

18+

Алексей Савченко



PRODUCTION

Актерский прорыв: от полного нуля до яркой роли

DIRECTOR

CAMERAMAN

DATE

Алексей Савченко
Актерский прорыв:
от полного нуля до яркой роли

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73385278

ISBN 9785006922136

Аннотация

Мечтаете ступить на сцену, покорить зрителя своей игрой, но не знаете, с чего начать? Страх, неуверенность и ощущение «не моего» дела кажутся непреодолимыми преградами? Хватит мечтать – пора действовать! Эта книга – ваш персональный навигатор в мире актерского мастерства. Я проведу вас от первых шагов до уверенной, яркой роли, способной зажечь сердца. «Актерский прорыв» – это не про врожденный талант, а про реальность возможностей для каждого, кто готов упорно трудиться и исследовать себя.

Содержание

Введение	6
«Актерский прорыв» – реальность для каждого	8
Обзор книги: практический путь к яркой роли, основанный на лучших мировых подходах	11
Часть I: Фундамент игры: от нуля до первого шага	14
Глава 1. Кто такой актер? Разбираемся в основах	15
Практикум: Аудит собственных ресурсов	17
Краткий обзор разных подходов к пониманию «актера»	22
Глава 2. Тело как инструмент: движение, пластика, заземление	30
Дыхание: Путь к жизни	30
Снятие зажимов: Разморозка актера	32
Основы физической выразительности	34
Практикум: Осознанность тела, пластика, работа с импульсом	37
Глава 3. Голос и речь: создаем звучание персонажа	43
Из чего складывается «сила голоса»	43

Работа с текстом: понимание, ритм, интонация	48
Практикум: Вокальные упражнения, работа над дикцией, первые этюды с текстом	52
Глава 4. Эмоции и воображение (топливо и краски актера)	57
Актерская эмоция. Не «плакать по команде», а «жить в ситуации»	57
Сила воображения: создание «воображаемой ситуации»	61
Практикум: Техники «сенсорной памяти», «эмоциональной памяти», «воображаемого действия»	65
Часть II: Строим роль: от первого шага к уверенной игре	71
Глава 5. Персонаж: как «стать» другим	72
Создание персонажа: от внутреннего к внешнему	72
Поиск «пульса» героя: цели, мотивы, желания	75
Практикум: Разработка «досье персонажа», создание его «биографии», первые этюды на характер	82
Конец ознакомительного фрагмента.	88

Актерский прорыв: от полного нуля до яркой роли

Алексей Савченко

© Алексей Савченко, 2026

ISBN 978-5-0069-2213-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Лизе и Саше

Девочки, я в вас верю!

Введение

Ну что, дорогие мои будущие звезды, пришельцы из других галактик, повелители эмоций и воображения! Пристегните ремни, потому что мы с вами отправляемся в одно из самых захватывающих, непредсказуемых и, чего греха таить, чертовски интересных путешествий. Путешествие, которое начинается прямо сейчас – в вашем сознании, в вашем теле, а скоро, надеюсь, и на настоящей сцене.

Меня зовут Алексей, и я здесь, чтобы стать вашим проводником. Не каким-нибудь там скучным экскурсоводом, который показывает пальцем на достопримечательности, а скорее вашим энергичным, слегка эксцентричным, но, надеюсь, полезным учителем. Представьте меня таким мастером Йодой, только вместо Силы – актерское мастерство, вместо светового меча – ваша харизма, а вместо космического корабля – ну, в лучшем случае, автобус до следующего города, а в худшем – ваш собственный разум, полный смелых идей.

Вы когда-нибудь смотрели на актера на сцене или экране и думали: «Как он это делает?» Или, может быть, сами когда-то стояли перед зеркалом и пытались изобразить то грусть, то восторг, вызывая у своего кота легкое недоумение? Что ж, поздравляю, вы уже сделали первый шаг! Вы открыли в себе эту искру – желание попробовать, понять, «примерить» на себя чужую жизнь, чужие эмоции, чужой мир.

И это, друзья мои, уже половина успеха.

А где вторая половина? Она ждет вас здесь, на страницах этой книги. Я не буду обещать вам мгновенной славы и контракт с Голливудом (*хотя, кто знает, может, и так случится, если будете хорошо стараться*). Наша цель – другая. Наша цель – сделать так, чтобы вы почувствовали себя уверенно, чтобы вы смогли выйти на сцену или перед камерой не с дрожащими коленками, а с горящими глазами. Чтобы вы могли по-настоящему играть, а не просто «говорить текст». Чтобы вы смогли создать образ, который будет дышать, чувствовать и жить.

Так что, если вы готовы к тому, чтобы исследовать свои собственные безграничные возможности, если вы не боитесь смеяться над собой, экспериментировать и, главное – играть, то вы попали по адресу. Добро пожаловать в мир актерских возможностей, где каждый из вас – потенциальный герой, способный покорить любое сердце и любую сцену! Давайте же начнем это захватывающее приключение вместе!

«Актерский прорыв» – реальность для каждого

Итак, дорогие мои «актеры одной роли» (*пока что*), «звезды домашней сцены» и просто люди, которым любопытно, что же там за кулисами, позвольте мне развенчать пару мифов.

Первый миф: «Актерство – это дар свыше, либо он есть, либо его нет». Знаете, сколько раз я слышал это от людей, которые потом, пройдя обучение, выдавали такие перформансы, что даже я, повидавший всякое, хлопал в ладоши? Много. Очень много. Давайте начистоту: талант – это, конечно, здорово. Как вишенка на торте. Но без самого торта (*то есть, без знания ремесла, без отработки техник, без понимания психологии персонажа*) эта вишенка останется лишь одиноким, никому не нужным украшением. Мы же здесь будем строить целый торт, а потом уже решать, какую вишенку на него водрузить. Так что, если вы думаете, что вам «не дано», – выдохните и расслабьтесь. Мы будем работать. Вместе. Поэтапно. И вы сами удивитесь, на что вы способны.

Второй миф: «Чтобы стать актером, нужно пройти через ад из унижений, унижительных прослушиваний и постоянной конкуренции». Ну, конкуренция, конечно, есть. Театр и кино – это не благотворительный фонд, где

всем раздают роли за красивые глаза (*хотя иногда кажется, что и такое бывает, но об этом в другой книге*). Но ад? Нет. Наша цель – построить вашу уверенность, а не сломать вас. Мы будем тренироваться, оттачивать навыки, искать свои сильные стороны. Вы будете учиться работать над ошибками, а не страдать от них. Представьте себе спортивный зал: там тоже есть нагрузки, есть пот, есть мозоли. Но никто не приходит туда, чтобы получить травму. Все приходят, чтобы стать сильнее, выносливее, лучше. Наша «тренировка» будет похожей. Только вместо гантелей – эмоции, а вместо беговой дорожки – «воображаемая ситуация».

Так что, **«Актерский прорыв» – это не миф, а вполне достижимая реальность**. Это не магия, а систематическая работа над собой. Это не удел избранных, а результат вашего желания, ваших усилий и правильного руководства. Здесь мы не ищем «гениев», мы ищем людей, которые готовы исследовать себя, раскрывать свой потенциал и, самое главное, – играть. И играть так, чтобы это было искренне, ярко и по-настоящему.

Я верю, что каждый из вас обладает уникальным багажом – своим опытом, своими чувствами, своим видением мира. И именно этот багаж мы будем использовать, чтобы создать вашего первого (или не первого, но уж точно самого яркого) персонажа. Так что, если вы готовы оставить позади страхи и сомнения, если вы хотите почувствовать вкус настоящего актерского вызова, – добро пожаловать! Мы на-

чинаем строить ваш «прорыв».

Обзор книги: практический путь к яркой роли, основанный на лучших мировых подходах

Вот мы и добрались до сути. Вы уже приветствуете в себе потенциального актера, разоблачили пару-тройку мифов и готовы узнать, что же такого внутри этой книги, что обещает нам «актерский прорыв» (*спойлер: это не волшебная палочка, но очень мощный набор инструментов*).

Я построил эту книгу как своего рода «строительные леса» для вашего будущего актерского дома. Для начала – **Фундамент игры (Часть I)**. Без него никак. Мы будем копать глубоко, чтобы понять, кто такой актер вообще (*спойлер: гораздо больше, чем просто человек, который умеет плакать по команде*). Затем мы «отремонтируем» и «накачаем» ваши основные инструменты: тело (*чтобы двигалось так, как нужно, а не как ему вздумается*), голос (*чтобы звучал как орган, а не как скрипучая дверь*) и, конечно, эмоции и воображение – наш с вами «волшебный порошок», без которого никак! Вы узнаете, как заземлиться, как освободиться от зажимов, как находить «то самое» чувство и как создавать целые миры силой мысли. Обещаю, это будет увлекательно, а главное – полезно.

После того, как фундамент будет крепким, мы перейдем

к **Строительству роли (Часть II)**. Это уже про создание самого персонажа. Как сделать так, чтобы он стал «вашим»? Как понять его цели, его страхи, его самые потаенные желания? Мы будем учиться «читать» между строк (*это называется подтекст, и это важнее, чем вы думаете*), взаимодействовать с партнерами так, будто вы знаете их всю жизнь (*даже если впервые видите*), и, конечно, справляться с нашим вечным врагом – страхом сцены. В завершении мы окунемся в мир импровизации – этой свободы, где рождаются самые неожиданные и яркие моменты.

И, наконец, апофеоз – **Яркая роль (Часть III)**. Здесь мы соберем все воедино. Вы поймете, как оживить текст, как сделать его не просто словами, а пульсирующей жизнью. Как работать с режиссером, чтобы ваше видение совпало с общим. Как построить «ансамбль» – это когда все актеры на сцене работают как единый организм, а не как группа незнакомцев, случайно оказавшихся в одном пространстве. Мы вернемся к физике и пластике, чтобы образ стал полным, поговорим о специфике Бродвея и Английского театра (да, там тоже есть свои секреты), научимся управлять «пиковыми» моментами игры и, наконец, сделаем финальный штрих – создадим ту самую «яркую роль», которая останется в сердцах зрителей.

А для тех, кто захочет копнуть еще глубже – в конце вас ждут приятные бонусы: сборник упражнений, словарь терминов (*чтобы не путаться в «системах» и «методах»*), ре-

комендации по изучению мирового кино и театра, а также краткий гид по школам.

Вся книга построена на лучших мировых подходах – от классики Станиславского и Михаила Чехова до современных техник Ли Страсберга, Стеллы Адлер, Сэнфорда Мейснера, Ежи Гротовски, Уты Хаген и многих других. Но не пугайтесь! Мы не будем зубрить теории. Мы будем практиковаться. Каждый раздел снабжен упражнениями, которые помогут вам сразу же применить полученные знания на практике. Это ваш личный тренировочный лагерь, где мы вместе будем шаг за шагом двигаться от «полного нуля» к той самой «яркой роли».

Готовы? Тогда поехали!

Часть I: Фундамент игры: от нуля до первого шага

Прежде чем построить дом, нужен крепкий фундамент. Эта часть – ваша первая ступень на пути к актерскому мастерству. Мы разберемся в сути актерской профессии, научимся использовать тело и голос как свои главные инструменты, а также раскроем силу эмоций и воображения. Через практические упражнения вы проведете аудит собственных ресурсов, освободите свое тело от зажимов, научитесь управлять голосом и сделаете первые шаги в проживании чувств персонажа. Это время для закладки основ вашей будущей игры.

Глава 1. Кто такой актер?

Разбираемся в основах

Кто же такой этот загадочный актер? Человек, который может быть кем угодно, но при этом остается самим собой? Или тот, кто заставляет нас смеяться и плакать, просто произнося слова со сцены?

Давайте сразу проясним: если вы пришли сюда в надежде получить волшебную формулу «как стать актером за 5 минут», то... простите, вы, возможно, заглянули не в ту дверь. Хотя, с другой стороны, разве кто-то из нас не мечтает о некоем «прорыве», который разом откроет все двери? Так вот, наш «прорыв» – это не волшебство, а результат вашей собственной работы.

Самая большая ошибка, которую совершают новички (*да и не только новички, чего уж там*) – это приравнивать актерство к таланту. Мол, либо ты родился с этим «божьем даром», либо можешь сразу идти учиться на бухгалтера. Талант – это прекрасная вещь. Это как первая, самая сочная вишенка на торте. Он помогает, он облегчает, он делает путь иногда даже немного приятнее. Но без самого торта, без теста, без крема, без надежной основы – эта вишенка просто упадет и потеряется.

Актерская профессия – это, прежде всего, ремесло. Да-да, именно ремесло. Как у плотника, который знает, как

обращаться с деревом, или у повара, который умеет смешивать ингредиенты так, чтобы получилось нечто восхитительное. Актер – это мастер, который работает с самыми сложными, самыми тонкими, но в то же время самыми податливыми материалами: с собственным телом, голосом, эмоциями и, конечно, с безграничным миром воображения.

Представьте себе скрипача. Талантлив? Наверняка. Но станет ли он виртуозом, если не будет часами, днями, годами заниматься? Если не будет разучивать гаммы, если не будет работать над постановкой рук, если не будет слушать свое дыхание и тончайшие вибрации струн? Вряд ли. Точно так же и актер.

Нам нужно научиться владеть своим инструментом. Не просто «чувствовать», а знать, как вызвать нужное чувство. Не просто «представлять», а создавать воображаемую реальность так, чтобы она стала ощутимой и для вас, и для зрителя. Это требует дисциплины, внимания, чуткости к себе и к миру вокруг. Это требует практики. Много практики.

Именно поэтому мы начнем с самых азов. Мы будем разбираться, как ваше тело может стать послушным и выразительным, как ваш голос может нести смысл и эмоцию, как ваши чувства могут быть искренними, а не притворными. И поверьте, когда вы начнете понимать эти основы, вы поймете: актерство – это не чудо, а удивительный, доступный каждому процесс самопознания и самовыражения. Так что, забудьте про «дар свыше». Готовьтесь работать. Готовьтесь

учиться. Готовьтесь к своему «прорыву»!

Практикум: Аудит собственных ресурсов

Ну что, теорию вроде немножко разжевали. Теперь давайте перейдем к самому интересному – к вам. Да-да, именно к вам, к вашему уникальному, неповторимому, а иногда и слегка сумасбродному комплекту «актерских ресурсов». Помните, я говорил, что актер – это ремесленник? Так вот, пора провести инвентаризацию в вашей мастерской. Это не больно, обещаю. Разве что немного смешно.

Шаг 1: Тело – ваш первый «инструмент» (*иногда очень неуклюжий*)

Представьте, что вы – величайший виртуоз, но ваш инструмент – старая, расстроенная скрипка, которая издает скрипы вместо мелодий. Примерно так работает и наше тело, когда мы им не занимаемся. Зажимы, скованность, неуверенность в движениях – это жуть!

Упражнение 1. «Зеркало, зеркало на стене...»

Встаньте перед зеркалом. Ну, если нет зеркала, подойдет и гладкое окно. Или даже отражение в экране телефона (*только не сэлфи, пожалуйста, это другой практикум*). Осмотрите себя. Как вы стоите? Есть ли напряжение в плечах? В шее? В челюсти? Попробуйте сознательно расслабить то, что напряжено.

Подвигайтесь. Как ваш корпус? Гибкий? Или вы похожи на робота, у которого сбой в программе?

Упражнение 2. «Танец маленьких утят» (*но для взрослых*) Попробуйте пройтись по комнате. Но не просто так, а с разной «скоростью» и «настроением». Сегодня вы – пожилой профессор, который спешит на лекцию, но боится опоздать. Завтра – рок-звезда, которой все аплодируют. Послезавтра – кот, который крадется к миске с едой. Чувствуете разницу в том, как двигается ваше тело? Попробуйте почувствовать вес, импульс, энергию каждого движения. Не стесняйтесь выглядеть глупо – это самое безопасное пространство для экспериментов!

Упражнение 3. «Крути-верти, как хочешь»

Попробуйте поднять руки максимально высоко, потом опустить, потом сделать круговые движения. То же самое с ногами, корпусом, головой. Найдите самые «непослушные» части тела. Отметьте их. Наша цель – не стать акробатами, а осознать, где находятся наши «мертвые зоны», и начать их оживлять.

Шаг 2: Голос – ваш «транслятор» эмоций

Если тело – это скрипка, то голос – это ее струны, которые нужно настроить. Сколько раз вы слышали от других: «Что ты там мямлишь?», «Говори громче!», «Слишком монотонно!». Ну, или еще хуже: «Ты чего кричишь?». Наш голос – это наша визитная карточка, наш способ донести

смысл, а иногда и самый мощный способ выразить эмоцию.

Упражнение 4. «Пробуждение голосовых связок»

Просто начните говорить. Любую ерунду. Хоть про погоду, хоть про кота. Главное – говорить. Попробуйте произнести что-то вполголоса, потом громче, потом снова тихо. Почувствуйте, как меняется ваше дыхание, как вибрирует горло.

Упражнение 5. «Широко открываем рот!»

Возьмите любой простой текст – стихотворение, отрывок из книги, даже инструкцию к чайнику. Попробуйте прочитать его, максимально раскрывая рот, как будто вы только что увидели летающую тарелку. Сконцентрируйтесь на четкости произношения каждого звука. Представьте, что каждое слово – это маленькая пуговица, которую вы аккуратно пришиваете к ткани.

Упражнение 6. «Вокальные разминки для чайников»

Попробуйте мычать, как корова (сначала тихо, потом громче), издавать звуки «И-и-и», «Э-э-э», «А-а-а», «О-о-о», «У-у-у», меняя высоту. Попробуйте гудеть, как самолет. Ваша задача – не научиться петь арии, а почувствовать диапазон своего голоса, его возможности, и научиться им управлять. Главное – не стесняйтесь, если кто-то услышит. Скажите, что вы «экспериментируете с акустикой помещения».

Шаг 3: Эмоции – «топливо» для вашей игры

Вот тут начинается самое интересное. Актерство без эмоций – это как машина без бензина. Можно красиво сверкать фарами, но никуда не поедешь. Но есть нюанс: мы же не хотим, чтобы нас «заносило» на поворотах, правда? Нам нужно научиться управлять этим «топливом».

Упражнение 7. «Я помню, я помню...»

Вспомните какое-нибудь яркое чувство из вашей жизни. Это может быть радость от долгожданной встречи, обида из-за несправедливости, или даже просто раздражение от того, что кот опять поцарапал диван. Попробуйте не просто вспомнить, а *прожить* это снова. Где это чувство ощущается в теле? Как оно меняет ваше дыхание, вашу мимику? Главное – не копаться в травмах, а исследовать, как эмоция проявляется физически.

Упражнение 8. «Попробуй меня удивить!»

Попросите кого-нибудь из близких (*если они у вас есть и не боятся вас*) показать вам какую-нибудь эмоцию – радость, удивление, грусть, злость. А вы попробуйте «считать» эту эмоцию. А потом сами попробуйте ее изобразить. Как ваше лицо меняется? Что происходит с вашим телом? Это игра на «эмоциональный интеллект».

Упражнение 9. «Воображаемая ситуация»

Представьте, что вы очень-очень хотите чего-то, но никак не можете этого получить. Например, вам

остро хочется съесть тот самый вкусный пирог, который стоит на полке, но до него никак не добраться. Попробуйте показать это желание, эту фрустрацию, эту настойчивость. Чувствуете, как возникает внутреннее напряжение, которое хочется как-то выразить? Это и есть начало «воображаемой ситуации».

Шаг 4: Воображение – ваш личный «портал» в другие миры

Без воображения актер – это просто хорошо обученный робот. Воображение – это то, что позволяет нам выйти за рамки нашего собственного опыта, представить себя в любой ситуации, в любом мире. Это наш главный «трансформатор», который превращает «я» в «персонажа».

Упражнение 10. «Невидимые предметы»

Возьмите любой предмет, которого нет. Например, невидимый стакан. Попробуйте взять его, почувствовать его вес (он тяжелый? легкий?), температуру (он холодный? теплый?). Налейте туда невидимый напиток, попробуйте его выпить. Как вы это делаете? Что чувствуете?

Упражнение 11. «Разговор с невидимым другом»

Представьте, что рядом с вами сидит ваш лучший друг, которому вы рассказываете что-то очень важное. Но его нет. Вы должны видеть его, слышать его (*хотя бы воображать его реакцию*), отвечать ему. Это

тренировка «реагирования» на несуществующее.

Упражнение 12. «Что было бы, если...»

Придумайте себе совершенно нелепую ситуацию. Например: «Что было бы, если бы мой кот вдруг начал говорить и потребовал от меня застелить ему постель красным бархатом?». Как вы на это отреагируете? Что вы почувствуете? Это игра с «возможным», которая развивает гибкость мышления.

Не пугайтесь, если что-то не получается с первого раза. Это нормально! Цель этого практикума – не достичь идеала, а начать осознавать свои ресурсы. Почувствовать, где они есть, где их не хватает, и где начинается работа. Запишите свои наблюдения. Поделитесь ими (*если хотите, конечно*). Это ваш первый, но очень важный шаг.

Краткий обзор разных подходов к пониманию «актера»

Итак, мы покопались в себе, вроде бы нашли пару-тройку «инструментов», и теперь возникает резонный вопрос: а как эти инструменты используют другие? Ведь мир актерского мастерства – это не одна-единственная мастерская, а целый город с кучей разных школ, направлений и, чего греха таить, споров. Давайте совершим небольшую экскурсию по этому «актерскому мегаполису», чтобы понять, кто как видит нашего героя – актера.

1. Станиславский и его «Система»

Начать, конечно, нужно с классики. Константин Сергеевич Станиславский – это, можно сказать, «отец-основатель» современного актерского образования. Он был такой человек, который думал, думал, думал... и придумал целую «Систему». Что это значит? Это значит, что он попытался разобраться, как актер может добиваться правды на сцене. Не просто играть, а *жить* ролью.

Его главная идея – это «переживание». Актер должен не просто изображать эмоцию, а *переживать* ее. Для этого он придумал кучу штук: «методы физических действий», «сверхзадача», «сквозное действие», «эмоциональная память»... Не пугайтесь этих терминов! Суть проста: актер должен понять, что движет персонажем, что он хочет, какие у него есть цели. И через это – найти правду в себе.

Станиславский говорил: «*Любите искусство в себе, а не себя в искусстве*». И это очень важно. Он хотел, чтобы актер был не эгоистичной звездой, а частью команды, которая создает единое целое – спектакль. Его система – это, по сути, поиск пути к честной, искренней игре.

2. Ли Страсберг и «Метод»

Этот парень взял идеи Станиславского и пошел еще дальше в плане эмоциональной памяти. Он говорил: «*Если тебе нужно сыграть грусть, найди в своем прошлом событие, ко-*

торое вызвало у тебя настоящую грусть, и используй это воспоминание». Да, это может быть болезненно. Но цель – добиться максимальной подлинности. Страсбургские актеры, говорят, способны вывернуть душу наизнанку.

3. Стелла Адлер и «Воображаемая ситуация»

А вот Стелла Адлер, ученица Станиславского, была немного другого мнения. Она считала, что чрезмерное копание в личном опыте может быть опасным и ограничивающим. Она делала акцент на воображении и работе с текстом. Для нее актер должен был изучить контекст пьесы, эпоху, персонажа, и через это – создать «воображаемую ситуацию», в которой персонаж действует. Это более «широкий» взгляд, который дает актеру больше свободы.

4. Сэнфорд Мейснер и «Реагирование»

Мейснер был еще проще! Он говорил: *«Забудьте про все, просто будьте в моменте и реагируйте на партнера»*. Его знаменитое упражнение – это когда два актера повторяют одну и ту же фразу, но с каждым разом меняют интонацию, добавляют эмоции, реагируют друг на друга. Цель – научиться слышать, видеть и по-настоящему жить в сцене, а не просто «играть». Его подход часто называют «актерством для актера».

5. Михаил Чехов и «Техника актера»

Он развил идеи Станиславского, но ушел в сторону психологического жеста и образов. Чехов учил актера находить некую «сущность» персонажа, его внутренний импульс, а потом выражать это через пластику, через «физическую партию». Это больше про интуицию, про «чувствование» персонажа.

6. Ежи Гратовски и «Бедный театр»

Этот поляк был настоящий революционер! Он говорил: *«Уберите все лишнее: декорации, костюмы, грим! Актер – это главное!»*. Его «бедный театр» – это экстремальная форма актерской работы, где актер должен полностью отдаться роли, пройти через своего рода «транс», чтобы донести до зрителя чистую, первобытную эмоцию. Это очень мощно, но и очень требовательно.

7. Евгений Вахтангов и «Фантастический реализм»

Ученик Станиславского, Вахтангов, привнес в систему своего учителя элемент игры и фантазии. Он говорил, что актер должен играть *«правду жизни, возведенную в степень художественного обобщения»*. Для Вахтангова важна не столько дословная имитация реальности, сколько её преобразование, её возвышение. Он учил актера управлять своим воображением, создавать яркие, гротескные образы, которые, тем не менее, будут глубоко человечны. Его актер – это мастер, который с удовольствием и изобретательностью

творит на сцене, превращая каждое действие в артистический жест.

8. Всеволод Мейерхольд и «Биомеханика»

Мейерхольд, как и Вахтангов, искал новые пути для театра, но его подход был более радикальным. Он отказался от «бытового» психологизма, обратившись к телу актера как к главному инструменту. Его «биомеханика» – это система упражнений, направленных на развитие пластической выразительности, на создание четких, ритмичных движений, которые бы передавали внутреннее состояние персонажа. Мейерхольд видел актера как виртуоза своего тела, способного выразить любую мысль и чувство через точные, экономичные жесты. Это про энергию, про ритм, про красоту движения.

9. Питер Брук и «Пустое пространство»

Он считал, что самая важная декорация – это воображение зрителя, а главный инструмент – актер, помещенный в это самое пустое пространство. Брук был одержим поиском «искусства, которое может быть мгновенным, живым, всегда разным». Он побуждал актера исследовать пределы своего существа, находить архетипы, освободиться от клише и предрассудков. Для него актер – это проводник, который через свою опустошенность, свою готовность принять все, что приходит, может соприкоснуться с чем-то глубинным,

универсальным, что отзовется в каждом зрителе.

10. Ута Хаген и «Игра как жизнь»

Немецкая актриса, работавшая в Америке, развила идеи, близкие к Мейснеру. Она акцентировала внимание на «объекте» – том, что находится перед актером, и на «действии» – том, что актер делает. Хаген учила актеров концентрироваться на физических действиях, на их целях и последствиях. Её подход – это про «делать», про упорство, про то, как физическое действие приводит к эмоциональному состоянию, а не наоборот.

11. Бертольд Брехт и «Эффект отчуждения»

Бертольд Брехт не хотел, чтобы зритель полностью сливался с персонажем и забывал, что это всего лишь спектакль. Наоборот, Брехт призывал актера создавать «эффект отчуждения» – показывать, а не переживать. Актер должен был как бы комментировать своего персонажа, демонстрируя его поступки и мотивы со стороны, заставляя зрителя критически мыслить. Это подход, который делает актера не столько «живущим» ролью, сколько «анализирующим» и «разоблачающим» ее.

12. Антуан Арто и «Театр жестокости»

Антуан Арто, французский теоретик и режиссер, предло-

жил концепцию «театра жестокости». Его цель – шокировать зрителя, вывести его из состояния комфорта, чтобы спровоцировать мощную эмоциональную реакцию. Арто видел в актере человека, способного высвободить самые глубокие, потаенные инстинкты, чтобы пробудить зрителя.

13. Ивана Чаббак и «Комбинирование разных школ»

Её метод – это вызов, столкновение с внутренней болью, страхом и желанием. Она считает, что актер должен научиться использовать свои самые темные и сложные эмоции как топливо для создания мощного, убедительного образа. Чаббак призывает актера выйти за пределы зоны комфорта, исследовать свои «темные стороны» и трансформировать их в энергию для роли. Это про «хочу», про жажду, про безудержное стремление к цели, которое буквально сносит все преграды.

14. Рудольф Лабан и «Анализ движения»

Лабан считал, что такие элементы как пространство, время, вес и поток присущи любому движению, будь то танец, повседневная жизнь или актерская игра. Для актера это означает возможность не просто «чувствовать» роль, но и «выражать» ее через физическое воплощение. Лабан учил актеров осознанно использовать свое тело, чтобы передать характер персонажа, его состояние, его внутренние кон-

фликты.

Нет единого «правильного» пути. Все эти школы, подходы – это разные инструменты в одной большой «актерской» палитре. Кто-то лучше работает со Станиславским, кому-то ближе Страсберг, а кто-то находит себя в Мейснере или Чехове. Наша задача – не выбрать одну «единственно верную» школу, а познакомиться с разными подходами, взять от каждого то, что резонирует именно с вами, и создать свой собственный, уникальный «актерский стиль».

Так что, не бойтесь экспериментировать! Читайте, смотрите, пробуйте. Главное – это ваш собственный путь к правде на сцене.

Глава 2. Тело как инструмент: движение, пластика, заземление

Ну что, дорогие мои будущие мастера перевоплощения, пришло время поговорить о вашем главном «транспортном средстве». Нет, не о той машине, на которой вы, возможно, ездите. Я говорю о вашем теле! Оно – ваш первый, самый важный, а иногда и самый своенравный инструмент. Сколько раз вы видели актера, который стоит на сцене как истукан, или, наоборот, дергается, как марионетка на ниточках? Это все потому, что тело либо не слушается, либо «зажато».

Представьте себе великолепный концертный рояль, который стоит в пыльном чулане. Звук, который он издает, далек от совершенства, правда? Примерно так же и с нами. Наше тело – это невероятный инструмент, способный на многое. Но часто мы его «запираем» в шкафу из-за стресса, привычек, усталости или просто потому, что «так сложилось». Наша первая задача – открыть дверь этого чулана и дать вашему телу дышать. Свободно. Без ограничений.

Дыхание: Путь к жизни

Знаете, как большинство людей дышит? Ну, так, слегка. Поверхностно. Грудью. Это как пытаться наполнить ведро, зачерпывая воду чайной ложкой. Энергии – ноль, жизнь –

так себе. А для актера, который должен «светиться» на сцене, такой «режим экономии» – смертелен.

Правильное дыхание – это основа основ. Оно дает нам:

- *Энергию.* Глубокое дыхание насыщает кровь кислородом, а значит, дает силы.
- *Контроль.* Помогает успокоиться и управлять своим телом.
- *Жизнь.* Делает вас более живым!

Упражнение 13. «Диафрагмальное дыхание» – или «Дышим животом».

Забудьте про грудь. Наша главная «воздушная подушка» – это диафрагма, мышца под легкими.

- Лягте на спину. Положите одну руку на грудь, другую – на живот.

- Теперь попробуйте вдыхать так, чтобы поднималась только рука на животе, а рука на груди оставалась почти неподвижной.

- Представьте, что вы надуваете воздушный шарик в животе.

- Выдыхайте медленно, как будто «сдуваете» этот шарик.

- Попробуйте сделать это несколько раз. Почувствуйте, как наполняется нижняя часть легких. Это и есть ваше «правильное» дыхание.

- Когда освоите лежа, попробуйте сделать то же самое сидя, а потом и стоя.

Упражнение 14. «Дыхание «из центра»

Попробуйте дышать не только животом,

но и ощущать, как воздух распространяется как бы «вокруг» вас, заполняя все тело. Это сложно объяснить словами, это нужно почувствовать. Просто представьте, что вы дышите не только носом и ртом, но и всем телом.

Снятие зажимов: Разморозка актера

Зажимы – это наши «архитектурные изъяны». Они мешают нам свободно двигаться, говорить, чувствовать. Чаще всего «страдают» следующие части тела:

- *Шея и плечи.* От компьютера, стресса, нервов.
- *Челюсть.* От постоянного «стискивания зубов».
- *Таз и бедра.* От сидения.

Упражнение 15. «Голова на плечах»

• Сядьте или встаньте. Медленно, очень медленно наклоните голову вперед, как будто хотите коснуться подбородком груди. Почувствуйте, как растягивается задняя часть шеи.

• Теперь медленно вернитесь в исходное положение.

• Потом – аккуратно наклоните голову назад, раскрывая горло.

• И, наконец, очень плавно поворачивайте голову влево-вправо. Не надо это делать резко! Как будто вы смотрите на часы, которые очень медленно идут.

• Следующий этап – круговые движения головой. Только без фанатизма! Плавно, в одну сторону, потом в другую. Если где-то почувствуете «затык»,

остановитесь, подышите и попробуйте снова.

Упражнение 16. «Плечи – крылья свободы»

- Поднимите плечи максимально вверх, к ушам. Задержите дыхание. А потом – резко выдохните и опустите плечи. Почувствуйте, как уходит напряжение. Повторите несколько раз.

- Теперь круговые движения плечами. Вперед, назад. Как будто вы «расправляете крылья» перед полетом. Представьте, что вы сбрасываете с себя весь груз проблем.

Упражнение 17. «Свободная челюсть – свободный голос»

- Слегка приоткройте рот. Попробуйте подвигать нижней челюстью вперед-назад, влево-вправо. Не спешите.

- Теперь попробуйте позевать. Широко, с удовольствием. Позевайте несколько раз. Это отлично снимает напряжение в челюсти.

- Помассируйте мышцы у челюсти. Найдите там «камушки» – это и есть зажимы. Помассируйте их.

Упражнение 18. «Промывка таза»

- Встаньте, ноги на ширине плеч. Положите руки на бедра.

- Представьте, что ваш таз – это чаша, которую нужно наполнить воздухом. Делайте медленные, плавные круговые движения тазом. В одну сторону, потом в другую. Почувствуйте, как оживают бедра, как снимается напряжение.

Помните, главное здесь – осознанность и плавность.

Не надо пытаться «сломать» себя. Наша цель – не стать йогами-акробатами за один день, а начать чувствовать свое тело, понимать его сигналы и мягко освобождать его от лишнего груза. Выполняйте эти упражнения регулярно, и вы заметите, как становитесь легче, свободнее и... живее!

Основы физической выразительности

Итак, мы разморозили наше тело, научились дышать так, будто только что пробежали марафон (*и не устали*). Теперь пришло время научить это освобожденное тело говорить. Да-да, ваше тело – это не просто «оболочка», это ваш второй язык. И, поверьте, иногда оно говорит громче и убедительнее, чем любые слова.

Представьте, что вы пришли в цирк. Если клоун просто стоит и говорит: «Мне смешно!», но при этом его лицо каменное, вы ему поверите? Скорее всего, нет. Но если он начнет нелепо подпрыгивать, размахивать руками, смешно спотыкаться и при этом выдаст что-то вроде: «Ох, ну и ситуация!», вы уже будете смеяться вместе с ним. Вот это и есть физическая выразительность в действии.

Актер – это не просто «говорящая голова». Актер – это тело, которое живет, чувствует и действует. И наша задача – научить это тело выражать все оттенки эмоций, все нюансы характера, все конфликты и желания.

Упражнение 19. Смотрим и наблюдаем

- *«Режим шпиона»* В следующий раз, когда будете в кафе, в парке, в метро – понаблюдайте за людьми. Как они ходят? Какие у них привычные жесты? Как они выражают усталость, радость, злость, скуку? Обратите внимание на детали: как человек держит голову, как складывает руки, как смотрит. Люди – это ходячие энциклопедии мимики и жестов. Изучайте их!

- *«Кино и сериалы – наши друзья»* Смотрите фильмы и сериалы не только ради сюжета, но и ради того, как актеры «играют» телом. Как они создают персонажа только за счет движения? Попробуйте отключить звук и попробуйте угадать, что происходит на экране. Это отличная тренировка.

Упражнение 20. Через преувеличение – к сути
«Актерская гипербола». Часто, чтобы понять истинную природу жеста или эмоции, нужно начать с преувеличения. Возьмите простое действие – например, «взять стакан». Сыграйте его так, будто это не стакан, а очень хрупкий бриллиант, который вы боитесь уронить. А теперь – так, будто это огромная гиря, которую вы еле поднимаете. А теперь – так, будто это горячий уголь, от которого вы хотите избавиться как можно быстрее. Чувствуете, как меняется ваше движение, ваша поза, ваша энергия? Преувеличение помогает найти «каркас» движения, его внутреннюю суть.

Упражнение 21. Ищем «импульс»

- *«Откуда идет движение?»* Любое действие начинается с импульса – внутреннего или внешнего.

Внешний импульс – это когда кто-то вас толкнул, или вы услышали громкий звук. Внутренний – это ваше желание, ваша цель.

- *«Кто первый начал?»* Попробуйте сделать простое движение, например, поднять руку. Почувствуйте, откуда пошло это движение. От пальца? От плеча? От вашего желанья? Попробуйте начать движение не с конечности, а из центра тела. Например, представьте, что ваше желание поднять руку идет из живота. Как изменится движение? Оно станет более целостным, более «вашим».

Упражнение 22. «Здесь и сейчас»

- *«Я – это здесь»* Физическая выразительность – это не про то, чтобы «изобразить» что-то. Это про то, чтобы *быть* в моменте. Если вы хотите показать радость, вам нужно не «изобразить» ее, а *быть* радостным. Где это чувствуется в теле? Как это проявляется в ваших движениях?

- *«Заземление»* – наш лучший друг Об этом мы еще поговорим подробнее, но помните: чтобы быть уверенным и выразительным, нужно чувствовать опору. Ощущайте пол под ногами, вес своего тела. Это дает вам «центр», из которого идут ваши движения.

Упражнение 23. «Пластический этюд»

Выберите какое-нибудь простое состояние: «я очень голоден», «я очень устал», «я очень хочу спать», «я боюсь». Не говорите об этом, просто попробуйте показать это только телом. Попробуйте разные варианты – преувеличенный, очень тонкий,

через движение, через позу. Посмотрите на себя в зеркало. Как ваше тело «говорит» об этом состоянии?

Упражнение 24. «История без слов»

Придумайте простую историю из 3—4 событий (*например: «утро, иду на работу, опаздываю, попадаю в смешную ситуацию»*). Попробуйте рассказать эту историю только через движения, жесты, мимику. Без единого звука.

Помните, тело – это не «мешок», который мы носим с собой. Это живой, реагирующий, выразительный инструмент. Чем лучше мы научимся его слышать и управлять им, тем ярче и убедительнее будет наша игра.

Практикум: Осознанность тела, пластика, работа с импульсом

Итак, теория о том, что тело – это наш верный друг и главный инструмент, усвоена. Теперь давайте проверим, насколько хорошо мы этого друга знаем и умеем с ним договариваться. Этот практикум – ваш личный «фитнес-клуб» для актерских мышц. Не пугайтесь, гантелей здесь не будет, только ваше тело, ваше воображение и, возможно, пара минут чистого смеха над самим собой.

Осознанность тела: «Я здесь, мое тело, и оно меня слушает!»

Прежде чем управлять телом, нужно понять, где оно вообще находится и что с ним происходит. Это как найти нужный рычаг в кабине космического корабля.

Упражнение 25. «Карта моего тела»

- Закройте глаза. Медленно проведите мысленным взором по своему телу, начиная с кончиков пальцев ног и двигаясь вверх. Почувствуйте каждую часть: стопы, икры, колени, бедра, живот, грудь, плечи, руки, шею, голову. Где есть напряжение? Где расслабление? Где чувствуете тепло? Холод? Покалывание? Просто отмечайте, ничего не меняя. Ваша задача – нарисовать в голове максимально точную «карту» своего телесного состояния прямо сейчас.

- Откройте глаза. Попробуйте сознательно расслабить те места, где обнаружили напряжение. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, направляя дыхание именно туда.

Упражнение 26. «Эхо-движение»

- Найдите партнера (*друга, коллегу, члена семьи или даже просто представьте его*).

- Один из вас начинает делать очень простые, медленные движения: поднять руку, повернуть голову, согнуть ногу.

- Второй должен как бы «отражать» эти движения, как эхо. Не копировать в точности, а чувствовать импульс и «отзываться» на него своим движением. Это упражнение учит чувствовать партнера и реагировать. Как у Мейснера, который учил «слушать

и реагировать». Не пытайтесь предугадать, просто проживайте момент.

Пластика: «Искусство говорить без слов»

Тело освободилось, теперь оно готово выражать!

Упражнение 27. «Азбука жестов»

Возьмите любое простое слово: «да», «нет», «привет», «уходи», «хочу», «не хочу». Попробуйте показать эти слова разными способами, используя только тело.

- «Да»: кивком головы (лениво, быстро, торжественно), движением плеча, наклоном корпуса, движением всей руки.

- «Хочу»: это может быть, это вытянутая рука? Наклоненный корпус? Жадно открытые глаза?

- Поэкспериментируйте! Цель – понять, что одно и то же слово или намерение может быть выражено десятками разных пластических форм. Ищите самую точную, самую выразительную.

Упражнение 28. «Биомеханические зарисовки»

«Биомеханика Мейерхольда». Она учит нас работать с импульсом и ритмом.

- Выберите какую-нибудь простую «машину» или «механизм»: молотилка, пресс, колесо, насос. Попробуйте симитировать ее движение всем телом. Почувствуйте механику, повторяющиеся движения, ритм.

- Теперь попробуйте сделать это же, но с добавлением человеческого импульса. Например, вы – насос, который качает воду, потому что кому-то очень нужна вода. Как это изменит ваше механическое движение? Добавится ли цель, намерение?

Работа с импульсом: «Откуда ноги растут?»

Импульс – это то, что запускает действие.

Упражнение 29. «Энергия в движении»

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Закройте глаза. Почувствуйте центр своего тела.
- Представьте, что от этого центра исходит импульс – тонкий, легкий, как ниточка, которая тянет вас вверх. Почувствуйте, как ваше тело начинает вытягиваться.
- Теперь представьте, что импульс идет из живота – он более сильный, напористый, он толкает вас вперед. Почувствуйте, как меняется ваше тело.
- Представьте, что импульс идет из плеча – он направлен в сторону. Как это меняет ваше положение?
- Цель – понять, что любое движение может начинаться не с конечности, а из вашего внутреннего намерения, из вашего «хочу».

Упражнение 30. «Реакция на триггер» *(по Мейснеру)*

- Это упражнение лучше делать в паре. Один человек (*назовем его «триггер»*) делает какой-то резкий, неожиданный жест или звук.

- Второй человек (*назовем его «реагирующий»*) должен мгновенно, физически отреагировать на этот триггер. Не думать, не анализировать, а просто отреагировать. Например, если «триггер» внезапно хлопнул в ладоши, «реагирующий» может вздрогнуть, отшатнуться, прикрыть лицо – главное, чтобы реакция была естественной и мгновенной.

- Поменяйтесь ролями. Попробуйте разные «триггеры» – от тихого шороха до громкого стука. Учитесь быть открытыми к неожиданностям.

Упражнение 31. «Провоцируем действие»

- Возьмите какую-нибудь простую задачу. Например, «добраться до двери». Но не просто идите. Добавьте к этому намерение.

- «Я очень хочу выйти наружу, потому что там что-то очень интересное!» (*Импульс – любопытство, желание*).

- «Я изо всех сил пытаюсь добраться до двери, потому что за мной кто-то гонится!» (*Импульс – страх, бегство*).

- «Я должен добраться до двери, потому что там меня ждет человек, которого я очень люблю!» (*Импульс – любовь, предвкушение*).

- Почувствуйте, как меняется ваше движение, ваша походка, ваша энергия, когда меняется внутренний импульс.

Этот практикум – начало большого пути. Не стремитесь к идеалу сразу. Главное – это процесс исследования, процесс

открытий. Будьте внимательны к себе, будьте любопытны, и, пожалуйста, не забывайте про юмор. Ведь актерство – это, в первую очередь, игра!

Глава 3. Голос и речь: создаем звучание персонажа

Если тело – это наш первый, «физический» язык, то голос – это его «звуковое сопровождение». И, честно говоря, иногда это сопровождение может быть настолько... специфичным, что хочется предложить звукорежиссеру включить «шум дождя» или «треск костра», чтобы хоть как-то скрасить прослушивание.

Вы когда-нибудь задумывались, почему некоторые голоса нас завораживают, а другие – вызывают желание выключить звук? Это не просто случайность. Это – сила голоса. Это то, как он звучит, как он меняется, как он доносит смысл.

Для актера голос – это не просто средство общения. Это музыкальный инструмент, скульптурная глина, оружие и щит одновременно. Он может создавать образ, передавать эмоции, управлять вниманием зала. И, к счастью, этот инструмент можно и нужно развивать!

Из чего складывается «сила голоса»

Резонанс. Где живет ваш голос? (*Подсказка: не в горле*)

Это, пожалуй, самый распространенный миф: «мой голос сидит в горле». Нет! Ваш голос рождается в голосовых связках, но он обретает силу и объем, когда резонирует в полости вашего тела. Представьте, что вы – музыкальный инструмент. Это не просто струны, а корпус, который усиливает звук.

Ваши «резонаторы»:

- *Грудная клетка.* Это как большой, глубокий барабан. Здесь рождается основа вашего голоса – его объем и сила.
- *Гортань и глотка.* Это «усилители» и «модификаторы» звука.
- *Полость рта.* Здесь звук обретает тембр, формируются гласные и согласные.
- *Носовая полость.* Добавляет «обертону», особенно для носовых звуков (которые, к слову, нужны актерам, но без фанатизма).

Как «пробудить» резонаторы:

Упражнение 32. «Вибрация – это сила!»

Сядьте прямо, расслабьтесь. Закройте рот, но расслабьте челюсть. Начните издавать звук «Мммм» (*как будто что-то очень вкусное пробуете*). Почувствуйте вибрацию в губах, в носу, в зубах. Это первый сигнал, что ваш звук находит свой путь.

Упражнение 33. «Гудение-поиск»

Теперь попробуйте «гудеть» разными звуками: «Н-

н-н», «З-з-з», «В-в-в». Сосредоточьтесь на том, где чувствуете вибрацию. Попробуйте «направлять» эту вибрацию: то в грудь (*почувствуйте, как будто грудная клетка «гудит»*), то в нос (*более высокий, звонкий звук*), то в рот. Актерам часто нужно уметь «переключать» резонаторы, чтобы менять окраску голоса.

Упражнение 34. «Резонанс в действии»

Возьмите какую-нибудь простую гласную (*например, «А» или «О»*) и попробуйте произнести ее, сначала «от горла» (слабо, глухо), а потом «от груди», «от лица». Почувствуйте разницу в силе и объеме звука.

Диапазон. *Не будьте «одной нотой»*

Диапазон – это количество звуков, которые вы можете извлечь своим голосом, от самого низкого до самого высокого. Большинство людей пользуются очень узкой частью своего диапазона, как будто у них есть только одна «нота» для жизни. А ведь наш голос способен на гораздо большее!

Упражнение 35. «Голосовая разминка вверх-вниз»

- Начните с расслабленного «Мммм».
- Медленно, плавно поднимайте тон голоса, как будто поете вверх по лестнице. Не кричите! Просто скользите вверх. Почувствуйте, как меняется напряжение в горле. Оно должно быть минимальным.
- Дойдите до комфортной верхней точки и так же плавно «сползите» вниз.

• Повторите несколько раз. Ваша цель – не брать верхние ноты, а почувствовать плавный переход между регистрами, чтобы не было «ломок» и «срывов».

Упражнение 36. «Диапазон эмоций»

Возьмите одну и ту же фразу, например: «Я тебя люблю». Попробуйте сказать ее:

• Тихо, нежно, почти шепотом. Здесь используется нижний, более интимный диапазон.

• Радостно, звонко, с восторгом. Здесь диапазон расширяется вверх.

• Сердито, с давлением. Здесь могут использоваться как нижние, так и верхние ноты, но с другой окраской.

• Устало, обреченно. Здесь голос, скорее всего, будет в нижнем, «отяжелевшем» регистре.

Экспериментируйте! Это поможет вам понять, как разные эмоции «звучат» в разных регистрах вашего голоса.

Дикция. *Чтобы вас было слышно и понятно*

Дикция – это четкость и ясность произношения. Актер, у которого плохая дикция, – это как художник, который рисует размытыми красками. Зритель вроде бы видит картину, но не может разобрать детали.

Упражнение 37. «Артикуляционная гимнастика – ваш лучший друг»

• «*Зубы и язык*» Попробуйте произнести «Л», «Р», «Т», «Д», «С», «З», «Ц», «Ш», «Ж», «Ч», «Щ» так,

чтобы вы чувствовали, как работают ваши зубы и язык. Для «Р» попробуйте «завести» язык за верхние зубы и вибрировать им. Для «Л» – кончик языка касается альвеол (бугорков за передними зубами).

- *«Губы – марионетки»* Много работайте губами. «Утиные губы» (вытягивание вперед), «рыбки» (втягивание щек), «улыбка» (растягивание в стороны). Попробуйте произнести гласные («А», «О», «У», «Э», «И») с разной артикуляцией губ.

- *«Маски и лицо»* Произнесите скороговорку, широко улыбаясь, а потом, нахмурившись. Почувствуйте, как меняется звучание.

Упражнение 38. «Скороговорки – наше все!»

- Начинаяте медленно. Фокус – на каждом звуке. «Шла Саша по шоссе и сосала сушку». Медленно, четко, артикулируя каждый «Ш», «С», «А».

- Когда почувствуете, что можете произнести медленно и четко, попробуйте увеличить темп. Но только если вы сохраняете четкость! Если начинаете «глотать» звуки – тормозите.

- Используйте разные скороговорки, они тренируют разные группы мышц.

Помните, сила голоса – это не про крик. Это про контроль, резонанс, диапазон и четкость. Это ваш инструмент, который нужно беречь, тренировать и учиться им владеть.

Работа с текстом: понимание, ритм, интонация

Итак, дорогие мои «звукорежиссеры» и «слововеды»! Мы научились извлекать из себя звуки, делать их сильными, звонкими и понятными. Но что делать, если перед нами лежит текст? Не просто набор букв, а история, диалог, монолог – то, ради чего, собственно, мы и собрались.

Часто новички думают: «Ну, текст есть, я его прочитаю, вот и вся работа». Ага, конечно! Это как взять рецепт сложного блюда и просто прочитать его вслух. Вы узнаете, что там надо смешать, но съедобным ли получится результат – большой вопрос.

Работа с текстом для актера – это целый процесс, который включает в себя: понимание, ритм и интонацию. И это не просто «произнести красиво». Это – найти жизнь в словах.

Понимание: *«Что я, черт возьми, говорю?!»*

Самое первое и самое важное: вы должны понимать, что означает каждое слово, каждая фраза, каждая сцена. И не просто на поверхностном уровне, а глубоко.

Упражнение 39. «Кто сказал? Кому сказал? Зачем сказал?»

• *Автор.* Кто написал этот текст? В какое время? С какой целью? Понимание автора и эпохи дает контекст.

• *Персонаж.* Кто говорит? Какой у него характер? Какие у него цели прямо сейчас? Что он чувствует? Отвечая на эти вопросы, вы уже начинаете «очеловечивать» текст.

• *Адресат.* Кому адресованы слова? Другу? Врагу? Себе? Невидимому слушателю? От этого зависит подача.

• *Цель.* Чего хочет говорящий этим конкретным предложением? Убедить? Напугать? Попросить? Приказать? Узнать? Найти эту «цель» – значит, найти «действие» в словах.

Упражнение 40. «Не просто слова, а действия!»

Станиславский говорил: *«Актер играет не слова, а то, что за словами».* Это очень важно. Каждое предложение – это действие. «Я хочу есть» – это не просто слова, это намерение, это поиск решения. «Ты меня любишь?» – это вопрос, который может быть задан с надеждой, с подозрением, с требованием.

Попробуйте «транслировать» каждое предложение в действие: «Он пришел» – это может быть действие «вторгнуться», «явиться неожиданно», «приблизиться осторожно». Найдите глагол!

Ритм: *«Пульс вашей речи»*

Речь – это не монотонный поток. Она живет, она дышит,

она имеет свой ритм. И этот ритм меняется в зависимости от эмоций, смысла, ситуации.

- *«Когда мы говорим быстро?»* В состоянии волнения, страха, когда хотим что-то быстро сообщить, когда мы молоды и энергичны.

- *«Когда мы говорим медленно?»* В состоянии грусти, задумчивости, усталости, когда хотим что-то подчеркнуть, когда говорим о чем-то очень важном или, наоборот, очень личном.

Упражнение 41. «Как найти свой ритм?»

Читайте вслух! Это самое главное. Слушайте себя. Где вы ставите паузы? Где ускоряетесь? Где замедляетесь?

Упражнение 42. «Ритм каждой эмоции»

Попробуйте сказать одну и ту же фразу (*например, «Я не могу поверить!»*) в разных эмоциональных состояниях. Как меняется ритм? При радости он один, при горе – другой, при удивлении – третий.

Упражнение 43. «Разбиваем на музыкальные фразы»

Представьте, что текст – это мелодия. Где ее «ноты», где «паузы», где «акценты»? Актер должен чувствовать эти музыкальные фразы.

Интонация: «Краски вашего голоса»

Если ритм – это «пульс», то интонация – это «цвета» ва-

шей речи. Она придает словам окраску, эмоциональный оттенок, уточняет смысл.

Упражнение 44. «Одна фраза – сто смыслов»

- Возьмите простую фразу: «Это интересно».
- Скажите ее как вопрос (с подъемом в конце): «Это интересно?» (Вы хотите узнать).
- Скажите ее с удивлением (с акцентом на «интересно»): «Это *интересно!*» (Вы поражены).
- Скажите ее с сарказмом (с понижением тона, задержкой): «Ну да, *это...* интересно» (Вы думаете, что это скучно).
- Скажите ее с восхищением (ярким, высоким тоном): «Это интересно!!!» (Вы в восторге).

Чувствуете разницу? Только интонация полностью меняет смысл!

Упражнение 45. «Поиск правдивой интонации»

- *Слушайте себя и других.* Обращайте внимание, как люди говорят в жизни. Какие интонации они используют в разных ситуациях.
- *Экспериментируйте.* Пробуйте произносить фразы с разной интонацией, ищите ту, которая кажется вам наиболее правдивой для данной ситуации и персонажа.
- *Не бойтесь «переигрывать» (в начале).* На этапе тренировки иногда полезно немного «пережать» интонацию, чтобы понять ее границы. Потом всегда можно будет вернуться к более тонкой настройке.

Работа с текстом – это не зубрежка. Это процесс исследования, погружения и превращения «букв» в «жизнь». Чем

глубже вы понимаете текст, чем живее его ритм, чем точнее ваша интонация – тем ярче и убедительнее будет ваша роль.

Практикум: Вокальные упражнения, работа над дикцией, первые этюды с текстом

Не волнуйтесь, никаких оперных арий пока не предвидится. Наша цель – не стать рок-звездами, а научиться уверенно и точно владеть своим голосом, чтобы он стал вашим надежным помощником, а не источником вечного *«что он там такое говорит?»*.

Вокальные упражнения: *«Разогреваем двигатель»*

Прежде чем отправляться в путь, любой уважающий себя водитель (*и актер*) прогревает мотор.

Упражнение 46. «Звуковое пение»

- Начните с *«Мммм»*. Сначала тихо, чувствуя вибрацию в губах. Затем попробуйте *«гудеть»* громче, направляя звук в грудь (почувствуйте, как вибрирует грудная клетка), потом в нос (почувствуйте вибрацию в переносице). Найдите эти *«резонансные камеры»*.

- *«Вокальные скороговорки»*. Произносите слоги *«МА»*, *«МО»*, *«МУ»*, *«МЕ»*, *«МИ»* на одной ноте, потом, меняя высоту, как будто поете. Затем то же самое с *«НА»*, *«ЛА»*, *«РА»* (*если хорошо «рычите»*).

Попробуйте добавить движения руками, как будто дирижируете.

- *«Гласные звуки»*. Произносите гласные «И-Э-А-О-У-Ы» долго и протяжно, стараясь удерживать звук ровно и без напряжения. Попробуйте менять высоту, но плавно, без скачков. Это как «тренировка выносливости» для вашего голоса.

Упражнение 47. «Звук имеет значение»

Возьмите простую фразу (*например, «Какой чудесный день!»*). Произнесите ее:

- С полным резонансом в груди (голос будет более низким, объемным).
- С упором на резонанс в носу (голос станет более звонким, «писклявым», если переборщить, но полезен для определенных окрасок).
- С акцентом на ротовую полость (более четкая, «лицевая» речь).

Пробуйте разные комбинации! Это помогает понять, как вы можете менять звучание своего голоса.

Работа над дикцией

Упражнение 48. «Артикуляционная зарядка»

- *«Широко открытый рот»*. Повторите упражнение с раскрытием рта, как будто только что увидели что-то невероятное. Произносите гласные «А-Э-И-О-У-Ы» максимально четко, чувствуя работу губ и языка.

- *«Язык – главный герой»*. Высуньте язык

и попробуйте «рисовать» им: круги, квадраты, зигзаги. Попробуйте «лизнуть» кончиком языка верхнюю губу, потом нижнюю. Подвигайте языком влево-вправо, как змея.

- *«Челюстная гимнастика»*. Как мы делали в предыдущем практикуме – двигаем челюстью вперед-назад, влево-вправо, делаем круговые движения.

Упражнение 49. «Скороговорки – ваш личный тренажер»

- *«Сначала медленно, потом быстро»*. Возьмите знакомую скороговорку (*«Ехал Грека через реку…»*). Проговорите ее очень медленно, концентрируясь на каждом звуке. Подчеркивайте согласные.

- *«Гласные – ваш фундамент»*. При работе над скороговоркой следите, чтобы гласные были четкими. Не «проглатывайте» их.

- *«Проговариваем до автоматизма»*. Когда сможете медленно и четко, начните постепенно ускоряться. Но! Скорость не должна убивать четкость. Если начинаете «кашу варить» – замедлитесь.

- *«Английский акцент» (по желанию)*. Если вам интересна специфика английского театра, попробуйте проговорить какие-нибудь английские скороговорки. Там часто играют на межзубных звуках («th») и четких «г» (*например: «Peter Piper picked a peck of pickled peppers»*). Попробуйте произнести это сначала медленно, акцентируя каждый звук. Это тренирует артикуляцию по-особенному.

Первые этюды с текстом: «Оживляем слова!»

Упражнение 50. «Чтение текста «про себя» и «вслух»

- Возьмите любой простой текст: стихотворение, короткий отрывок из пьесы. Сначала прочитайте его про себя, чтобы понять общий смысл.

- Затем прочитайте вслух, обращая внимание на дыхание. Где делаете паузы? Где ставите ударения?

- Попробуйте прочитать текст, как будто вы очень торопитесь. А потом – как будто говорите что-то очень важное и медленное.

Упражнение 51. «Микро-этиюд: Одна фраза – одно действие»

Возьмите одну фразу из текста. Например: «*Можно войти?*». Произнесите ее с разными намерениями и действиями:

- *С просьбой*: (немного неуверенно, робко).
- *С требованием*: (громко, настойчиво).
- *С удивлением*: (как будто не ожидали увидеть того, кто внутри).
- *С угрозой*: (тихо, но с давлением).

Чувствуете, как интонация и «действие» меняют смысл?

Упражнение 52. «Классический английский подход»

В английском театре часто уделяется внимание поэтичности языка и ритму. Возьмите простой четверостишие, например, из Шекспира.

- Попробуйте прочитать его, чувствуя ритм строк. Как будто это музыка. Где естественные паузы? Где ударения? Попробуйте проговорить его, ставя акценты на разные слова, чтобы найти разные смысловые оттенки. Например, в строке «*To be, or not to be: that is the question*» – попробуйте акцентировать «to be», потом «not to be», потом «question».

Этот практикум – ваш ежедневный «тренажер». Не пропускайте его! Чем больше вы будете «играть» своим голосом, тем увереннее и ярче станет ваша речь.

Глава 4. Эмоции и воображение (топливо и краски актера)

Часто говорят: «*Актер должен чувствовать*». И это правда. Но загвоздка в том, что это «чувствование» – не магия, а очень тонкая, сложная работа. Это не про то, чтобы сидеть и ждать, пока вас «озарит» грусть или радость. Это про то, чтобы находить, проживать и выражать эти эмоции так, чтобы они были правдивы и убедительны для зрителя.

Давайте попробуем разобраться, что же такое актерская эмоция, и как сделать ее нашим верным союзником, а не капризной музой, которая появляется, когда ей вздумается.

Актерская эмоция. Не «плакать по команде», а «жить в ситуации»

Самое главное отличие актерской эмоции от обычной – это ее целенаправленность. Мы не просто «грустим», потому что «надо». Мы грустим, потому что наш персонаж оказался в ситуации, которая вызывает у него грусть, и нам нужно донести эту грусть до зрителя, чтобы он сопереживал.

- «*Эмоция как реакция*». Эмоция – это всегда реакция на что-то. На событие, на слово, на мысль, на другого человека. Актер должен научиться не просто «вызывать» эмоцию,

а понимать, на что она реагирует в мире персонажа.

- *«Не играем эмоцию, а проживаем ее».* Это ключевой момент. Наша задача – создать такую «воображаемую ситуацию», чтобы эмоция родилась естественно, изнутри. Если персонажу больно, мы не «изображаем боль», а ищем в себе или в воображении то, что может вызвать у нас это ощущение.

- *«Эмоция = действие».* Как я говорил про текст, так и про эмоции. Эмоция – это всегда действие. Радость – это действие «желать чего-то большего», «стремиться к чему-то». Страх – это действие «избежать», «спрятаться», «бороться».

Как находить эмоции? (*Не копайтесь глубоко, может быть пыльно*)

Искусство находить нужную эмоцию – это искусство наблюдения и самоанализа.

Упражнение 53. «Наблюдение за жизнью»

- *«Человек-наблюдатель».* Наша жизнь полна эмоций. Смотрите, как люди смеются, как плачут, как злятся, как радуются. Отмечайте мимику, жесты, интонации. Что вызвало эту реакцию? Что предшествовало?

- *«Эмоциональный словарь».* Попробуйте составить список эмоций, которые вы испытываете в жизни. От банальных «радость», «грусть», «злость» до более тонких «смущение», «досада», «благодарность»,

«предвкушение».

Упражнение 54. «Вспоминаем, но не страдаем»

- *«Сенсорная память» (Техника Стеллы Адлер).*

Помните, как пахло в вашем детском саду? Или как ощущалась прохлада воды, когда вы купались в реке? Сенсорная память – это воспоминания, связанные с ощущениями (запахи, звуки, прикосновения, вкус). Если вы хотите вызвать у себя определенное чувство, попробуйте вспомнить ситуацию, связанную с сильным ощущением. Например, запах свежескошенной травы может напомнить о лете, о беззаботности, о радости.

- *«Эмоциональная память» (Техника Станиславского).* Это про воспоминания, связанные с сильными чувствами. Вспомните момент, когда вы были по-настоящему счастливы, или когда вас обидели, или когда вы испугались. Цель – не «застрять» в этом воспоминании, а использовать его как «толчок» для создания нужной эмоции.

- *«Воображаемое действие» (Техника Чехова).* Иногда проще создать эмоцию, используя воображение. Если персонажу нужно испытывать страх, мы можем представить ему самую страшную ситуацию, которая нам приходит в голову (*даже если она не имеет отношения к пьесе*). Если персонажу нужна радость, мы можем представить ему то, чего он больше всего желает.

Проживать и выражать: «От внутреннего к внешнему»

Найти эмоцию – это только половина дела. Важно, чтобы она стала видимой и понятной для зрителя.

«Тело – проводник эмоций». Как мы говорили раньше, эмоция проявляется в теле. Если вы чувствуете радость, ваше тело, скорее всего, станет более легким, подвижным, расслабленным. Если грусть – тело может стать тяжелым, скованным. Позвольте телу «откликнуться» на эмоцию.

«Мимика и голос – наши главные выразители»

- *Мимика.* Улыбка, нахмуренные брови, расширенные глаза – это лишь внешние проявления. Важно, чтобы они шли изнутри. Если вы чувствуете радость, ваша улыбка будет естественной, а не натянутой.

- *Голос.* Интонация, тембр, громкость – все это передает эмоциональное состояние. Радостный голос звучит иначе, чем гневный или испуганный.

«Эмоциональный импульс»

Когда вы нашли нужную эмоцию, важно, чтобы она стала «импульсом» для действия. Если персонаж испытывает гнев, этот гнев должен привести его к какому-то действию: крику, броску предмета, резкому движению. Эмоция без действия – это просто «сценка», а не живой персонаж.

Важно помнить! Актер не обязательно должен испытывать ту же эмоцию, что и персонаж, в каждый момент вре-

мени. Актер должен знать, как вызвать это состояние в себе, когда это необходимо, и научиться им управлять. Это тренировка, это мастерство. И мы будем к этому стремиться!

Сила воображения: создание «воображаемой ситуации»

Итак, мы готовы чувствовать! Но что делать, если ситуация, которую нам предлагает пьеса, нам совершенно незнакома? Или, что еще хуже, вызывает абсолютно не ту эмоцию, которая нужна персонажу? Тут на сцену выходит наш верный союзник – воображение. И в частности, такая мощная актерская техника, как «воображаемая ситуация».

Представьте, что вы – режиссер собственного фильма, где вы же и играете главную роль. Только бюджет у вас, к счастью, не ограничен. Вы можете создать для себя любую декорацию, любой фон, любую предысторию. Это и есть сила воображения.

Что такое «воображаемая ситуация»?

Это, по сути, ваша личная «предыстория» и «обстоятельства» для конкретного момента или сцены. Это не просто «я представляю, что я на сцене». Это более глубокое погружение. Это ответ на вопросы:

- Что происходит прямо сейчас? (Событие)

- Где я нахожусь? (Обстоятельства места)
- Кто я в этой ситуации? (Моя роль, мое состояние)
- Что я хочу? (Моя цель)
- Что мне мешает? (Конфликт)

Зачем актеру «воображаемая ситуация»?

- *Создание правды.* Даже если ситуация из пьесы далека от вашей жизни, с помощью воображения вы можете найти в себе отклик, создать правдоподобную реакцию.
- *Опора для эмоций.* Воображаемая ситуация – это «топливо» для ваших эмоций. Она помогает им родиться естественно, а не быть «нарисованными».
- *Мотивация для действия.* Когда вы понимаете, что происходит, где вы и чего хотите, вам становится понятнее, что вам нужно делать.
- *Связь с партнером.* Воображаемая ситуация помогает вам «быть вместе» с партнером, даже если вы не видите его в данный момент (*в этюдах, например*).

Упражнение 55. Как создать «воображаемую ситуацию»?

Существует множество подходов, но вот несколько ключевых принципов, которые помогут вам начать:

«Детализация»

- Не говорите себе: *«Я представляю, что я в парке».*
- Скажите: *«Я сижу на скамейке в старом парке. Осень. Листья падают. Рядом играет ребенок. Я жду».*

кого-то, кто должен принести мне важную вещь». Чем больше деталей, тем живее и ощутимее становится ситуация.

- *Что вы видите?*

(Цвет листвы, форма облаков, цвет одежды прохожего)

- *Что вы слышите?*

(Шум ветра, пение птиц, смех ребенка, далекие звуки города)

- *Что вы чувствуете (физически)?*

(Прохладу, тепло солнца, жесткость скамейки, легкий ветерок)

- *Что вы нюхаете?*

(Запах опавшей листвы, сырой земли, выхлопных газов)

«Я – часть этого»

Не просто наблюдайте со стороны. Вы – в центре событий. Как эта ситуация влияет на вас? Что вы чувствуете? Что думаете? Например, если вы ждете кого-то в парке, ваша задача – получить «важную вещь». Как вы себя ведете? Вы нервничаете? Смотрите на часы? Оглядываетесь по сторонам?

«Активное воображение»

Не сидите, сложа руки. Ваше воображение должно быть активным. Если вы ждете кого-то, вы можете:

- Прокручивать в голове, что это за «важная вещь».
- Придумывать, почему ее несут так долго.
- Вспоминать, что вы будете делать, когда ее получите.

«Связь с реальностью (вашей)»

Иногда самая сильная «воображаемая ситуация» – это та, которая построена на чем-то реальном в вашей жизни. Например, если персонаж ждет кого-то, кого он любит, вы можете представить себе реального человека, которого вы любите, и эту встречу. Если персонаж боится, вы можете представить себе что-то, что вызывает у вас реальный страх, и адаптировать это к ситуации персонажа.

«Воображаемая ситуация = ИГРА!»

Это не скучное задание. Это игра! Это возможность прожить маленькую жизнь. Ищите в этом процесс удовольствия.

Пример «воображаемой ситуации»

Представьте, что вам нужно сыграть сцену, где ваш персонаж только что получил плохие новости.

Вы. Я – студент, который только что сдал очень важный экзамен.

Ситуация. Я сижу в кафе, пью кофе, жду друга, чтобы вместе пойти отмечать.

Детали. Утро, солнечно, но немного прохладно. Пахнет кофе и выпечкой. Я вприпрыжку иду по улице, чувствуя себя на седьмом небе от счастья. Прихожу в кафе, заказываю себе самый большой кусок торта. Подходит официант с телефоном. «Звонок для вас». Я беру трубку, на лице –

предвкушение. Голос на том конце – серьезный, незнакомый. «Здравствуйте, [Ваше имя]? У нас плохие новости по поводу вашего экзамена...»

Мое состояние. От предвкушения и радости – к удивлению, потом к недоверию, потом к нарастающему страху и ужасу.

Мое действие. Я могу уронить стакан с кофе, рука может начать дрожать, лицо может потерять краски. Мое тело реагирует на «плохие новости», которые родились в моем воображении.

Создание «воображаемой ситуации» – это навык. Он тренируется. Чем больше вы будете практиковаться, тем легче и быстрее сможете погружаться в вымышленные обстоятельства, делая свою игру более глубокой, правдивой и яркой.

Практикум: Техники «сенсорной памяти», «эмоциональной памяти», «воображаемого действия»

Мы «разобрали» тело, «настроили» голос, «оживили» речь и поняли, как «питать» наши эмоции воображением. Теперь – время применить эти знания на практике, используя проверенные временем техники.

Важно помнить: эти техники – мощные инструменты. Ими нужно пользоваться осторожно, с уважением к себе

и своим чувствам. Если чувствуете дискомфорт или что-то идет не так – лучше остановиться, подышать и, если возможно, посоветоваться с более опытным наставником.

«Сенсорная память»: *«Вспомнить, чтобы почувствовать»*

Эта техника фокусируется на воспоминаниях, связанных с ощущениями. Именно они часто вызывают более чистые, непосредственные реакции, чем чисто «эмоциональные» воспоминания.

Упражнение 56. «Вдохни прошлое»

Выберите какое-то простое, но яркое ощущение из вашей жизни. Это может быть:

- *Запах.* Запах бабушкиных пирогов, запах мокрой земли после дождя, запах морского бриза, запах свежескошенной травы.

- *Звук.* Звук дождя за окном, пение птиц, любимая мелодия из детства, скрип старой карусели.

- *Прикосновение.* Ощущение теплого песка под ногами, холодной воды, мягкого пледа, шершавой коры дерева.

- *Вкус.* Вкус любимого мороженого, горького шоколада, бабушкиного варенья.

Сядьте удобно, закройте глаза. Закройте нос (если работаете с запахом) и попробуйте сосредоточиться на том, что осталось в памяти. Сначала – на самой памяти.

Затем начните «вспоминать» ощущения. *Как пахло? Как звучало? Какое было прикосновение? Какой был вкус?*

Не пытайтесь вызвать эмоцию! Просто сосредоточьтесь на ощущении. Позвольте ему наполнить вас.

Применение для актера. Если вам нужно сыграть сцену, где персонаж чувствует ностальгию, он может вспомнить запах старой книги, который напомнит ему о детстве. Или ощущение резкого погружения в холодную воду, если ему нужно показать, что он только что пережил что-то шокирующее.

Упражнение 57. «Вариации»

- Попробуйте вызвать одно и то же ощущение разными способами. Например, вспомнить запах летнего дождя. Как он пахнет, когда идет сильный ливень? А когда моросит? А когда дождь только-только закончился?

- Попробуйте усилить ощущение, добавляя детали. Если это запах, представьте, как вы вдыхаете его полной грудью. Если это прикосновение, представьте, как вы касаетесь предмета.

«Эмоциональная память»: *«Пережить снова, чтобы понять»*

Эта техника фокусируется на воспоминаниях, связанных с сильными чувствами.

Упражнение 58. «Путешествие в прошлое»

Выберите простое, но яркое чувство из вашей жизни.

Это может быть:

- *Радость*. Момент, когда вы были по-настоящему счастливы.
- *Грусть*. Момент, когда вам было очень печально.
- *Страх*. Момент, когда вы испугались.
- *Возмущение*. Момент, когда вы были возмущены несправедливостью.

Закройте глаза. Попробуйте не просто «вспомнить», а прожить эту ситуацию заново. Почувствуйте, как это было. Где в теле вы ощущаете эту эмоцию? (*Сжимается живот? Тяжесть в груди? Хочется смеяться? Плакать?*) Как меняется ваше дыхание? Какие мысли приходят вам в голову?

Важно: Не пытайтесь «наиграть» эту эмоцию. Позвольте ей проявиться. Если воспоминание слишком травмирующее, остановитесь.

Упражнение 59. «От воспоминания к персонажу»

Как это применить для роли? Если ваш персонаж испытывает сильную радость, вы можете вспомнить свой момент истинной радости и использовать его как «стартовую площадку».

• *«Перенос»*. Главное – не «застрять» в своем воспоминании, а перенести это чувство, эту энергию на персонажа. Вы уже не «Я, который был рад», а «Персонаж, который испытывает радость».

• *«Соединение с задачей»*. Важно, чтобы эта эмоция

помогала персонажу в его «действии» в сцене. Если персонажу радостно, эта радость помогает ему что-то сделать.

«Воображаемое действие»: *«Создать свой мир»*

Эта техника – более «творческая» и «свободная». Она фокусируется на воображении, которое порождает действие.

Упражнение 60. «Что если бы...»

Вам нужно сделать какое-то действие. Например, *«открыть дверь»*.

- *Первый подход* (физический). Вы просто механически открываете дверь.

- *Второй подход*. Вы вспоминаете, что вы чувствуете, когда вам нужно открыть дверь (*например, спешите, боитесь, предвкушаете*).

- *Третий подход*. Вы не просто открываете дверь, вы «воображаете» ее открытие.

Представьте, что дверь не обычная, а, скажем, сделанная из золота, и она открывается с мелодичным звоном. Или представьте, что дверь – это портал в другой мир, и, открывая ее, вы как бы «проходите сквозь», чувствуя, как меняется пространство. Или представьте, что открывая дверь, вы «открываете» что-то важное внутри себя.

«Чувство действия»

Михаил Чехов учил находить «психологический жест», «образ действия». Это когда вы не просто

делаете что-то, а «чувствуете» это действие на более глубоком, образном уровне.

Упражнение 61. «Практика «воображаемого действия»

Выберите простое действие: «сесть», «взять предмет», «подойти к окну». Попробуйте выполнить его, добавляя «воображаемый компонент».

- «Сесть» – но не на стул, а на пушистое облако. Как изменится ваше движение?

- «Взять предмет» – но этот предмет – это огромный, тяжелый груз, который нужно поднять усилием всей воли.

- «Подойти к окну» – но это окно смотрит не на улицу, а на ваш самый счастливый сон.

Главное – *не просто придумать, а почувствовать*, как это воображаемое действие влияет на ваше тело, на вашу эмоцию, на ваше состояние.

Эти техники – ваш «золотой запас». Используйте их с умом, экспериментируйте, находите свои «зоны комфорта» и свои «зоны роста». И помните: актерство – это про жизнь, про правду и про смелость быть собой, даже играя другого.

Часть II: Строим роль: от первого шага к уверенной игре

Когда фундамент заложен, пора браться за строительство. В этой части мы переходим от основ к конкретному процессу создания персонажа и игры в сцене. Вы научитесь глубоко понимать героя, находить его мотивы и желания, строить диалоги так, чтобы они звучали живо и естественно, а также преодолевать страх сцены, превращая его в свою силу. Мы также исследуем безграничные возможности импровизации, которая станет вашим инструментом свободы и креативности. Цель этой части – перейти от неуверенной игры к уверенному взаимодействию на сцене.

Глава 5. Персонаж: как «стать» другим

Часто новички начинают с внешности. «Как мой персонаж одет? Какой у него голос? Как он ходит?» И это, конечно, важно. Но поверьте, если вы просто «наденете» на себя чужую одежду и «навесите» чужие манеры, вы получите лишь карикатуру. Пустую оболочку.

Создание персонажа: от внутреннего к внешнему

Истинное создание персонажа – это путь от внутреннего к внешнему. Это как с тем тортом, помните? Сначала мы делаем вкусное тесто и начинку (*внутренний мир*), а уже потом украшаем его кремом и вишенками (*внешность*).

Так с чего же начать «лепить» своего героя?

«Кто он вообще?» – *Поиск сути*

- *Не просто «человек», а «личность».* Начните с определения основных черт характера. Он добрый или злой? Смелый или трусливый? Оптимист или пессимист? Замкнутый или общительный?
- *«Не играйте доброту, играйте человека, который хо-*

чет быть добрым, но ему мешает...». Это секрет правдоподобия. Идеальные персонажи скучны. Ищите противоречия, слабости, страхи. Они делают героя живым.

- *«Его прошлое – это ваше настоящее».* Даже если в пьесе не прописана вся его биография, вы должны ее придумать. Где он вырос? Какое у него было детство? Какие события сформировали его? Это поможет вам понять, почему он такой, какой он есть.

«Что он хочет?» – Цели и мотивы

Это, пожалуй, самое важное. Каждый персонаж чего-то хочет. Это его цель. И у каждой цели есть мотив – причина, почему он этого хочет.

- *«Большая цель» и «маленькие цели».* У персонажа может быть глобальная цель (*например, завоевать мир, найти любовь, отомстить*), а также маленькие, сиюминутные цели (*например, выпить кофе, получить информацию, избежать неприятного разговора*).

- *«Мотив – это двигатель».* Почему он хочет завоевать мир? Из-за комплекса неполноценности? Из-за страха быть униженным? Почему он ищет любовь? Потому что одинок? Потому что хочет быть нужным? Мотив – это то, что заставляет его действовать.

«Его мир – мое место» – Обстоятельства

Персонаж живет не в вакууме. Он находится в определенных обстоятельствах: время, место, социальное окружение, отношения с другими людьми.

- *«Как эти обстоятельства влияют на него?»*. Если персонаж живет в нищете, это скажется на его отношении к деньгам, к еде, к людям. Если он живет в авторитарной семье, это, вероятно, сделает его либо покорным, либо бунтарем.

- *«Не забываем про мелочи»*. Обстоятельства – это не только глобальные вещи. Это и то, что происходит прямо сейчас в сцене. Кто еще находится рядом? Что они делают? Что только что произошло?

«Внешние приметы» – Идем к одежде и голосу

Когда вы поняли внутренний мир персонажа – его характер, цели, мотивы, обстоятельства – тогда уже можно думать о внешности.

- *«Одежда говорит сама за себя»*. Как одежда отражает его характер и социальный статус? Если он богатый, но жадный, его одежда будет дорогой, но, возможно, слегка потертой. Если он бунтарь, его одежда будет вызывать шок.

- *«Голос – отражение души»*. Какой голос у вашего персонажа? Высокий или низкий? Быстрый или медленный? Мелодичный или резкий? Соответствует ли он его характеру и внутреннему состоянию?

Путь от внутреннего к внешнему – это не одностороннее движение! Это скорее спираль. Вы начинаете с внутренней сути, затем добавляете внешние детали, которые, в свою очередь, помогают вам лучше понять внутренний мир, и так далее. Вы постоянно возвращаетесь, уточняете, углубляетесь.

Создание персонажа – это увлекательный детектив, где вы – и детектив, и главный подозреваемый, и, в конечном итоге, сам преступник (*или герой*). Главное – не бояться задавать вопросы, копать глубоко и верить, что за каждой внешней чертой скрывается целая вселенная.

Поиск «пульса» героя: цели, мотивы, желания

Ну что, друзья мои, пришло время заглянуть персонажу под капот. Мы уже немного размяли наши тела, разогрели голоса, научились плакать и смеяться по команде (*ну, почти*). Теперь самое интересное: понять, *кто* этот человек, которого мы собрались играть. Ведь даже самый гениальный актер без понимания сути персонажа – это как шедевральный автомобиль без бензина. Едет, но недолго и не туда.

Представьте себе, что ваш персонаж – это такая очень сложная, многослойная луковица. И мы, как настоящие театральные археологи, начинаем ее аккуратнo чистить. Верхние слои – это внешние признаки, которые мы уже немного затрунули. Но настоящий аромат, истинная сущность – она

глубже. И вот тут мы подходим к самому сердцу луковицы – к его «пульсу».

Что же такое этот самый «пульс»? Это набор из трех китов, на которых держится вся жизнь вашего героя (*ну, или, по крайней мере, его сценическая жизнь*): цели, мотивы и желания.

Давайте разберемся по порядку, без паники и без зазубривания.

Желания. *Что мой герой хочет больше всего на свете?*

Это, пожалуй, самая простая для старта точка. Что движет вашим персонажем? Что он хочет получить, достичь, избежать? Желания могут быть очень разные.

- *Банальные, но важные.* Он хочет есть. Он хочет спать. Он хочет, чтобы его оставили в покое. Звучит просто? А представьте, что ваш герой – генерал, который не ел уже три дня, а ему нужно вести войска в бой. Его желание поесть внезапно становится очень актуальным и может повлиять на все его решения.

- *Более сложные.* Он хочет любви. Он хочет власти. Он хочет мести. Он хочет, чтобы его дети были счастливы. Он хочет, чтобы его наконец-то оценили!

- *Иногда – совершенно безумные.* Он хочет научиться летать. Он хочет открыть портал в другое измерение. Он хочет, чтобы все жили по его правилам.

Упражнение 61. Список желаний

Возьмите любого персонажа, которого вам предстоит сыграть, или того, которого вы уже знаете (*например, из фильма или книги*). Попробуйте выписать 5—7 его самых явных желаний. Не думайте пока, насколько они реальны или достижимы. Просто пишите. Это как составить список покупок перед походом в супермаркет – сначала все, что бросается в глаза.

Пример. *Играем старого, ворчливого соседа, который вечно жалуется на молодежь.*

Желания:

- *Чтобы было тихо.*
- *Чтобы газон перед домом всегда был идеально подстрижен.*
- *Чтобы внуки приезжали чаще.*
- *Чтобы соседи перестали ставить машину на его любимое место.*
- *Чтобы снова почувствовать себя молодым и сильным.*

Видите? Даже у самого, казалось бы, «плоского» персонажа есть свои желания. И чем больше мы их находим, тем объемнее он становится.

Мотивы. *Почему мой герой хочет этого?*

Желание – это «что». Мотив – это «почему». Это то, что

лежит в основе желания. Мотив – это как причина, по которой вы решили пойти в тот самый супермаркет. Возможно, вам просто захотелось шоколадку (*желание*), но на самом деле вы хотите побаловать себя после тяжелого дня (*мотив*).

Мотивы – это фундамент наших желаний. Они часто бывают неосознанными или скрытыми даже от самого персонажа. Именно мотивы делают его поступки понятными (*или, наоборот, загадочными, что тоже интересно*).

Упражнение 62. Поиск мотивов

Задавайте себе вопрос «ПОЧЕМУ?» к каждому желанию.

- *Почему он хочет, чтобы было тихо? (Возможно, он плохо спит из-за старых ран, или ему просто не хватает покоя в жизни).*

- *Почему он хочет, чтобы газон был идеально подстрижен? (Это может быть его единственное достижение, способ почувствовать контроль над чем-то в жизни, или он помнит, как отец наказывал его за неаккуратность).*

- *Почему он хочет, чтобы внуки приезжали чаще? (Чтобы не чувствовать себя одиноким? Чтобы поделиться мудростью? Чтобы они его любили и ценили, как в детстве?).*

Задание. Возьмите список желаний вашего героя и попробуйте к каждому приписать одно-два «почему». Попробуйте заглянуть глубже. Часто мотивы уходят корнями в детство, в прошлые травмы, в страхи или

в какие-то сильные переживания.

Пример (продолжаем с соседом)

Желание. Чтобы было тихо.

Мотив. Плохо спит из-за хронической бессонницы, которая обострилась после ухода жены. Не может найти себе места.

Желание. Чтобы газон был идеально подстрижен.

Мотив. В детстве отец постоянно критиковал его за неаккуратность. Идеальный газон – это единственный способ доказать себе (и, возможно, всем вокруг), что он чего-то стоит.

Желание. Чтобы внуки приезжали чаще.

Мотив. Очень одинок после смерти жены. Внуки – единственное, что напоминает ему о радости и будущем. Он хочет наверстать упущенное время, пока они еще маленькие.

Чувствуете, как персонаж становится живее? Уже не просто «ворчливый дед», а человек с историей, с болью, с потребностью.

Цели. *Чего мой герой пытается ДОСТИЧЬ прямо сейчас?*

Цель – это желание, которое стало активным. Это то, ради чего персонаж готов действовать *в данный момент*. Желание – это как запасы на складе, а цель – это то, что он берет

со склада, чтобы использовать в дальнейшем.

Цели могут быть:

- *Краткосрочные.* Получить эту конкретную работу. Убедить жену поехать в отпуск. Выиграть спор.
- *Долгосрочные.* Построить успешную карьеру. Найти настоящую любовь. Отомстить обидчику.
- *На уровне сцены.* Добиться согласия партнера, избежать наказания, получить информацию.

Важно! Цель всегда находится в настоящем моменте. Если персонаж хочет стать президентом, это его долгосрочное желание-цель. Но в конкретной сцене его цель может быть – получить нужную подпись для предвыборной кампании или убедить спонсора в своей компетентности.

Упражнение 63. Определение целей

Посмотрите на сцену, в которой участвует ваш персонаж. Какова его конкретная цель в этой сцене? Что он хочет получить от партнера или от ситуации? А к какой главной долгосрочной цели он движется по жизни?

Пример (*сосед в сцене, где он ругается с молодым соседом из-за парковки*).

Желание (в моменте). Чтобы сосед убрал машину.

Мотив (общий). Хочет вернуть себе ощущение порядка и контроля, которое потерял после смерти жены.

Цель (в данной сцене). Заставить молодого соседа убрать машину И, возможно, получить от него хоть какое-то по-

добие уважения, которого ему так не хватает.

Долгосрочная цель. Найти смысл жизни после потери близкого человека, почувствовать себя нужным и значимым.

Когда мы понимаем эти три составляющие – желания, мотивы и цели – наш персонаж перестает быть просто набором реплик и действий. Он становится живым человеком со своей внутренней логикой.

Мы понимаем, почему он говорит именно эти слова. Потому что они помогают ему достичь цели, которая продиктована его мотивом, который, в свою очередь, связан с его глубинным желанием.

Мы понимаем, почему он действует именно так. Каждое действие – это попытка реализовать цель.

Мы находим точки соприкосновения. Даже если персонаж нам кажется противным или чужим, его базовые желания (*любви, признания, покоя*) – это то, что есть и в нас. Это позволяет нам найти к нему человеческое отношение, а не просто осуждать.

Мы получаем опору для импровизации. Если мы знаем, чего хочет герой и почему, мы можем импровизировать, оставаясь при этом в рамках его характера.

Так что, мои дорогие, не бойтесь копаться в «пульсе» вашего героя. Это может быть непросто, это может быть даже немного грустно временами. Но именно в этом поиске кро-

ется магия перевоплощения. Именно так мы перестаем быть собой и становимся кем-то другим. И кто знает, может, исследуя персонажа, мы лучше поймем и самих себя.

Практикум: Разработка «досье персонажа», создание его «биографии», первые этюды на характер

Упражнение 64. «Досье персонажа». Ваш личный «паспорт» героя

Представьте, что вы – детектив, и вам нужно составить полное досье на своего подозреваемого. Чем подробнее будет это досье, тем меньше сюрпризов вас ждет на сцене. Не стесняйтесь быть дотошными, как школьный завуч, проверяющий дневники!

Что должно быть в вашем «Досье»?

Основные данные:

- Имя, возраст, пол (*это очевидно, но лучше записать*).
- Профессия/род занятий (*даже если он безработный, это тоже «род занятий»*).
- Социальный статус (*рабочий, интеллигент, аристократ, маргинал – кем он себя ощущает?*).
- Семейное положение (*женат, в разводе, одинок, в активном поиске – или делает вид, что в активном?*).

- Особенности речи (*акцент, тембр, скорость, слова-паразиты, любимые фразы*).
- Физические особенности (*рост, телосложение, манера ходить, особенности мимики, шрамы, родинки – все, что может выделить его*).

Внутренний мир:

- Главное желание. *Самое-самое, что движет им по жизни.*
- Главная цель (долгосрочная). *К чему он стремится глобально.*
- Ключевые мотивы. *Почему он чего-то хочет.*
- Основные страхи. *Чего он боится больше всего на свете (и это не обязательно страх пауков, хотя и такое может быть).*
- Сильные стороны (его «суперспособности»). *В чем он хорош?*
- Слабые стороны (его «криптонит»). *В чем он уязвим?*
- Привычки. *Что он делает изо дня в день, не задумываясь (курит, грызет ногти, поправляет очки, зеваает перед важными разговорами).*
- Внешние проявления. *Как его внутренний мир проявляется в его поведении? (Если боится – начинает суетиться. Если зол – сжимает кулаки).*

Отношения с другими:

- Как он относится к главному герою (если это не он сам)?

- К своей семье?
- К начальству/подчиненным?
- К друзьям/врагам?

Небольшой лайфхак. Если вы играете реального персонажа (*историческую личность*), не ограничивайтесь только биографиями. Ищите интервью, фотографии, письма, воспоминания современников. Чем больше деталей – тем правдоподобнее образ. Если персонаж вымышленный – позвольте себе фантазировать! Создайте его таким, каким он нужен вам для роли.

Пример. *Ваша задача – сыграть официанта в маленьком кафе, который мечтает стать рок-звездой.*

Досье:

- *Имя.* Степан.
- *Возраст.* 24 года.
- *Профессия.* Официант (мечтает быть гитаристом в рок-группе «Стальные Сердца»).
- *Социальный статус.* Студент-заочник, подрабатывает.
- *Физические особенности.* Худощавый, постоянно чешет затылок, носит футболки с логотипами групп, немного сутулится от усталости.
- *Речь.* Быстрая, немного сленговая, иногда забывает, где находится, и начинает напевать мелодию.
- *Желание.* Стать известным музыкантом, чтобы его

услышал весь мир.

- *Мотив. Усталость от рутины, желание вырваться из серости, доказать всем (и себе), что он способен на большее.*
- *Страх. Быть непризнанным, остаться навсегда официантом.*
- *Привычка. Стучать пальцами по столу в ритм несуществующей музыки.*
- *Отношение к клиентам. Терпеливо-вежливое, но внутренне иногда мечтает спеть им вместо «Ваш кофе, пожалуйста».*

Упражнение 65. «Биография» персонажа

«Досье» – это срез «здесь и сейчас». А «Биография» – это путь, который привел вашего героя к этому «сейчас». Мы не пишем роман на 1000 страниц (*если, конечно, вы не играете самого себя в автобиографической драме*). Наша задача – выделить ключевые моменты, которые сформировали персонажа.

Ключевые события:

- *Детство. Какие важные воспоминания остались? Были ли травмы? Радости? Кто оказал наибольшее влияние? (Родители, бабушка, первый учитель, соседский хулиган).*

- *Переломные моменты. Первая любовь, первое разочарование, потеря близкого, переезд, смена профессии, серьезное достижение или провал.*

- *Отношения. Как складывались его отношения с родителями, братьями/сестрами, друзьями, учителями?*
- *Образование/профессиональный путь. Как он пришел туда, где он есть?*

Фокусируйтесь на том, что важно для роли. Не углубляйтесь в детали, которые никак не влияют на его характер или действия в пьесе. Если ваш герой – пожилой профессор, то его первая влюбленность в 15 лет, скорее всего, не будет так важна, как его научная карьера или отношения с коллегами.

Используйте «причинно-следственную связь». Это событие привело к этому. А это – к тому.

Пример. *Биография Степана:*

- *Родился и вырос в маленьком городке. Родители – простые рабочие. Отец мечтал, что сын пойдет по его стопам, но Степан с детства обожал музыку.*
- *В 12 лет увидел концерт рок-группы по телевизору. Это стало откровением. Он украл у отца старую гитару и начал учиться сам.*
- *В школе был «белой вороной». Не очень ладил с одноклассниками, предпочитал проводить время с гитарой. Его дразнили за мечты.*
- *После школы пытался поступить в музыкальное училище, но не прошел. Пришлось идти работать.*
- *Переехал в город, чтобы быть ближе к «музыкальной*

тусовке». Работает официантом, но каждую свободную минуту посвящает репетициям, сочинению песен, поискам группы.

- Недавний разрыв с девушкой, которая не разделяла его амбиций. Это стало еще одним ударом, но и стимулом доказать ей (и всему миру), что он не зря тратит время.

Видите, как биография объясняет его мотивы и желания? Он не просто капризный парень, а человек, чья жизнь – это борьба за мечту.

Первые этюды на характер. Тестируем персонажа в деле!

Мы собрали досье, написали биографию. Теперь самое время «оживить» нашего героя. Этюды – это своего рода «пробы пера», «генеральные репетиции» без текста, где мы пробуем, как персонаж себя ведет в разных ситуациях.

Упражнение 66. Как проводить этюды?

Выберите ситуацию. Это может быть что-то из биографии, что-то из самой пьесы, или просто какая-то бытовая ситуация, в которой ваш герой оказался бы.

Примеры:

- Степан пытается убедить друга дать ему денег на новую гитару;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.