...*»;

четвертый фрагмент: от «*...дабы — хоть и лишенный...*» до «*...более сурово, чем справедливо...*»;

финальный фрагмент: «*...от мудрого oka Вашей светлости...*» до «*...Мигель de Сервантес Сааведра*».

«Пробормочите» в темпе каждый фрагмент. Пробурчите все Посвящение, избегая излишнего усердия в достижении «дикционной выразительности». Создание быстрого темпа, подхлестнутое ограничением времени, подразумевает и потери в речевой разборчивости. Я не вижу в этом опасности.

Не снижая темпа, пробуйте еще и еще раз «выпаивать» Посвящение, условно поделенное на части, все более заботясь о том, что успевает разобрать и понять «**воспринимающий**» и чего он не схватывает. «*Быстрый темп, — подчеркивает Мейерхольд, — не есть скороговорка. Темп — нанизывание в динамике интересной группировки слов, курсивной (существенной по стержню) части текста. Скороговорка не сет вас, и вы не управляете*»¹.

После каждого захода «**воспринимающий**» вовлекает вас в ощущения, которые он испытывал, принимая ваше высказывание. После этого «**воспринимающий**» отмечает ваши дикционные удачи и неудачи.

¹ Цит. по: Эйзенштейн о Мейерхольде. 1919–1948. М., 2005. С. 105.

Вот в такой игре вы и пребываете до той поры, пока **«воспринимающий»** не произнесет заветное: «есть!» и не пожмет вам руку.

Опасение не уложиться в отведенное время из-за снижения темпа провоцирует вас к поиску иных путей корректирования речевой неразборчивости. Пути эти намечаются и нащупываются интуитивно, и незаметно для себя вы говорите с все большей внятностью и значимостью. Такой ход явно отличается от «наговаривания» текста в медленном темпе с последующим постепенным темповым убыстрением. Но мы к этому шли в нашем тренинге с первых упражнений, с момента использования «до-звука». Ребенок, совершающий первые шаги, — **идет** к рукам матери, он **идет**! Падает, но **идет**! Двигается к маме любыми способами. И никто не собирается его обучать постановке стопы, сгибанию коленей, переносу тяжести тела с одной ноги на другую, приемам сохранения равновесия и прочей «белиберде». Так и вы: не снижая темпа, не теряя обстоятельства цейтнота, пробуйте раз за разом осилить вершину темпа. И не думайте про разборчивость — она придет, отчетливость — дело **наживно** е. Была бы воспринята партнером и зрителями суть вашего обращения, была бы прожита вместе с вами и вашими партнерами страстность выражения мысли, восприняло сь бы ваше высказывание как сгусток единого желания, зов о поддержке, а не текст, разобранный на части и дольки для мотивированных «рабов». Разумеется, «должна быть полноточность звуковая»¹ — и она уже близка .

■ Упражнение 6.18. От «до» до «до»

Коллективные пробы. Вы в круге. Чувствуете круг как единый организм — ансамбльдвигающийся, дышащий, балансирующий, рождающий «музыку» словно по волшебству.

Ритмические импровизации. Идеи музыкальной темы, настроений, темпов и динамики исходят от того, кто начинает первым. Назовем его **«зачинающим»**. Он переменяет темповые, речевые, звуковысотные зада-

ния по ходу общей импровизации, и каждый в ансамбле моментально должен отреагировать на предложенные им перемены.

Музыкальные высказывания. Не навалы звуков, но гармония звучания ансамбля, не игра ради игры или для самого себя, но стремление к созданию единой атмосферы, одного оттенка настроения, одного музыкального сюжета. Общее высказывание на заданную тему, одна тональность чувств.

«Зачинающий» держит ключевой ритм на четыре четверти, остальные вступают в ритмы поочередно. Допустим, вас 10 человек, а больше и не нужно, т. к. сложно будет расслушать при общем звучании индивидуального каждого. Вступая по одному, вы присоединяетесь к ритмам, зазвучавшим до вас. Не ломайте импровизации, уже обретшие чувственные, динамические и мелодические контуры. Вслушайтесь в гармонию игры. Будьте открытым, открытость одна из черт профессионализма. Впитывая «музыку» других, почувствуйте, чем ваше звучание расширит звучание ансамбля. Почуввав настроение, тепло, стиль импровизации, вносите в нее свои звуки. Так постепенно все включаются в коллективное музыкальное высказывание. Группа ожива.

Свободно распоряжайтесь ритмами:

- балансируйте по клавиатуре: используйте контрасты высотности голосового звучания, от середины разлетайтесь и в низы, и в верха; понятно ведь, что хоть мы и играем на рояле особенном и приемы игры у нас вымышленные, но принципы расположения клавиатуры мы сохраняем. От центра влево уходим в низы, от центра вправо — повышаем голосовое звучание;

- контраст охватывает и динамические перемены в голосе: выходя за середину громкости, затихайте, словно вы «подыгрываете» другим, звучащим мощно, вы их подголосок; или наоборот усиливайте звучания, захватывая инициативу и увлекая за собой всю группу;

- в контраст попадает и способ произнесения речевых импровизаций: *staccato* и *legato* — две крайности, использование которых зависит и от того, кто начал музыкальную тему и от вашего желания контрастировать с общим звучанием темы; но контрастируйте в рамках творческой, чувственной, образной темы, но не игнорируя ее;

— играйте целыми нотами, половинками, четвертушками, восьмыми, даже шестнадцатыми, если удастся;

— ритмы зависят и от пауз: у вас нет ограничений в паузах, сыграйте три четверти, и на одну четверть пауза, или сыграйте одну четверть и тяните паузу целых три четверти, симпровизируйте один квадрат, а на следующем звучите только изнутри; все это поможет налаживанию ритмов дыхания;

— выбор речевых ритмов (сочетания гласных и согласных; подбор согласных одной группы, по способу образования, допустим, или по месту образования) не ограничен; если тема возникла легкая, лирическая, то вы допускайте в игру звуки, кажущиеся лично вам воздушными, лирическими; если тема игривая, дразнящая, то звуки явно понадобятся иные; на теме грустной вновь иной подбор звуков; захотелось вам баловаться — балуйтесь в полное удовольствие, только вам придется валить дурака на иных речевых комбинациях;

— постоянно вслушивайтесь в ритмические импровизации, создаваемые партнерами рядом с вами, если возможно, то постарайтесь впускать в себя и ритмы прочих участников общего действа; если, сыграв один ритм несколько раз, вы вдруг уловите, что тема пошла в развитие, или утихает, а ей на смену **«зачинающий»** вводит новую тему (ее появление исходит от задающего основной ритм на четыре четверти), — переключайтесь в эту новую тему, отдавайтесь ей, развивайте ее; случилось событие — импровизации вошли в новое русло, — не упускайте такие перемены.

Клавиатура перед каждым из вас своя, уже привычная. Она разлетается, как два крыла, вправо и влево от вас. В клавиатуре затаены звуки; насколько музыкально вы коснетесь пальцами клавиатуры — настолько музыкой и отзовется ваш инструмент. В разлете крыльев клавиатуры — все звуки музыки. От «до» до «до». И даже ниже «до», и даже выше «до». Предела нет воображаемой вашей клавиатуре. Сегодня все согласные в вашей власти — тянущиеся, взрывающиеся, рычащие, поющие, свистящие и шелестящие... Их обрамляют гласные звуки, они выносят существо музыкального высказывания в пространство. Увлекательно включение в импровизацию всех-всех звуков; любопытно, как речевые звуки, не оформляясь в ре-

чевой поток, охватывают пространство, резонируют в пространстве, заинтересовывают, вовлекают слушающих ваши импровизации в выражаемое «музыкой» содержание. «Как сильно действие звуков» (воскликает Пушкин¹). Конечно же, интересно услышать неожиданное, объемное, замирающее и воспламеняющееся звучание голоса и дикции.

Ключ ко всему новому в оригинальных, не стандартизированных контекстах для всех звуков вместе и для каждого в отдельности, для всей вашей сценической речи. Да что там речь со всеми ее выразительными средствами, если не воспринято хотя бы одним из играющих то целое, то волнительное, что заставляет весь ансамбль мучаться и страдать, радоваться и восхищаться. Грусть слышится в словах Немировича-Данченко, произнесшего: «Но если не совсем верно захвачено с самого начала нечто самое существенное в самочувствии, то и дикции, и нерва не расслышишь как следует»². Так и в нашем с вами заключительном аккорде, будем надеяться, сольются воедино:

восприятие — воображение — воздействие.

¹ Пушкин А.С. Путешествие в Арзрум: Глава 2-я // Полн. собр. соч. М., 1940. Т. 8. С. 463.

² Немирович-Данченко Вл.И. Незавершенные режиссерские работы. Борис Годунов, Гамлет. М., 1984. С. 223. (На репетиции «Гамлета» 2 февраля 1943 года.)

ЭПИЛОГ: ПЕРЕД ТЕМ КАК ПРОДОЛЖИТЬ...

Я как живу, так и пишу; свободно
и свободно.

Александр Грибоедов

Упаси меня Бог довести что бы то
ни было до конца!

Генри Мелвилл

Озвучу мечту о тренинге: тренинг актерской пластичности, тренинг актерской речи, сопрягаемые с тренингом актерской психотехники, не должны прерываться ни на мгновение. Поэтому не будем произносить заключительные слова, не будем подводить итоги — обратимся к импровизации пластической и голосо-речевой, к музыкальному и загадочному стихотворению Даниила Хармса «звонитьлететь!». В конце пятого урока, развивая резонансные возможности голоса, мы «летали» по комнате вслед за ведущими точками в теле (за правым плечом, левым коленом, за подбородком, за затылком и пр.). Пробовали мы поэтизировать в одном кусочке стихотворения «звонитьлететь!». Помните фрагмент этой истории: «Лоб летит. / Грудь летит. / Живот летит. / Ой, держите — ухо летит! / Ой, глядите — нос летит! / Ой, монахи, рот летит!» Теперь разыграем всю историю, заключенную в замечательном опусе Хармса.

В мире все движется. Все-все. Движется в бесконечном разнообразии темпов и в бесчисленных вариантах ритмов.

Почувствовать, осознать логику движений, соприкосновение движущихся тел, предметов, материй, людей, животных, молекул и небесных тел бесконечно интересно.

Не менее интересно проследить движение всего мира в воображении.

О, как хочется ухватить и познать движение каждого реального образа, неожиданного случая или происшествия, цепи событий и обстоятельств.

Передвижение Леопольда Блума и Стивена Дедала по Дублину 16 июня 1904 г.! Разлет Чичикова в тройке по российским просторам! Пластическая динамика 343-х фигур Плафона Сикстинской капеллы! «Предельность цветаевской дикции в "Новогоднем"» (И. Бродский)! Приближение актеров к манекенам в Немой сцене мейерхольдовского «Ревизора»! Вихрения цитат в Симфонии № 1 Альфреда Шнитке! Как все это притягивает душу! Как будоражит мысли! Как заволаживает чувства!

Попробуем и мы распознать фантастическую жизнь мира в стихотворении Хармса. Движения и звуки, полеты и звоны охватывают это произведение, носящее такой таинственный подзаголовок: «логика бесконечного небытия». Стихотворение делится на две части. Первая вся «закручена» на полете, вторая — на звонах, звененье. Нам для творческого тренинга обе темы подходят. Первая — ощущениями полетности, вторая — ощущениями резонанса. Нам нет необходимости углубляться сейчас в понятие «небытия» у Хармса, но мотив «полета» для нас привлекателен. Вариантов этого мотива у Хармса предостаточно, однако здесь он напрямую связан с переходом людей и вещей в иное состояние, из материального существования — в запредельное, имманентное.

Используя логику движений тела, про житую и прочувствованную нами в **упражнении 5.17** («Ой, глядите — нос летит!»), повторим предварительно специфические полеты тела в пространстве комнаты: в каждый момент движения в пространстве нас «ведет», увлекает за собой воображаемая тяжесть в какой-либо точке головы или тела. За шаром энергии, находящимся в правом ухе, например, и тя нушим всего человека за собой, плывет все тело. Не по прямой плывет, а зигзагообразно — то повышаясь, то понижаясь, да к тому же меняя скорости и стремясь не коснуться других, летящих вместе с вами, но по своей логике, в ограниченном пространстве комнаты.

Распределим главу I стихотворения на семь условных частей. Каждая часть грамматически отлична от других, в ней есть и правильная грамматическая реальность (как в

1, 2, 4, 6, 7 частях), и нарочитое авторское грамматическое нарушение (3 и 5 части). Одновременно каждый фрагмент отличается от других смысловыми напласто вываниями обыденного и невероятного, «бывальщины и небывальщины». Мы с вами привнесем в каждый отрывок конкретные пластические импровизации.

1-й фрагмент. Ведет ваше тело голова: вы устремляетесь за головой и одновременно все вместе синхронно озвучиваете свои перемещения в пространстве:

*Вот и дом полетел.
Вот и собака полетела.
Вот и сон полетел.
Вот и мать полетела.
Вот и сар полетел.*

Обратите внимание на совпадение зачинов всех строк: «Вот и...» и на чередование окончаний: «тел — тела — тел — тела — тел». Желательно, чтобы не пропадала дикционная ясность в зачине каждой строки и не сливались первые звуки и слова в нечто малоразборчивое, трудно воспринимаемое на слух: «*вотыдом — вотысон — вотыма — вотыса*». Особенный подвох затаился в сочетаниях двух последних слов двух последних строк: «*мапылите*», «*сапылите*». Здесь вы замечаете и недозвученность, недоговоренность окончаний «*тела — тел*». Это не менее опасный подвох, охватывающий не только эти две строки, но все строки первой части.

2-й фрагмент. Эта часть, по сравнению с первой, ритмически более компактна. В ней исчезает зачин «Вот и...», и от этого образы пролетают стремительно, будто события происходят не последовательно, а все вокруг взлетает одновременно, сразу же:

*Конь полетел.
Баня полетела.
Шар полетел.*

Ведут вас в пространстве плечи. Все три строки проговариваются стремительно, с вызвучиванием не существительных, а глаголов, скорее даже, окончаний глаголов: будто образы взлетают вверх вертикально и моментально: «*Конь полетел — Баня полетела — Шар полетел!*»

Секундочку. Пока дальше по тексту не пойдем. Давайте сделаем еще одну пробу. Сейчас вам мешают интонации перечисления событий, происходящих во второй части. Но ведь мы условились, что событие одно: и кони, и баня, и шар отрываются от земли вдруг и разом. Это явления одного порядка, и внутренняя, психологическая интонация рассказа о них у вас одна — восторженный, деятельный взлет коня, бани и шара увлекает за собой массу предметов и живых существ вокруг. Не мельчите, не разглядывайте собственные видения, не наслаждайтесь картинками; пластикой, звучанием и особенно движением вверх многих предметов и живых существ в вашей «киноленте видений» увлекайте наше воображение, накаляйте фантазию воспринимающих.

Пробуем...

Получилось, завертелось, устремилось вверх.

Попробуем еще раз эту же часть проиграть, но усложним задачу: проговорите в движении этот отрывок не один раз, как только что делали, а трижды. И проговорите на одном выдохе, без обрывов и остановок, не тормозя развитие этого неординарного события.

3-й фрагмент. Центр, увлекающий вас, перемещается в грудь. В груди образуется и шар резонанса. Ваше тело устремляется за грудью. Пробуйте двигаться вначале без озвучивания движений текстом. Не суетитесь, не акцентируйте каждый свой шаг — лучше создайте плавное скольжение тела в пространстве. И проверьте ощущение воображаемой тяжести в плечах и в кистях. Для того чтобы сохранить ощущение свободы в руках и в плечах, не прижимайте локти к бокам, не сжимайте кисти в кулак. Плавность в движениях не появляется сразу, к ней порой приходится идти разными тропинками и дорожками. Главное в пробах — использовать кисти для равновесия, для охватывания телом всего пространства. Возвращается зачин начала строк «Вот и...»:

Вот и камень полететь.

Вот и пень полететь.

Вот и миг полететь.

Вот и круг полететь.

Я уже отмечал, что вторая и четвертая части стихотворения написаны Хармсом с нарушением грамматической правильности. В каждой из четырех приве-

денных строк ощущается потеря одного слова. Например: «Вот и пень — <пропуск слова> — полететь». Вы можете самостоятельно симпровизировать, какое именно выскользнувшее по воле автора слово имел в виду Хармс. Вариантов предостаточно. Произнося строки этого четверостишья, не спешите перескочить с третьего слова на четвертое, задержитесь на мгновение и проговорите внутри себя предполагаемое вами пропущенное слово и вслед за тем закончите стих — фразу (а у Хармса в «звонитьлететь» каждая строка заканчивается точкой, то есть являет собою законченную фразу).

4-й фрагмент. Новый кусок. Короткий, собранный, сжатый. В нем происходит возвращение к уже знакомым по первой части явлениям. Но если «дом — мать — сад» там только начинали полет, то здесь их движение в полете энергично, привлекательно:

*Дом летит.
Мать летит.
Сад летит.*

Энергетический центр возникает в бедрах. За бедрами, то за правым, то за левым, устремляется все тело. Встречаясь с другими летящими, вы теперь не «огибаете» их, а намеренно ищите встречи с ними. Сблизившись, легонько, осторожно, с наслаждением «подбиваете» друг друга. Ваше соприкосновение с партнером завершается «подлетом», невысоким подскокиванием вверх. Высшая точка взлета приходится на финальный ударный слог каждой строки — «*тит*». Такая пластическая игра позволяет усиливать энергию к финалу фразы, помогает вызвучивать конечный ударный согласный «*т*». Трижды вы проигрываете весь кусочек, сохраняя межстиховые паузы.

Далее вы на секунду замираете в том месте пространства, в котором вас застал последний звук, и, находясь на этом месте, плавно, небыстро начинаете кружиться, вновь трижды произносите весь кусочек текста. Дом, мать и сад будто бы завертелись в вихре радостного полета. Однако сейчас текст используется как скороговорка и вы на едином выдохе, совпадая по ритмам и темпам с другими участниками упражнения, произносите скороговорку «Дом летит — Мать ле-

тит — Саг летит» подряд трижды. Вновь избегайте интонации перечисления.

Когда вы кружитесь, дайте свободу рукам, пусть кисти летят, «разрезая» воздух и наполняясь, все более и более, тяжестью. Пусть они тянут за собою локти и плечи. Прочувствуйте, что лопатки как будто раздвигаются в стороны. От такого движения усиливается голосовое звучание и увеличиваются объемы «голосо-речевого рупора»: звуки «о», «а», «а» в словах «Дом», «Мать», «Саг» заполняют резонансом все пространство вокруг вас, долетают до стен, до углов комнаты.

5-й фрагмент. Кружение прекращается, но роль энергетического центра остается за кистями. В какое-то мгновение правая кисть, а за ней и вся рука и все тело резко отлетают вправо и произносится первая строка пятого куса, затем вы резко улетаете влево — звучит вторая строка, и так строка за строкой с неожиданными бросками тела в различные направления:

Часы летать.
Рука летать.
Орлы летать.
И конь летать.
И дом летать.
И точка летать.

Вы наверняка обратили внимание на то, что и в этой части стихотворения в каждой строке есть пропуск слова. Во фразе «Часы летать», например, не хватает слова, определяющего ситуацию. Домыслить пропущенное слово каждый из вас сумеет самостоятельно.

6-й фрагмент. Мы возвращаемся к речевой, дикционной сжатости и собранности, отличавшей фразы четвертой части. Здесь явное продолжение:

Лоб летит.
Грудь летит.
Живот летит.

В тексте уже присутствуют обозначения частей тела, управляющих полетом: лоб, грудь, живот. Они и берут на себя роль энергетических центров. Вы так же легко можете использовать в игре перемены высоты тона: первая строка в высоком звучании, средняя

строка — на середине то нового¹ диапазона, последняя строка — захватывает низы вашего голоса. Не спешите проделывать эту часть стихотворения быстро. Вначале прочувствуйте перемену в высотности и накопите ощущения тяжести в «летающем лбу», а уж затем произнесите текст. Та же подготовка к строке второй, к строке третьей. Не «смазывайте» стыки между словами. Сочетания согласных следует «озвучивать», «вызванивать»: «пл'», «т'л'», «тл'». Последние два из трех сочетаний являют собою отдельный звук — щелчково-боковой, произносящийся в одной артикуляции. С этим явлением вы уже сталкивались во фразах «Мать летит» и «Сад летит» — проверьте, точно ли вы произносите этот звук или «дробите» его на два звука: «т» и «л'», «т'» и «л'»?

7-й фрагмент. Фразы последней части главы раздвигают пространство нашего воображения, смысл их забавный и фантастический — разлетаются на части люди, разлетаются их тела, они вылетают за пределы разумного, за пределы посюстороннего пространства:

Ой, держите — ухо летит!
Ой, глядите — нос летит!
Ой, монахи, рот летит!

Здесь и далее появляется слово «монахи» — часто встречающийся у Хармса образ. Комментаторы указывают на то, что «монахи» могут вызвать двойственные ассоциации: с одной стороны, как носители истинной веры, воплощавшие связь современности с пылкой религиозностью средних веков; с другой — с монастырями связывали инкубат (соединение демона-мужчины с женщиной-монахиней). Мы можем придерживаться указанных толкований, но можем интерпретировать «монахов» по-своему: как героев русских сатирических сказок, к примеру, где «монахи» обычно наказываются хитрыми и пронырливыми «ванюшками». В этом смысле монахи — некие наивные простаки, обжоры и пьяницы, некие малоподвижные существа. А если основная мысль стихотворения заключается в бесконечной под-

¹Тоново й, тонова я — относящийся к цветам, оттенку (тонова я иллюстрация); то новый, то новая — относящийся к музыкальному звуку (то новый диапазон).

вижности, связана с полетом и радостным звоном «всех и вся» (что предположительно можно услышать в главе II «звонитьлететь»), то «монахи» — по контрасту — существа, не воспринимающие полет движения, полет мысли и полет чувств, существа безрадостные и ограниченные. Мы кричим им: «Эй, вы, просыпайтесь!», мы будоражим тягучие чувства «монахов» забавными хармсовскими образами улетающего уха, носа, рта.

Далее включаемся в главу II:

*Дом звенит.
Вода звенит.
Камень около звенит.
Книга около звенит.
Мать, и сын, и сад звенит.
А. звенит.
Б. звенит.
ТО летит и ТО звенит.*

*Лоб звенит и летит.
Грудь звенит и летит.
Эй, монахи, рот звенит!
Эй, монахи, лоб летит!*

*Что лететь, но не звонить?
Звон летает и звенеть.
ТАМ летает и звонит.
Эй, монахи! Мы летать!
Эй, монахи! Мы летать!
Мы лететь и ТАМ летать.
Эй, монахи! Мы звонить!
Мы звонить и ТАМ звенеть.*

Я намеренно разделил текст на три условные части. На самом деле, никакого распределения текста по строфа м у автора нет. Но нам интересно расшифровать повороты событий в этой главке, и именно такие повороты я и обозначил строковы ми пробелами.

В первой части мы с вами используем игры в резонансы. Откажемся на время от движений и попробуем создать только звуковой фон — объемное, непрерывное звучание «м-м-м-м...», из которого выплывают ритмично произносимые строки Хармса. Для создания резонансного фона воспользуемся вновь приемом «цепного дыхания». Откуда-то из тишины возникает очень тихое звуча-

ние «м-м-м-м...», оно постепенно нарастает, и из текучего «м-м-м-м...» рождаются строки, звучащие беспрерывно и с подчеркнутым вызваниванием конечного слова каждой строки. А слово везде одно: «звенит». Звучание голоса к финалу каждой строки расширяется, раздвигается, резонанс охватывает ваши тела изнутри и наплывает на стены комнаты, пронизывает их и уплывает в пространство за чертой реальности. Одновременно с вырастанием звучания расширяются объемы «голосо-речевого рупора». Скорее даже это процесс взаимозависимый: резонанс влияет на физиологические механизмы говорения и голосообразования, а отсутствие препятствий в прохождении воздушной струи в надсвязочном пространстве и увеличенная в объеме артикуляция провоцируют к усилению резонансных проявлений в теле тренирующихся и в охватываемом звучанием объемов окружающего пространства.

Во второй части главы полет и звук соединяются. Вы чувствуете, что почва, пол утекают из-под ног и вы будто повисаете в воздухе и звените, и летите. Поиграйте в этот воображаемый взлет и путешествие по воздуху. Ритм произносимых синхронно строк для всех такой: «Лоб звенит — <цезура> — и летит», «Грудь звенит — <цезура> — и летит». На первой строке усиливается головной резонанс, на второй строке — грудной. Третья и четвертая строки зазывны и шутивы. Их ритм такой: «Эй, монахи, — <цезура> — рот — <цезура> — звенит!», «Эй, монахи, — <цезура> — лоб — <цезура> — летит!»

В третьей части возникает азартный ритм пританцовок. С каждой строкой голосовое звучание повышается приблизительно на полтона, на тон. Произносится текст каждой строки изолированно от других строк, то есть каждая строка договаривается и дозвучивается как самостоятельное законченное целое. Чтобы создать ритм пританцовок, пробуйте синхронно и ритмично звучать по слогам, но не скандируя слоги, не разрывая слова, а последующим слогом будто подхватывая предыдущий. Интерес представляет трижды повторенное слово «ТАМ», графически выделяемое Хармсом из череды строчны хбуквы вырастающего «прописно го» звучания. Мы, танцующие, словно улетаем из мира этого в мир, далекий от обыденности, от обыкновенности, в мир фантазии и игры, в мир бесконечного движения.

- Ананьев Б.Г. Теория ощущений. СПб., 2002.
- Барбой Ю.М. К теории театра. СПб., 2008.
- Барсова Л.Г. Сольное пение: термины и понятия. СПб., 2009. 128 с.
- Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества. М., 1986.
- Бернштейн Н.А. О построении движений. М., 1967.
- Бондарко Л.В. Звуковой строй современного русского языка. М., 1977.
- Васильев Ю.А. Сценическая речь: ощущение — движение — звучание. Вариации для тренинга. СПб., 2005.
- Васильев Ю.А. Сценическая речь: восприятие — воображение — воздействие. Вариации для творчества. СПб., 2007.
- Васильев Ю.А. Сценическая речь: ритмы и вариации. СПб., 2009.
- Васильева Т.И. Упражнения по дикции (согласные звуки). М., 1988.
- Вербицкая Л.А. Русская орфоэпия. Л., 1976.
- Волконский С.М. Выразительное слово. СПб., 1913.
- Евгений Вахтангов: [Сборник]. М., 1984.
- Галендеев В. Н. Не только о сценической речи: Монография. СПб., 2006.
- Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка: В 4 т. М., 1994.
- Жинкин Н.И. Механизмы речи. М., 1958.
- Жинкин Н.И. Речь как проводник информации. М., 1982.
- Зарва М.В. Русское словесное ударение: Словарь. М., 2001.
- Иртлач С.Ш. Интонационно-мелодическая природа сценической речи. Л., 1990.
- Калмановский Е.С. Вопросы театральной терминологии. Л., 1984.
- Козлянинова И.П. Произношение и дикция. М., 1977.
- Кнебель М.О. Слово в творчестве актера. М., 1954.

Костелянец Б.О. Мир поэзии драматической...: Монография. Л., 1991.

Куницын А.Н. О сценической речи // Ленинградский государственный институт театра, музыки и кинематографии. Л., 1971.

Куницын А.Н., Муравьев Б.Л. Принцип тренировки фонационного дыхания в движении // Сценическая педагогика: Сб. трудов. Л., 1973.

Куракина К.В. Основы техники речи в трудах К.С. Станиславского. М., 1959.

Макарьев А.Ф. Творческое наследие. Статьи и воспоминания. М., 1985.

Максимов И. Фониатрия. М., 1987.

Мастерство актера в терминах и определениях К.С. Станиславского / Сост. М.А. Венецианова, под ред. А.Ф. Макарьева. М., 1961.

Мейерхольд В.Э. Лекции: 1918 – 1919. М., 2000.

Мейерхольд репетирует: В 2 т. М., 1993.

Морозов В.П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники. М., 2002.

Немирович-Данченко Вл.И. Незавершенные режиссерские работы. «Борис Годунов», «Гамлет». М., 1984.

Орфоэпический словарь русского языка: Произношение, ударение, грамматические формы / С.Н. Борунова, В.Л. Воронцова, Н.А. Еськова; под ред. Р.И. Аванесова. М., 1983.

Панов М.В. Русская фонетика. М., 1967.

Панов М.В. Труды по общему языкознанию и русскому языку. Т. 2. М., 2007.

Проблемы сценической речи: Сб. науч. трудов. Л., 1979.

Прокопова Н.Л. На пути к голосоречевой выразительности. От самораскрытия к гротеску. Кемерово, 2002.

Прокопова Н.Л. Парадигмы сценической речевой культуры XX столетия: Монография. Кемерово; М., 2008.

Промптова И.Ю. О произношении стиха на сцене // Русское сценическое произношение. М., 1986. С. 181 – 191.

Пронина М.П. Тайны нашей речи и слуха: Монография. СПб., 2009.

Реформатский А.А. Фонологические этюды. М., 1975.

Розенталь Д.Э., Теленкова М.А. Словарь трудностей русского языка. Изд. 3-е. М., 1981.

Саричева Е.Ф. Сценическое слово. М., 1963.

Сладкопевцев В.В. Искусство декламации. СПб., 1910.

Соловьев Н.В. Словарь правильной русской речи. М., 2004.

Станиславский К.С. Работа актера над собой. Ч. 2. Работа над собой в творческом процессе воплощения // Собр. соч.: В 9 т. М., 1990. Т. 3.

Станиславский репетирует: Записи и стенограммы репетиций. М., 1987.

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

Сулимов М.В. Посвящение в режиссуру. СПб., 2004.

Сценическая речь: Учебник для студентов театральных учебных заведений / Под ред. И.П. Козляниновой и И.Ю. Промптовой. 3-е изд. М., 2002.

Искусство сценической речи / Отв. ред. И.Ю. Промптова. М., 2007.

Сценическая речь: прошлое и настоящее. Избранные труды кафедры сценической речи Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства / Науч. ред. В.Н. Галендеев. СПб., 2009.

Таиров А.А. Записки режиссера. Статьи. Беседы. Речи. Письма. М., 1970.

Театральные термины и понятия: Материалы к словарю / Сост. С.К. Бушуева, А.П. Варламова, Н.А. Таршис. Вып. I. СПб., 2005.

Теория и практика сценической речи: Коллективная монография. СПб., 2005.

Теория и практика сценической речи: Коллективная монография. СПб., 2007. Вып. 2.

Узнадзе Д.Н. Общая психология. М.; СПб., 2004.

Черемисина Н.В. Русская интонация: поэзия, проза, разговорная речь. М., 1989.

Чехов М.А. Литературное наследие: В 2 т. М., 1995.

Черная Е.И. Курс тренинга фонационного дыхания и фонации на основе упражнений Востока: Учебное пособие. СПб., 1997.

Штудинер М.А. Словарь образцового русского произношения. 3-е изд. М., 2005.

Щерба Л.В. Русские гласные в качественном и количественном отношении. М., 1983.

Эйзенштейн С. М. Психологические вопросы искусства / Под ред. Е.Я. Басина. М., 2002.

Юссон Р. Певческий голос. М., 1974.

Coblenzer H., Muhar F. Atem und Stimme: Anleitung zum guten Sprechen. Wien, 1976.

Das Phänomen Stimme: in Kunst, Wissenschaft, Wirtschaft // 4. Stuttgarter Stimmtage 2002. Akademie für desprochenes Wort. St. Ingbert, 2004.

Integration von Sprecherziehung, Liedgestaltung und Körpertraining in der Ausbildung zum Schauspieler. München, 1998.

Rollenunterricht, Sprecherziehung und Körperarbeit in der Ausbildung zum Schauspieler. München, 2000.

Schwaiger H. Sprecherzieherische Übungsliteratur. Analyse ausgewählter Übungsliteratur zur Sprecherziehung in der Schauspielausbildung // sprechen. 2004. Haft 41. S. 44–65.

Stimmen hören / 2. Stuttgarter Stimmtage 1998. Akademie für desprochenes Wort. Stuttgart, 2000.

Stimmkulturen / 3. Stuttgarter Stimmtage 2000. St. Ingbert, 2002.

Vasiljev J. Imagination — Bewegung — Stimme. Variationen für ein Training. Tirschenreuth, 2000, 2008.

Vasiljev J. Dir "richtige" Methode. Zu aktuellen Diskussionen über Sprecherziehung für Schauspieler // sprechen. 2004. Haft 41. S. 66–68.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЛОГ: прежде чем приступить.....	3
------------------------------------	---

первый урок

голос зарождающийся

Упражнение 1.1. Познавая ощущения.....	13
Упражнение 1.2. В ощущении балансирования.....	17
Упражнение 1.3. В диалоге с ощущениями.....	21
Упражнение 1.4. В «волнах ощущений».....	23
Упражнение 1.5. Увеличиваясь.....	26
Упражнение 1.6. Балансируя.....	27
Упражнение 1.7. Разлетаясь.....	32
Упражнение 1.8. Разбегаясь и взлетая.....	36
Упражнение 1.9. В ощущениях обновлений.....	40
Упражнение 1.10. В ощущениях партнера.....	42
Продолжим упражнение 1.10.....	46
Упражнение 1.11. Раскрываясь в восприятии.....	47
Упражнение 1.12. В ритмах восприятия.....	52
Упражнение 1.13. В ощущении пространства.....	54
Упражнение 1.14. В скольжении.....	55
Упражнение 1.15. В ощущении тепла.....	61
Упражнение 1.16. В ощущении вертикали.....	62
Упражнение 1.17. Увлекаясь.....	65
Упражнение 1.18. Играем «гаммы».....	67

второй урок

голос балансирующий

Упражнение 2.1. Потягиваясь.....	80
Упражнение 2.2. Кисти действующие.....	85
Упражнение 2.3. Колени действующие.....	87
Упражнение 2.4. Колени «танцующие».....	90
Упражнение 2.5. В восприятии пространства.....	98
Упражнение 2.6. Устремляясь за рукой.....	101
Упражнение 2.7. Отзываясь.....	105
Упражнение 2.8. Пересиливая страх.....	106

Упражнение 2.9. Беспрерывность	109
Упражнение 2.10. Откликаюсь	113
Упражнение 2.11. В ощущении влажности	118
Упражнение 2.12. Прикасаюсь	120
Упражнение 2.13. Зову друга	127
Упражнение 2.14. С «болтовней»	131
Упражнение 2.15. Совпадаю в «болтовне»	134
Упражнение 2.16. «Давай, давай...»	138
Упражнение 2.17. Предпочитаю	142
Упражнение 2.18. Симпатии и антипатии	147

третий урок

голос вибрирующий

Упражнение 3.1. Вибрационное поле	155
Упражнение 3.2. Вонзающийся выдох	156
Упражнение 3.3. Ощущения, ощущения	161
Упражнение 3.4. Черепаха	162
Упражнение 3.5. Пума	168
Упражнение 3.6. Дрессировщик	170
Упражнение 3.7. Штопор	173
Упражнение 3.8. Ванька-встанька	179
Упражнение 3.9. Буква за буквой	184
Упражнение 3.10. Спираль вибрирования	186
Упражнение 3.11. Пространство сжимающееся	192
Упражнение 3.12. Плавание «брасом»	195
Упражнение 3.13. Кожа на просушке	198
Упражнение 3.14. Самолеты загудели	199
Упражнение 3.15. Кукла	206
Упражнение 3.16. Кто кого?!	209
Упражнение 3.17. Борьба вибрирований	212
Упражнение 3.18. Фантазии для мамы	214

четвертый урок

голос выражающий

Упражнение 4.1. Эхо шагов	222
Упражнение 4.2. Пританцовки	227
Упражнение 4.3. Прыгать так прыгать!	229
Упражнение 4.4. Bravo!	234
Упражнение 4.5. Вворачиваю-выворачиваю!	238
Упражнение 4.6. Выворачиваю-выворачиваю!	239
Упражнение 4.7. В пространстве вертикали	245
Упражнение 4.8. Тридцать Емель	252
Упражнение 4.9. Тютелька в тютельку	254
Упражнение 4.10. Абсолютно точно	257

Упражнение 4.11. Мели на мели	265
Упражнение 4.12. Между взлетом и падением	269
Упражнение 4.13. Между падением и взлетом	276
Упражнение 4.14. Топотушки	278
Упражнение 4.15. Ударчик за ударчиком	281
Упражнение 4.16. Брызги звучания	285
Упражнение 4.17. Брызгаться так брызгаться!	287
Упражнение 4.18. В четыре руки	292

пятый урок**голос резонирующий**

Упражнение 5.1. Разгоняя энергию	299
Упражнение 5.2. «Мы к шару чувствуем почтение...»	303
Упражнение 5.3. Шаровращение	312
Упражнение 5.4. Три струны	316
Упражнение 5.5. Падать так па-а-дать!	317
Упражнение 5.6. В ветре шумов	322
Упражнение 5.7. В нюансах резонанса	324
Упражнение 5.8. В непроницаемой тишине	329
Упражнение 5.9. Ансамбль резонанса	333
Упражнение 5.10. В волнах резонанса	339
Упражнение 5.11. В шуме ветров	341
Упражнение 5.12. Иглы резонанса	345
Упражнение 5.13. Шар из резонанса	347
Упражнение 5.14. Зазывая	348
Упражнение 5.15. Резонанс влияющий	351
Упражнение 5.16. Резонанс взрывающий	356
Упражнение 5.17. «Ой, глядите — нос летит!»	360
Упражнение 5.18. Эмоционально! Бравурно!	362

шестой урок**голос воздействующий**

Упражнение 6.1. Словно колокол звучащий	369
Упражнение 6.2. Звучание балансирующее	376
Упражнение 6.3. Зависая	382
Упражнение 6.4. «Не надоело ли?!»	384
Упражнение 6.5. «Жаль, не выманили вы меня!»	386
Упражнение 6.6. Колоколотейщики	391
Упражнение 6.7. Портной Пато	395
Упражнение 6.8. «Поторопи-ка, капрал...»	399
Упражнение 6.9. Тепловой шар	408
Упражнение 6.10. «Следуй за мной!»	411
Упражнение 6.11. «Кому довериться?»	413
Упражнение 6.12. «Двигайся ко мне!»	420

Упражнение 6.13. Жмурки	423
Упражнение 6.14. «Да дуба куб, да бука куб...»	426
Упражнение 6.15. «Покорно прошу Вас...»	430
Упражнение 6.16. «Молю Вас принять...»	435
Упражнение 6.17. «...Со всей почтительностью...»	443
Упражнение 6.18. От «до» до «до»	446

ЭПИЛОГ: перед тем как продолжить...	450
--	------------

БИБЛИОГРАФИЯ	459
---------------------------	------------

Учебное издание

Васильев Юрий Андреевич

**Сценическая речь:
голос действующий**

Группа донепечатной подготовки изданий:

Амитон Е.А.,

Исакова Т.В.,

Коновалова Т.Ю.,

Крылов К.А.,

Полякова А.В.

Подписано в печать 20.07.2015. Формат 84 × 108/32.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 24,5. Тираж 300 экз. Заказ №

Издательство «Академический проект»

(общество с ограниченной ответственностью),

адрес: 111399, г. Москва, ул. Мартеновская, 3;

сертификат соответствия

№ РОСС RU. АЕ51. Н 16070 от 13.03.2012;

орган по сертификации РОСС RU.0001.11АЕ51

ООО «Профи-сертификат».

Отпечатано: Публичное акционерное общество

«Т8 Издательские Технологии»,

адрес: 109316, г. Москва, Волгоградский просп., 42, корп. 5,

телефон: +7 495 221 8980
