

ИЛЬЯ  
РУТБЕРГ



№ 22



# ПАНТОМИМА

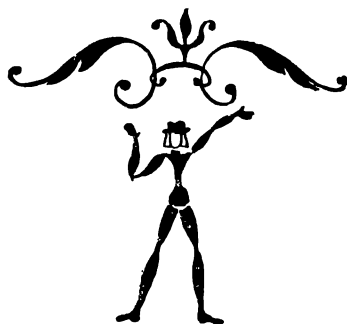
## ПЕРВЫЕ ОПЫТЫ



**ИЛЛЯ РУТБЕРГ**

# **ПАНТОМИМА**

**ПЕРВЫЕ ОПЫТЫ**



**ИЗДАТЕЛЬСТВО «СОВЕТСКАЯ РОССИЯ»**

**Москва — 1972**

# Художники М. М. Гран и Е. И. Чайко.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. ЖЕСТ — ЯЗЫК ПАНТОМИМЫ . . . . .	3
ГЛАВА 2. ПЕРВЫЕ ДВИЖЕНИЯ НА ПУТИ К ПАНТОМИМЕ . . . . .	12
Комплекс первый — «аналитический» . . . . .	13
Комплекс второй — «синтетический» . . . . .	35
ГЛАВА 3. МИР, СОЗДАЮЩИЙСЯ В ВООБРАЖЕНИИ . . . . .	52
Воображаемые предметы . . . . .	54
Воображаемые силы, воздействующие на мима . . . . .	74
Воображаемая среда . . . . .	91
Итого: воображаемые миры . . . . .	94

**Илья Григорьевич Рутберг**

## ПАНТОМИМА

### *Первые опыты*

Редактор И. Д. Громова. Художественный редактор Е. Ф. Николаева.  
Технический редактор Л. М. Самсонова. Корректор Л. П. Королева.

Сдано в набор 29/VI-72 г. Подписано к печати 20/X-72 г. Формат бум. 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Физ. печ. л. 6,0. Уч.-изд. л. 5,85. Изд. инд. БХС-132. А12414. Тираж 60 000 экз.  
Цена 16 коп. Бум. № 2.

Издательство «Советская Россия». Москва, пр. Сапунова, 13/15. Книжная фабрика  
№ 1 Росглавполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров РСФСР,  
г. Электросталь Московской области, ул. им. Тевосяна, 25, Заказ № 421.

**Рутберг И. Г.**

Р90 Пантомима. Первые опыты. М., «Сов. Россия»,  
1972.

96 с. (Б-чка «В помощь художественной самодеятельности»).

Эта книга рассчитана на тех, кто делает в пантомиме самые первые шаги. Из множества вопросов, встающих перед начинающим мимом, в этой книге освещены лишь некоторые методы первоначальной пластической подготовки, которые смогут явиться базой для дальнейшей самостоятельной работы. Эти методы сопровождаются упражнениями и рекомендациями к первым этюдам.

Итогом освоения данной книги может стать вечер этюдов пантомимы.

## ГЛАВА I



**В**ы заинтересовались пантомимой. Вас покорила юмор и мудрость этого замечательного искусства. Вас увлекло богатство и красота человеческой пластики, вы решили приобщиться к этому богатству и, чтобы сыграть пантомиму, сделать свое тело послушным, гибким, пластичным.

Эта книжка посвящена первым опытам, которые вам предстоит на пути к овладению собственным телом. Выразительные возможности человеческого тела бесконечны. Практика показывает, что нет такой мысли, нет такого образа, которые были бы недоступны пантомиме, не смогли бы быть выражены через движение, через жест. Однако способы выражения требуют от нашего тела необычайного совершенства.

Овладение собственным телом — задача сложная. Она требует не только специфической одаренности, но и поистине огромного труда и длительного времени. Но зато ни с чем не сравнится чувство радости, возникающее от полностью послушного вам тела.

Это удивительные мгновения!

Оказывается, что сама легкость выполнения сложной партитуры движения способна сделать зрителя вашим лучшим, ближайшим другом, уничтожить рампу, вас разделяющую, и протянуть невидимые нити интимнейших контактов с загадочным множеством людей, сидящих в зале.

Оказывается, послушное тело способно открыть вам самого себя — ощущение в себе самом великолепного внутреннего покоя, рожденного сознанием собственного могущества, того самого внутреннего покоя, который рождает доброжелательность к людям — снова через сознание, через ощущение собственной силы.

Оно — ваше послушное тело — рождает зоркость к красоте, окружающей вас, в том числе к пластической красоте, которой щедро одарены люди. Вдруг окажется, что старик, гордо несущий голову, и девушка, в свободной позе облокотившаяся на забор, красивы, каждый по-своему. И эта открывшаяся красота поможет отложить в копилку памяти бесценные крупницы наблюдений, которые завтра, переплавленные вашим искусством, возвратятся зрителю. И тот же старик, и та же девушка, и множество других людей, которое зовется зрителем, взорвутся аплодисментами благодарности к вам за вашу зоркость к красоте.

Оказывается, укрощенное и послушное вашей воле тело, обладает волшебными свойствами. Будучи послушным именно вашей воле, оно обнаруживает свою волю, четко выраженную и властно проявляющуюся. Бывают моменты — эти истинные моменты творчества встретятся нам в импровизационных этюдах, — когда ваше тело в ответ на неожиданно сложившуюся на сцене ситуацию выводит на верное действие раньше, чем вы успеваете сообразить и придумать выход из положения. То, что в повседневной работе над пантомимой требует многих часов размышлений и репетиций, свершается в мгновение ока — могущественными силами интуиции, подсознания, до поры дремлющими в вас. Укрощенное тело подготавливает пути выхода этой внутренней творческой энергии и дарит вам счастливейшие мгновения импровизации.

Ради таких мгновений стоит долго, упорно, иногда до полного изнеможения трудиться над изучением и покорением собственного тела.

Пантомима — одно из древнейших искусств. Ее рождение восходит к самой заре человечества, когда первые примитивные трудовые процессы формировали человека. Движения, сопровождавшие любую работу, становились повторяющимися, закреплялись, откладывались в кладовые человеческого опыта, передавались из поколения в поколение.

Человек не мог прокормить себя в одиночку. Люди, объединенные в племена, трудились сообща, употребляя для одной и той же работы сходные движения, которые были знакомы всем. Совместное существование рождало настоящую потребность в общении.

Что же являлось темой общения, его материалом, его орудием?

Самое насущное, то, чем в основном жил человек, всегда было связано с трудом — с охотой, сбором плодов, поисками воды.

Сначала, чтобы быть понятым, человек должен был показывать. Так родилось движение, несущее смысл, содержащее в себе информацию, — родился жест.

Человек столкнулся с принципиально новой для себя задачей — не сорвать плод с ветки высокого дерева, а показать, как срывается этот плод. Не зачерпнуть горстью глоток воды из реки, а показать, как зачерпывается вода. Не выследить, догнать и убить зверя, а показать, как это делается.

Человек сделал гигантский шаг вперед, в том числе шаг вперед к удивительному явлению, которое он потом назовет искусством.

Решив эту проблему, человек немедленно встал перед следующей — проблемой отбора.

Чтобы выразить понятие «охота» он отобрал из всей цепочки или, как говорят, партитуры движений лишь самое главное или несколько самых главных. Эти отобранные жесты, обозначающие охоту, стали меньше похожи на ту сложную сумму движений, которые существовали в реальной человеческой практике. Но смысл жеста от этого не только не потерялся, но стал богаче, обобщеннее, потому что одним и тем же движением могла обозначаться и охота на мамонта, и охота на птицу, то есть охота вообще.

Жест, прошедший процесс отбора и обобщивший при этом содержащуюся информацию, — еще один гигантский шаг вперед по пути к рождению искусства.

Из подобных движений после многих веков человеческого самоусовершенствования родилась первобытная пляска, отражавшая удачную охоту или сборы на войну, — затерянный в глубине тысячелетий родник, питавший истоки всего современного театра со всем его бесконечным сегодняшним многообразием.

Это уже было искусство — без всяких скидок на первобытность. А основой этого искусства был отобранный и осмысленный жест, отобранный и осмысленное движение. В этом искусстве, вероятно, невозможно было разделить танец и пантомиму в их сегодняшнем понимании — отголоски этой кровной близости ощутимы и сейчас, когда современный нам балет охотно пользуется арсеналом движений пантомимы, а пантомима зачастую заимствует движения из балета. И основы этого кровного родства были заложены еще тогда — в глубочайшей древности.

Жизнь развивалась.

Появился язык — этот удивительный инструмент общения между людьми.

Смог ли язык слов вытеснить язык жестов?

Нет, не смог. Ни раньше, ни сейчас. И в наши дни жестом можно сказать то, чего не сказать множеством слов. Бесконечная выразительность человеческого жеста — вот та основа, которая питает сегодняшний расцвет искусства пантомимы.

Каким же волшебным свойством обладает жест, способный сказать нам больше, чем множество слов?

В чем секрет его огромной содержательности?

Это волшебное свойство, этот секрет — способность к обобщению, с которой, как мы видели, столкнулись уже наши далекие предки. На этой удивительной способности стоит остановиться подробнее.

Выдающийся мим, один из «патриархов» современной пантомимы Марсель Марсо во время гастролей в Советском Союзе показывал свое знаменитое упражнение «Шаг на месте». Движениями ног, рук, мельчайшими движениями головы и корпуса он показывал нам ходьбу человека, хоть сам при этом оставался на месте. Иллюзия движения была необычайной.

Показывал ли нам Марсо свою походку?

Нет, сам артист ходит в жизни совершенно иначе.

Может быть, это была подсмотрена в жизни чья-нибудь конкретная походка, в частности ваша?

Тоже нет. И вы, и ваши знакомые ходят совсем иначе и во многом по-разному.

А все дело в том, что Марсо из всего многообразия человеческих походок отобрал только самое общее, что у всех людей повторяется в ходьбе вне зависимости от их индивидуальности.

Марсо представил нам самую общую схему ходьбы человека.

Марсо обобщил.

Вот почему это стало жестом, органически принадлежащим пантомиме.

Но и не только поэтому.

А как, с помощью какого инструмента или приема он этого обобщения добился?

В реальной жизни никакое движение человека — в том числе и движение при ходьбе — невозможно без индивидуального, свойственного именно этому человеку характера пластики. Марсо, очистив рисунок ходьбы от всего индивидуального, отдалил свои жесты, свои движения от жестов и движений реальных. Он сделал их отличающимися от реальных, или, как говорят, стилизованными.

Стилизация — вот тот инструмент, с помощью которого добился обобщенности Марсель Марсо.

Итак, пантомиме свойственно обобщение через стилизацию жеста.

Однако это самое общее положение требует еще некоторых пояснений.

Те, кто видели Марселя Марсо на сцене или в телевизионном фильме режиссера Доминика Делуша, помнят, насколько велика была иллюзия движения. Иллюзия эта возникала настолько явственно, что неизменно вызывала восторженные овации зрительного зала. И дело здесь было не только в выдающемся пластическом мастерстве артиста. Дело было в том —

и для нас это необычайно важно,— что эту иллюзию творил не только Марсо, но и зритель, наша с вами зрительская фантазия. Именно она — наша с вами фантазия — рождала движение невидимых предметов мимо артиста. Одному из нас фантазия рисовала движение воображаемых домов, другому — деревьев, третьему — фонарных столбов. Каждого из нас собственная фантазия вела своими путями. А Марсо во всем этом сделал главное — он нашу фантазию мобилизовал, он сделал нас активными соавторами своего искусства.

Почему ему это удалось?

Потому что при всей стилизованности, при всей отдаленности его жеста от жизни (а надо сказать, что степень удаленности бывает гораздо большей, чем в «ходьбе» Марсо) связь с реальным движением человека оставалась прочнейшей. Ходьба человека узнавалась в движениях артиста мгновенно и совершенно однозначно.

Это необычайно важно!

Если бы нарушилась эта питающая нить, эта животворная пуповина, связывающая условное искусство с реальностью — не было бы иллюзии, не было бы нашего увлеченного зрительского соавторства, не было бы аплодисментов. Просто не было бы искусства, поскольку пластические ребусы, не связанные с реальностью, материалом искусства пантомимы не являются.

Следовательно, нужно уточнить высказанное ранее: пантомиме свойственно обобщение через стилизацию при непременно сохранении связи с реальностью.

В связи с этим — еще одно немаловажное замечание.

У многих из нас слово «стилизация» вызывает представление о некоей вычурности, излишней и неоправданной усложненности формы.

В пантомиме это явление имеет совершенно другой характер. Стилизация движения, уводящая его от реальной, жизненной формы, связана прежде всего с абсолютной точностью, лаконичностью и завершенностью этого движения — то есть именно с тем, чего в реальной жизни практически никогда не бывает.

Как мим показывает нам, предположим, одевание шляпы?

Прежде всего из всей массы движений, которые с этим процессом связаны, он отберет только те, которые абсолютно необходимы — только целесообразные движения.

В нашем повседневном быту это едва ли возможно — просто потому, что мы не задумываемся над жестким отбором только целесообразного.

Придирчиво отобрав лишь самое необходимое, мим начинает работать над завершенностью формы своего жеста, своего движения и доводит его до совершенства.



**А в жизни?**

Вряд ли кто-нибудь из нас тщательно репетирует одевание шляпы просто так, без особой на то необходимости.

В другой пантомиме, точно так же, как в нашем примере со шляпой, мим отдалит от реальной жизни то движение, которое он из этой реальной жизни взял, стилизует его через точность и лаконичность, то есть переведет из сферы реальности в сферу искусства.

Выше было сказано, что пантомима добивается обобщения жеста, отказываясь от его индивидуальной характеристики, отбирая только общее для всех людей. Но обобщение жеста не является конечной целью пантомимы. У нее есть цель несравненно серьезнее и масштабнее — высказать средствами пантомимы волнующие нас мысли, отразить самые насущные проблемы современности, выявить наше авторское отношение к этим проблемам.

Именно эта цель влечет многих из нас в искусство, и в частности в пантомиму.

На пути к достижению этой возвышенной цели мы, используя обобщенное движение в качестве инструмента, добиваемся результатов несравненно более широких. Рождается философское, гражданское, художническое обобщение сложнейших явлений современной жизни.

На этом пути такое движение — хоть и самое главное, но все же только средство, выразительное средство для достижения самой важной цели — создания произведения искусства в пантомиме. Путь этот широк и многообразен. Он вбирает в себя и использует весьма разнообразные выразительные средства.

А можем ли мы обойтись без очищения жеста от его индивидуальных черт?

Можем, и весьма успешно. И немедленно попадем в обширную и весьма своеобразную область пантомимы, которая называется мимодрамой, где нашей задачей будет не избавиться от индивидуальности, а, наоборот, ее максимально усилить.

Представим себе одного из героев истории, которую мы хотим рассказать в мимодраме, — адвоката. Роль адвоката и в мимодраме и в жизни — защищать обвиняемого. Чтобы защитить, чтобы представить жертву обвинения в наиболее благоприятном свете, адвокаты нередко используют мягкий, широкий, округлый жест, жест — оправдание, жест — комплимент.

Вот плодотворный материал для интересующей нас мимодрамы!

Что в этом случае необходимо сделать миму, исполняющему роль адвоката?

Максимально взять на вооружение эту чисто индивидуаль-

ную характеристику жеста, снова из всего многообразия округлого движения выбрать только самое необходимое, только целесообразное, довести отобранный округлый жест до совершенства и...

...И снова мы сталкиваемся с уже знакомым нам явлением — с обобщением через стилизацию. Пластика, в которой округлость достигла своей предельной выразительности, резко отошла от точного копирования округлого жеста, который часто можно встретить в жизни у какого-либо знакомого нам человека. Она, эта пластика, использовав материал, подсмотренный у многих людей и соединив его в одном персонаже, вновь оказалась обобщенной. И «виноваты» в этом приходе к обобщенности стилизация жеста и соединение в одном герое того, что типично для многих.

Мы снова встретились с обобщением через стилизацию, но на этот раз подходя к нему с другого конца — не через отказ от индивидуальности наших героев, а через максимальное выявление этой индивидуальности.

Ничего удивительного в этой повторной встрече нет. Просто обобщение через стилизацию — самая суть пантомимы.

Настанет момент, когда вы, технически достаточно оснащенные, сможете брать сюжеты для своих пантомим в произведениях других искусств — в живописи, литературе и музыке. Вы встретитесь там с героями, индивидуальность которых проявляется необычайно ярко.

Вот где раздолье для мимодрамы!

Эти яркие образы, прочерченные их авторами живописными, литературными или музыкальными приемами, вам предстоит сыграть, используя средства, свойственные пантомиме, средства выразительного движения и актерского проникновения в характер героя. Это интереснейшая задача, для выполнения которой потребуется грамотное, хорошо тренированное тело. Встреча с этими произведениями в свою очередь поставит перед вами новые задачи, и так будет без конца, потому что нет конца творчеству.

Прочтите «Мцыри» Лермонтова и посмотрите репродукции «Демона» Врубеля. Вы увидите, как много подсказжут они вам для будущей пантомимы, которая выразит тот же сюжет, те же мысли, но только своими средствами.

Таких примеров можно привести великое множество, и все они приведут вас к одному и тому же — к поиску выразительного стилизованного движения.

А давайте-ка попробуем не поверить этому категорическому утверждению.

Давайте мысленно представим себе пантомиму, где нет никакой стилизации движения, где все ходят, как обычно, надевают шляпу, как обычно, и вообще все делают, как обычно. Только не говорят.

А почему не говорят?

На этот простой вопрос мы не сможем дать ответа.

Молчаливое действо, где все герои будут вести себя, как в жизни, но только молчать или изъясняться знаками, будет выглядеть странным, неестественным, будет напоминать собой или мир глухонемых, или телевизор с выключенным звуком.

Так и происходит в плохой, беспомощной пантомиме.

Видимо, нам придется с высказанным категорическим утверждением согласиться.

В принципе обобщение через стилизацию свойственно не только пантомиме.

Живопись переводит реальный трехмерный мир в плоскость и, подчеркивая самое характерное, искажает рисунок знакомых реальных предметов.

Все это — стилизация.

Музыка идет еще дальше — весь реальный мир, в том числе сложнейшие человеческие взаимоотношения она переводит в звуки и закономерные последовательности звуков, весьма далекие от прообразов реальной жизни, их породивших. Однако, прослушав «Времена года» П. И. Чайковского, мы совершенно отчетливо представляем себе и апрельский подснежник, и мартовскую песнь жаворонка, и лихие катания на тройке в ноябре.

Каждое искусство оперирует своим инструментом — кистью и резцом, струной и смычком.

Каждое искусство приводит в стилизованную форму свой материал — краски, мрамор или звуки.

А пантомима?

В пантомиме и инструментом, и материалом одновременно является актер. Актерский «резец», «кисть» или «струна» — это фантазия, помноженная на точное понимание целей и задач своего искусства. А «краски», «мрамор», «глина» или «прекрасные звуки» — это послушное, тренированное, гибкое и пластичное тело мима.

Попробуем сформулировать главное, самое общее из того, что было сказано. Об этом необходимо помнить постоянно и всегда иметь перед собой как перспективу, к которой нужно устремлять самую конкретную, самую практическую работу по воспитанию собственного тела.

1. Пантомима стремится к максимальному обобщению. Разрабатывая сюжеты этюдов, которые потребуются уже на стадии учебной работы, а затем и сюжеты пантомим, предназначенных для зрителя, всегда помните, что зритель сделает из увиденного выводы, гораздо более широкие, чем показанная вами сюжетная схема.

Доброго героя, выведенного вами на сцену, зритель воспримет как носителя Добра в самом широком понимании этого свойства. Точно так же злые, жестокие или глупые герои станут носителями сил Зла, Жестокости и Глупости. Столкнове-

ние этих героев, необходимое в любом сюжете, станет столкновением самых общих и самых мощных сил Добра и Зла.

Кто из них и как победит?

В решении этого вопроса каждый раз будет сказываться ваша наблюдательность, четкость мысли, которую вы хотите высказать, ваше понимание пути, по которому вы хотите привести зрителя.

Тяга пантомимы к максимальному обобщению касается не только сюжета. Самым прямым образом это свойство относится к пластическому богатству вашего тела. Обобщенное движение, над которым бился еще наш далекий предок, стараясь выразить понятие «охота», доступно в полной мере лишь тренированному, обогащенному пластической культурой телу мима.

2. Обобщение достигается через стилизацию движения, взятого из реальной жизни и узнаваемого по жизненному опыту.

Если движение, жест не будет узнаваем по жизненному опыту — хотя бы отдаленными, косвенными путями, — то ваша пантомима превратится в пластический ребус, зритель ее не поймет.

Если взятое из жизни движение точно таким же и останется в пантомиме, если оно не будет стилизовано, то зритель не поймет вашего молчания на сцене.

3. Пути стилизации следует прежде всего искать в предельной целесообразности и точности каждого движения. При этом ваш жест отойдет от прямого копирования его жизненной первоосновы, и в то же время будет для зрителя абсолютно понятен. Зритель сможет легко следить за мыслью вашей пантомимы, а это — главное.

Однако к встрече со зрителем нужно готовиться. И в процессе этой подготовки нас ждут первые опыты в пантомиме, знакомство с некоторыми методами пластической подготовки, или, как говорят мимы, тренажа.

Основная задача этих опытов — познание удивительных возможностей своего тела, встреча с собственной индивидуальностью.

## ГЛАВА 2



### ПЕРВЫЕ ДВИЖЕНИЯ НА ПУТИ К ПАНТОМИМЕ

**В** этой главе дается методика первых шагов в пластической подготовке мима. Предлагаемый метод — лишь один из вариантов, лишь один из возможных методов. Однако, как бы много таких вариантов не было разработано, все их, вероятно, роднит одно общее свойство: разложение сложных задач на более простые, освоение этих более простых элементов и постепенное возвращение к самому сложному материалу.

Этот же путь лежит и в основе методики, предлагаемой здесь.

Первый этап — разложение сложных задач на простые (а в идеале — на простейшие) элементы является, пожалуй, самым важным. Умение разложить недоступное сложное на простое, освоить это простое и, таким образом, по ступенькам последовательного усложнения вновь подняться к самым трудным задачам — это по существу и есть мастерство.

Слова «простое» и даже «простейшее» будут употребляться часто. Не стоит относиться к ним пренебрежительно!

Во-первых, то, что мы начинаем с простого, — логично. Мы делаем первые шаги.

Во-вторых, тщательно проработанное «простое» и даже «простейшее» будет той прочной базой, к которой вы непременно и многократно будете возвращаться, освоив «сложное» и даже «сложнейшее». Это «простое» — основа основ.

В-третьих, это «простое» совсем не так просто, каким кажется на первый взгляд. Практика незамедлительно докажет вам это со всей очевидностью.

Итак, вам предлагается максимально простой материал. Однако стоит еще и еще раз повторить, что он должен быть

усвоен тщательно — до полной свободы, до импровизационной легкости исполнения.

Не экономьте времени на усвоение основ — это время с лихвой окупится.

Разделим всю нашу работу на две принципиально отличающихся области, на два комплекса упражнений. Условно назовем их «аналитическим» и «синтетическим».

## КОМПЛЕКС ПЕРВЫЙ — «АНАЛИТИЧЕСКИЙ»

Само слово «анализ» обозначает разделение, расчленение любого сложного понятия, предмета или явления на более простые составляющие, изучение этих составляющих по отдельности. Точно так же и мы с вами будем мысленно выделять каждую мышцу, группу мышц или сустав — отсюда и возникло такое условное название первого раздела.

Содержанием нашей работы по освоению «аналитического» комплекса явится раздельное овладение каждой мышцей, каждой группой мышц, каждым суставом. Этот этап — самый важный. Именно здесь, в умении пользоваться каждой мышцей, закладывается искусство выполнения самых сложных пластических партитур. Именно здесь, на материале простейших движений, формируются основы техники.

Мы будем учиться напрягать мышцы, каждую по отдельности. Будем учиться их освобождать от напряжения — тоже по отдельности.

Будем учиться их напрягать совсем немного, больше, еще больше — так, чтобы степень их раздельного напряжения и расслабления была бы послушна нашей воле.

Особое внимание мы будем обращать на расслабление мышц, и это не случайно. Практика показала, что напрягать мышцы мы умеем неплохо — самые насущные жизненные потребности учат нас этому. А вот с полным освобождением мышц от напряжения дело обстоит намного хуже. Даже во сне немногие из нас умеют полностью расслабиться.

Жизненная практика не учит нас этому, значит, нужно учиться мышечному покою специально.

Почему так акцентируется внимание на расслаблении? Только ли потому, что при зажатых мышцах можно быстро устать?

Нет, не только поэтому, хоть и усталость — немаловажный мешающий фактор в работе мима на сцене. Уставшие мышцы перестают нас слушаться, немедленно становятся капризными и своенравными. Основное наше оружие — наше тело — выходит из-под контроля.

Но дело не только в этом.

Дело еще и в том, что даже не уставшие, но просто излиш-

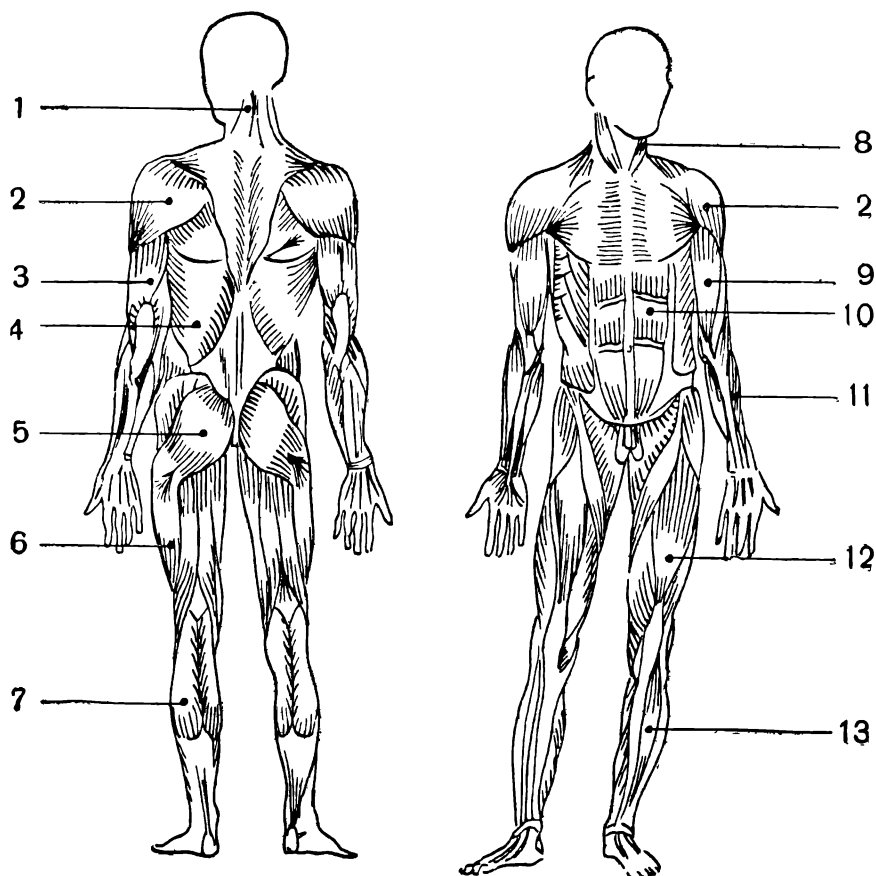


Рис. 1.

1. Треугольная мышца шеи. 2. Дельтовидная мышца. 3. Трехглавая мышца плеча. 4. Широкая мышца спины. 5. Большая ягодичная мышца. 6. Двуглавая мышца бедра. 7. Двуглавая икроножная мышца. 8. Широкая шейная мышца. 9. Двуглавая мышца плеча. 10. Прямая брюшная мышца. 11. Внутренняя локтевая мышца. 12. Прямая мышца голени. 13. Передняя мышца голени.

не напряженные мышцы не способны родить пластичное движение. Пластика — основа основ культуры движения — дается мышечной свободой, но никак не мышечным перенапряжением.

Но и это еще не все.

Излишний, как правило, произвольный, мышечный зажим — гибель для любого актера, не только для мима. Вместе с мышечным зажимом немедленно и неминуемо приходит зажим актерский, когда собственные руки и ноги становятся для вас ненавистой обузой. Тут уж не до образа, не до пережи-

ваний, не до внутренней действенной линии своего героя. Тут не до искусства.

Но ведь мим — тот же актер, только гораздо более искусный в движении. Мим выходит на сцену для создания образа, а не для демонстрации живописных поз и элегантных телодвижений. Для него — мима — мышечный зажим недопустим вдвойне. Вот почему так акцентируется внимание на умении расслабить любую мышцу.

А что мешает взять и расслабить, предположим, правую трехглавую мышцу плеча, которая «заведует» разгибанием правой руки (рис. 1)?

Мешает нам прежде всего то, что мы не умеем выделить ее из массы всех остальных, ее окружающих.

Вспомните забавное детское упражнение: вытянутые вперед руки перекрещиваются, ладони прижимаются друг к другу, пальцы сцепляются между собой, и сцепленные таким образом кисти рук выворачиваются движением вниз и на себя.

Сможете ли вы в таком положении пошевелить, предположим, безымянным пальцем правой руки?

Не так-то легко это сделать без привычки. Необходимо будет сначала разобраться, какая из переплетенных рук правая, какая левая, а потом еще выяснить, какой палец на правой руке — безымянный.

Но вот «шутник», заставивший вас пойти на такое несерьезное занятие, вместо того, чтобы называть палец, дотронулся до него. И сразу задача упрощается — пошевелить пальцем, прикосновение к которому вы почувствовали, не составляет никакого труда.

Что сделал в этом случае этот «шутник»?

Своим прикосновением он выделил из всей массы перепутанных пальцев один.

А может быть, и нам последовать его примеру и таким же способом выделять нужную мышцу?

Последовать его примеру явно стоит, он для нас очень поучителен.

Детская забава оборачивается для нас методом.

*Обнако выделять нужную мышцу или группу мышц можно не только простым прикосновением. Эффективнейший способ выделения — массаж. Мы его будем использовать регулярно.*

*Массаж также может быть использован для быстрого и эффективного снятия напряжения, для подготовки, разогрева любой мышцы или группы мышц перед нагрузкой, для снятия неприятных ощущений при небольших растяжениях, которые неизбежны при развитии гибкости.*

*Лучше всего в этих случаях пользоваться помощью товарища, но беглый массаж, надобность в котором может возникать часто, можно с успехом проводить и самому.*



*Массировать следует всей поверхностью руки — и пальцами, и ладонью. Прикладывать и вести руку следует со средним усилием, чтобы не пережимать кровеносные сосуды. Степень этого усилия каждый для себя сможет установить практически.*

*Старайтесь выбирать направление массажа по направлению тока крови. Так, например, руки лучше массировать от кисти к плечу, ноги — от ступни к бедру.*

Используя массаж, проделаем упражнение.

## Упражнение 1. Предварительное

*Музыка и исходное положение произвольны.*

Попробуйте размассировать правую трехглавую мышцу, о которой мы уже упоминали, а затем напрягите ее. При этом проследите, чтобы остальные мышцы напряжены не были.

Снимите зажим, несколько раз встряхните расслабленной рукой, затем еще раз повторите массаж и напряжение.

Не смущайтесь, если на первых порах не будет получаться, если напряжение этой мышцы будет сопровождаться непроизвольным напряжением других. Не беда! Постепенно дорожка, по которой ваша команда добирается до нужной мышцы, будет «протоптана», и она станет вам послушна.

А теперь внимательно просмотрите атлас мускулатуры человека (см. рис. 1) и «пройдите» таким же образом по основным мышцам и группам мышц собственного тела.

Мы по существу уже приступили к первому — и одному из важнейших — разделов упражнений. Вот он — «анализ», практически в «чистом виде». Далее мы отклонимся от «чистоты» и не обойдемся без вторжения в другие области тренажа, связанные с «синтезом». Но чистота «анализа» — не самоцель, и эти вторжения сослужат нам хорошую службу.

Достоинство предварительного упражнения в том, что подобным образом «пройтись» по собственному телу можно всегда и везде — дома, в троллейбусе, на работе, в классе, стоя, сидя, лежа — где и как угодно. И не думайте, что эту «прелюдию к тренажу» стоит забывать на более поздних этапах. Наоборот! Будет превосходно, если она войдет у вас в привычку и станет постоянным вашим спутником, к которому вы будете обращаться по несколько раз в день.

Упражнение это нужно повторять постоянно и довести до беглости, так, чтобы оно не отнимало более полуминуты. Оно выработает у вас то, что мимы называют «ощущением собственного тела».

С него же хорошо начинать каждое занятие, а впоследствии каждую разминку перед выходом на сцену.

## Упражнение 2. Самоконтроль освобождения мышц

*Музыка* отсутствует. Во все время, пока проходит самоконтроль освобождения мышц, должна соблюдаться полнейшая тишина и внутренняя сосредоточенность.

«Пробегите» по всему телу внутренним контролирующим взглядом, мысленно выделяя последовательно один за другим участки тела. Такая внутренняя концентрация внимания на каждой мышце в отдельности также поддается тренировке и окажется необычайно полезной в росте вашего не только пластического, но и актерского мастерства.

Кроме того, проверить мышечное освобождение, а заодно и помочь мышцам расслабиться можно несложным приемом.

Несколько раз встряхните кистями свободно висющих рук, так, чтобы в движение вовлеклись и локти, и плечи. Вы почувствуете напрягшиеся мышцы рук, если они окажутся — эти мышцы будут мешать свободному встряхиванию. Обнаружив их, вам будет гораздо легче снять с них напряжение.

Стоя на одной ноге (предположим на правой), немного отставьте в сторону левую ногу и обоприте ее на носок. Постарайтесь при этом почувствовать собственный вес, собственную тяжесть отставленной ноги (рис. 2). Легкими толчками от левого бедра заставьте вращаться по кругу левое колено. При небольшой практике это почти не потребует от вас какого-либо усилия. Левая нога будет вращаться вокруг опоры как бы сама собой. При этом вы легко почувствуете напряженные участки и сможете снять напряжение.

То же самое проделайте, опираясь на левую ногу и вращая правое колено.

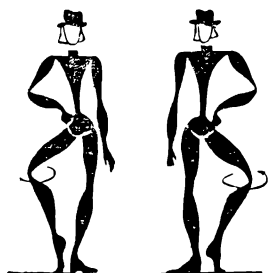


Рис. 2.

Используйте это движение в дальнейшем, когда ноги устанут от большой нагрузки. Вы почувствуете, как усталость «стекает» с ног, и напряженные мышцы восстанавливают свою способность к освобождению.

Найдите сами удобные для вас движения, с помощью которых вы контролируете свободу плечевого пояса, брюшного пресса, мышц шеи и спины. Решить эту задачу вам помогут упражнения, следующие далее.

## Упражнение 3. Ходьба с ускорением и замедлением

*Музыка* 4/4, марш.

*Исходная позиция:* свободная стойка лицом по ходу движения.

По сигналу одного из вас одновременно начните с левой ноги медленную, свободную ходьбу без вытягивания носков с частотой примерно 1 шаг в секунду. Дыхание свободное. Непременно обращайте внимание на постоянный внутренний самоконтроль мышечной свободы.

Постепенно плавно ускоряйте темп ходьбы.

Время от времени — по мере ускорения темпа — делайте на ходу несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. Каждый вдох равномерно распределите на 4 счета (один такт музыки) и на 4 счета — выдох. Во время вдоха расправьте плечи и грудную клетку (без напряжения!), плавно через стороны поднимите руки вверх, начиная движение от локтей. При каждом выдохе свободно бросьте руки вниз и слегка наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице.

Очередную ступень плавного ускорения ходьбы следует начинать после серии вдохов — выдохов. Когда темп движения возрастет до 3—4 шагов в секунду, рекомендуется выдох делать энергично, выдыхая основной запас воздуха за один счет, на ударную долю такта.

Темп ходьбы увеличивается до тех пор, пока сохраняется возможность свободного шага. Как только увеличение темпа будет происходить за счет мышечного закрепощения, необходимо немедленно начинать плавное замедление с периодическими сериями глубоких вдохов и выдохов — до свободного шага в нормальном темпе. Вы убедитесь, как постепенно — по мере усвоения этого, казалось бы, несложного упражнения — «потолок» скорости свободного шага будет повышаться.

Не экономьте времени на этом упражнении! Отводите для него сначала 2,5—3 минуты (за счет очень плавного изменения темпа), а впоследствии сократите до 1,5—2 минут. Меньше — не рекомендуется, так как резкое ускорение будет связано с резким введением нагрузки и приведет к ненужной усталости.

#### Упражнение 4. Свободное вращение головы, тренировка освобождения мышц шеи

*Музыка 4/4, медленный фокстрот.*

*Исходная позиция:* свободная стойка, ноги на ширине плеч<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Обычно не рекомендуется резко менять темп при переходе от одного упражнения к другому. Поэтому, когда вы усвоите схему упражнения 4, делайте его не стоя, а продолжая ходьбу в ритме предыдущего упражнения. Это замечание относится ко многим упражнениям, с которыми вы встретитесь. В дальнейшем старайтесь менять темпы нагрузок плавно. Резкие скачки нагрузок следует тренировать особо, после постановки дыхания,

Перед тем как приступить к самому упражнению, несколькими неторопливыми, но сильными пасами обеих ладоней раз-массируйте, разогрейте ненапряженные шейные мышцы.

Проверяя их полное освобождение, «уроните» голову вперед. Затем направо, налево и назад.

Повторите массаж, а затем контроль.

Постепенно «округляйте» движение, так, чтобы голова про-ходила все четыре точки без остановки.

Во время вращения следует немного помогать голове, на-клоняя корпус поочередно во все стороны, так, чтобы голова свободно и плавно «перекатывалась», занимая поочередно все четыре положения.

*Сколько раз автор этих строк давал студентам упражнение «Свободное вращение головы», столько раз они закрывали глаза и начинали «засыпать». Это не удивительно: физическое расслабление неминуемо влечет за собой психическую «демо-билизацию». Но свободные от напряжения мышцы нужны ак-теру на сцене не для подготовки к покою, а для максимальной готовности к действию! Поэтому в такие моменты «засы-пания» устраивайте себе стремительные провокации — про-стейшие побочные движения, например резкие движения рук в стороны или вверх. Это даст нужный характер сочетания физической свободы с полной внутренней мобилизованностью.*

Кроме того, свободные шейные мышцы вам понадобятся на сцене не в условиях абстрактного упражнения или полного покоя. Они понадобятся в сложной пластической партитуре, в сложной картине напряжений во всем теле. Поэтому непре-менно проверьте — а не зажались ли весьма капризные шей-ные мышцы во время этих простейших побочных движений.

Меняйте направление вращения — иначе может закружить-ся голова. На каждый такт музыки распределяйте сначала по одному обороту, затем по два — больше не стоит.

Дыхание — по два такта музыки на цикл дыхания, состоя-щий из вдоха и выдоха. Вдох делать через нос, выдох — че-рез рот.

Не надо думать, что это упражнение так уж легко. Вообще практика показывает, что шейные мышцы и мышцы брюшного пресса относятся к самым «трудновоспитуемым». Если тща-тельно контролировать их состояние, вы не раз заметите не-произвольный, нерациональный зажим именно этих мышц.

Проверьте друг у друга результаты упражнения. Для этого тот, кто проверяет, должен взять в руки голову «жертвы», предварительно легким касанием пальцев проверив расслаб-ленность шейных мышц. После этого произвольно (но не рез-ко!) поводите голову «жертвы» в разные стороны. Если она подчиняется вам беспрекословно — хорошо. Если после того как вы разжали руки, голова свободно и естественно падает вперед, назад или в стороны — еще лучше.

Если «жертва» своевольничает и пытается водить ваши руки — значит, плохо, значит, мышцы не освобождены.

*Делу можно помочь, пройдя через вспомогательное упражнение, или, как говорят, «упражнение к упражнению». Эта система вспомогательных упражнений будет использоваться и в дальнейшем. Больше того: основное упражнение может не получаться у разных людей по разным причинам. И нужно научиться самим придумывать такие вспомогательные упражнения — индивидуально для каждого.*

*«Упражнение к упражнению» в данном случае таково: встаньте в свободную стойку, разmassируйте мышцы шеи и проконтролируйте их максимальную свободу. По сигналу резко и энергично напрягите шею (только шею!) на пять-шесть секунд. Снимите напряжение, разmassируйте и повторите контроль.*

Стоит еще раз напомнить: шейные мышцы обладают весьма упрямым нравом. Их необходимо кропотливо «усмирять». И успехи, и недостатки в их «усмирении» неминуемо скажутся на всей пластике в целом.

#### Упражнение 5. Вращение плечами, тренировка раздельного овладения мышцами плечевого пояса

*Музыка 4/4, медленный фокстрот или блюз.*

*Исходная позиция: свободная стойка, ноги на ширине плеч.*

Начинаем упражнение с вращения одного плеча — предположим, правого. Вы должны следить, чтобы в движении находилось только заданное плечо, а другое — левое — должно быть в свободном, нейтральном, как бы выключенном положении и в движении не участвовать.

В первые 2—3 занятия укладываем в один такт музыки один полный оборот плеча (рис. 3). В последующие — каждый оборот делаем за два, а затем и за четыре такта, существенно замедлив и этим усложнив упражнение.

Следите за полным освобождением мышц шеи, брюшного пресса, спины и рук. Необходимо добиваться движения равномерного, плавного, без рывков. Судорожное, или, как говорят, «рваное» движение — первый и главный показатель мышечного зажима, нерационального напряжения.

*Метод контроля: будем условно, для краткости, называть контролирующего «тираном», а объект контроля — «жертвой». Термины, прямо скажем, довольно зловещие, но после нескольких занятий с тщательным выполнением упражнений и внимательным контролем вы поймете, что эти условные названия имеют под собой некоторую реальную почву.*

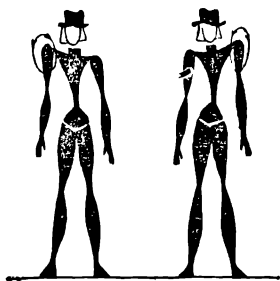


Рис. 3.

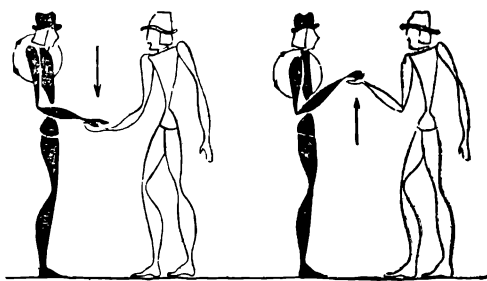


Рис. 4.

Итак, во время выполнения данного упражнения «тиран» берет поочередно то одну, то другую руку «жертвы» таким образом, чтобы кисть «жертвы» свободно лежала на ладони «тирана», давя на нее только собственной тяжестью (рис. 4).

«Тиран» поднимает то одну, то другую кисть «жертвы» до уровня груди (локоть «жертвы» должен при этом свободно согнуться. Если будет сопротивляться — значит, напряжен) и в нешироких пределах произвольно водить ее то в стороны, то вниз и вверх, то по кругу. Если «жертва» ведет себя хорошо, и ни одна лишняя мышца не напряжена, то рука не окажет «тирану» ни малейшего сопротивления, плечо будет продолжать свое движение как ни в чем не бывало, не испытывая никаких помех со стороны движущейся кисти.

А теперь «тиран» должен внезапно освободить руку «жертвы» — и если рука была по-настоящему расслаблена, то она немедленно и совершенно свободно упадет вниз, но плечо при этом никак не нарушит своего движения.

К сожалению, чаще бывает иначе, особенно в первые занятия. Рука «жертвы» вместо того чтобы свободно упасть вниз, продолжает висеть в воздухе (значит, напряжена!) до тех пор, пока «жертва» не спохватывается и не бросает провинившуюся руку вниз. И тут уж ни о какой пластике движения плеча не может быть речи...

Этот метод контроля — проверка освобождения «незнанных» мышц — может успешно применяться практически во всех случаях — не только в упражнениях, но и при работе над пластическим рисунком конкретной роли.

То же самое упражнение с последующим контролем проделайте с левым плечом.

Потом с обоими плечами попеременно, так, чтобы чередовались по одному обороту каждого плеча; один оборот одного, затем два оборота другого; два оборота одного, затем три

оборота другого и т. д. Такие усложнения целесообразно вводить только после усвоения основы.

В этом упражнении, как, впрочем, и в подавляющем большинстве других, необходимо следить за максимальным использованием пластических резервов тела. Так, начинающие почти всегда сталкиваются с тем, что плечи во время вращения отклоняются от нейтрального положения незначительно. Если вы предложите, например, просто поднять плечо как можно выше, то убедитесь, что расстояние, пройденное плечом вверх (или, как говорят, амплитуда движения), в этом простом упражнении будет гораздо больше, чем при вращениях.

*Амплитуды движения дают нашему телу огромные резервы выразительности. Максимальные амплитуды (максимальное использование выразительности тела) — признак пластической культуры мима. Поэтому вкус, тягу к максимальным амплитудам движений необходимо прививать на самых первых стадиях работы, и упражнения для этого — материал идеальный.*

Дальнейший шаг по пути усложнения этого упражнения — противовращение плеч.

#### Упражнение 6. Противовращение плеч

*Музыка 3/4, медленный вальс.*

*Исходная позиция: свободная стойка.*

На I такт — выведите оба плеча одновременно максимально вперед (*рис. 5, а*). Следите, чтобы не были напряжены «упрямые» мышцы!

На II такт — правое плечо опустите вниз так, чтобы оно описало при этом четверть окружности (*рис. 5, б*). Одновременно по аналогичной траектории поднимите левое плечо вверх.

На III такт — оттяните (также по дуговой траектории) плечи максимально назад (*рис. 5, в*).

На IV такт — правое плечо поднимите вверх, одновременно левое опустите вниз (*рис. 5, г*).



Рис. 5.

Таким образом, через четыре такта оба ваши плеча опишут по полной окружности в противоположных направлениях.

Когда эти движения будут усвоены, скругляйте, сглаживайте переход от положения к положению. Так постепенно вы перейдете к вращательному движению плечами.

Далее, усвоив предыдущее, меняйте направление вращения через каждые 8, 4, 2, а затем и через один такт.

А дальше — попытайтесь это же упражнение проделать под более сложный музыкальный ритм, например под босанову или румбу. Попробуйте, освободившись от всех канонов четкого рисунка, станцевать импровизированный «танец плеч» на материале их противовращения, когда каждый мим будет волен по своему усмотрению произвольно и как угодно резко менять рисунок и периодичность вращения (например, 1 оборот за два такта, и тут же, без перехода, 2 оборота за один такт и т. д.). Если получится — а в конце концов должно получиться — вы приобщитесь к ни с чем не сравнимой радости, которую доставляет владение своим телом.

Но следите непременно за тем, чтобы амплитуды движений были максимальны!

Перейдем к серии упражнений для кистей и пальцев рук. И здесь нам потребуется некоторая предварительная подготовка.

Тщательно размассируйте, разогрейте запястье, мышцы и суставы пальцев. Затем (в разогретом состоянии!) приступите к растяжке суставов (рис. 6).

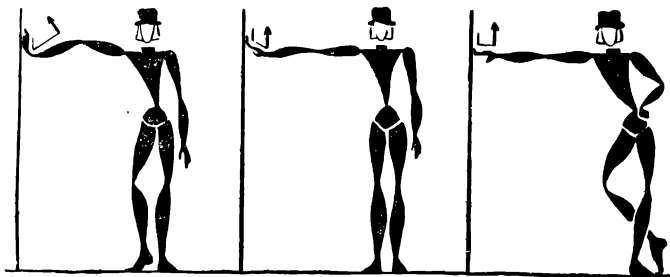


Рис. 6.

Используя любую опору, отогните кисти рук как можно дальше вверх и вниз, влево и вправо.

По одному максимально отогните пальцы вверх.

Окончив растяжку, стряхните с кистей мышечный зажим, как стряхиваете с мокрых рук воду. Проследите за полным освобождением от зажима.

После этого можно приступить к выполнению упражнений.



## Упражнение 7. Разработка кистевых суставов

*Музыка 3/4, медленный вальс.*

*Исходная позиция:* свободная стойка. Соедините руки кистями вверх так, чтобы кисти и предплечья образовали прямой угол.

Плотно прижмите ладони друг к другу (рис. 7, а). Следите за тем, чтобы были напряжены только плечевые мышцы, прижимающие ладони друг к другу. Мышцы предплечья должны быть натянуты (это естественно, т. к. ладони отогнуты вверх), но не напряжены. Разницу между напряжением мышцы и свободным ее натяжением вы очень быстро почувствуете на практике.

На I, II, такты — развести руки до конца, сохраняя перпендикулярность ладоней и предплечий (рис. 7, б).

На III, IV такты — свести в исходное положение.

Цикл повторите в течение 16 тактов.

Следующие циклы проделайте аналогично, но повышая (а затем понижая) уровень предплечий относительно головы и груди. Следите за тем, чтобы предплечья сохраняли горизонтальное, а кисти вертикальное положение.

Закончив упражнение, несколько раз «стряхните» кисти и добейтесь их полного освобождения.

## Упражнение 8. Разработка мышц и суставов пальцев рук

*Музыка 2/4, быстрый фокстрот.*

*Исходная позиция:* свободная стойка, правую руку согните в локте так, чтобы кисть ладонью вниз оказалась немного ниже уровня груди (рис. 8, а). Отогните костяшки пальцев вверх так, чтобы пальцы оставались свободно висющими (рис. 8, б).

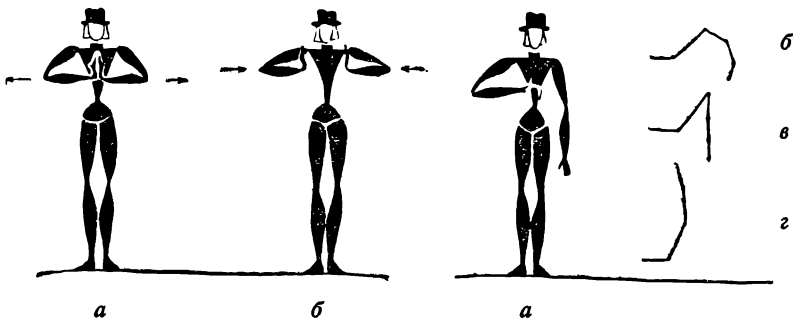


Рис. 7.

Рис. 8.

На I такт — отведите пальцы максимально вниз (рис. 8, в).

На II такт — максимально вверх (рис. 8, г).

Цикл повторяйте в течение 8 тактов.

Далее, постепенно убыстряя движение, уложите весь цикл на 1 такт — в течение 8 тактов.

Следующие 8 тактов продолжайте «вибрировать» свободными пальцами как можно чаще, стараясь, однако, укладывать в такт кратное число циклов (2, 4, 8 циклов за один такт). Ни в коем случае не доводите до зажима мышцы рук. Постепенно скорости, до которых вы сможете доходить совершенно свободно, будут повышаться. Однако не торопите события! Результаты могут появиться не так скоро. Но выразительность тренированных рук так бесконечно велика, что стоит запастись терпением и упорством.

Упражнение в такой же последовательности повторите несколько раз.

То же самое — для левой руки, а затем и для обеих рук вместе. Не рекомендуется начинать упражнение сразу с двух рук.

Время от времени возвращайтесь к массажу и прогреву кистей. Массировать кисти лучше в поднятом состоянии.

### Упражнение 9. Разработка плечевых суставов. Тренировка расслабления при разработке суставов

*Музыка 3/4, медленный вальс.*

*Предварительная подготовка:* полуминутный массаж плечевых мышц.

*Исходная позиция:* свободная стойка, ноги на ширине плеч. Руки ладонями вверх полностью, но без напряжения вытянуты вперед (рис. 9, а).

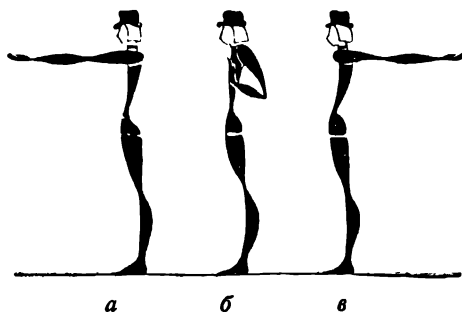


Рис. 9.

На I, II такты — прогните локти вниз и немного в стороны, кисти ладонями к себе приближайте к плечам так, чтобы

на счет «три» II такта пальцы правой руки коснулись правого плеча, пальцы левой — левого (рис. 9, б).

На III, IV такты — продолжайте движения кистей назад так, чтобы сомкнутые пальцы, пройдя под мышками, выводили руки за спину. На счет «три» IV такта руки ладонями вверх должны оказаться вытянутыми за спиной параллельно друг другу и как можно выше (рис. 9, в). Следите за прямым положением корпуса!

Цикл повторите несколько раз, не ускоряя, до появления устойчивого зажима плечевых мышц.

Расслабьтесь, «стряхните» напряжение и повторите массаж и контроль расслабления. Такой цикл повторите 2—3 раза.

А теперь, чтобы продвинуть вперед работу над этим упражнением, нам нужно будет снова разделиться на «тиранов» и «жертв».

Проведите тщательный массаж плеч.

После этого «тираны» становятся за спинами «жертв» и просят их зафиксировать последнее положение (то, к которому «жертва» пришла на счет «три» IV такта). Затем, подхватив снизу выведенные за спину ладони «жертвы», «тираны» просят своих подопечных полностью расслабиться и, что бы ни случилось, сохранять корпус в строго вертикальном положении. Проверив расслабление, «тиран» медленно, с небольшим усилием поднимает ладони «жертвы» все выше и выше (рис. 10). Естественно, «тирану» не стоит превращаться в «палача» и доводить дело до болевых ощущений. Однако, проделав эту «экзекуцию», и «тираны», и «жертвы» убедятся, что чем больше полнота расслабления, тем выше и легче поднимутся за спиной руки «жертвы».

А теперь, после того как «тираны» максимально подняли расслабленные руки «жертв», «жертвы» минимальным мышечным усилием фиксируют руки в этом положении, а «тираны», сделав свое дело, отходят в сторону.

И тут все мы — и «жертвы», и «тираны», и наблюдатели — убеждаемся, что «жертвы» держат за спиной руки выше (а иногда и существенно выше), чем это удавалось ранее.

Так, расслабление мышц помогает работать суставу и, следовательно, увеличивает выразительные возможности нашего тела.

*Запомним: мышечный зажим делает нас несравненно менее гибкими. Резервы гибкости нашего тела таятся не только в растяжке суставов, но и в овладении мышцами. Как только мы научимся тратить на каждое движение самый жесткий минимум мышечных усилий (а это в конце концов и есть основа основ техники любого движения — и в пантомиме, и в балете, и в спорте), наша гибкость начнет приближаться к профессиональному уровню.*

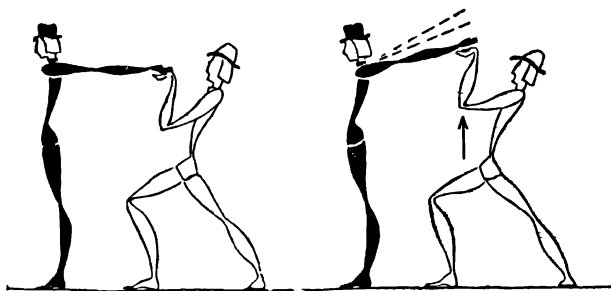


Рис. 10.

Подобную растяжку плеча можно впоследствии проводить и самостоятельно, используя любую опору — стол, подоконник и т. д. К этому можно и нужно переходить тогда, когда вы сможете полностью обойтись самоконтролем и не будете нуждаться в помощи товарищей.

Кроме того, самостоятельно довольно трудно выполнить главное — фиксацию уровня рук за спиной после расслабления. Это само по себе требует некоторых навыков.

По мере освоения этого упражнения вы убедитесь, что ваши руки будут выходить все выше и выше, и на это потребуется все меньше и меньше усилий.

*Этот же метод (с обязательным предварительным массажем!) можно применить для разработки и других суставов.*

### Упражнение 10. Вращение верхней половины корпуса

*Музыка 3/4, вальс в умеренном темпе.*

*Исходная позиция:* свободная стойка, ноги почти на ширине плеч (после усвоения упражнения — ноги вместе). Корпус прямой, руки на бедрах ладонями внутрь и пальцами вниз (рис. 11). В этом упражнении руки фиксируют бедра с тем,

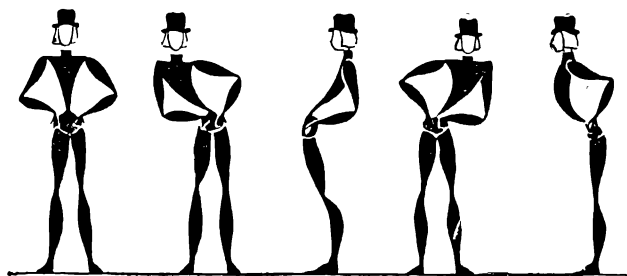


Рис. 11.

чтобы во вращательном движении участвовала только верхняя половина корпуса.

На I такт — корпус отклоняется влево так, чтобы плечи сохраняли во время этого движения горизонтальное положение. Сдвиг корпуса должен достигаться изгибом грудной клетки, а не талии.

На II такт — корпус отклоняется назад за счет прогиба спины. Плечи по-прежнему горизонтальны.

На III такт — вправо, симметрично I такту.

На IV такт — вперед, за счет выгиба и выноса вперед груди.

Следите за минимальным напряжением брюшного пресса и мышц спины! Не выпускайте из-под контроля мышцы шеи! Ни в коем случае не зажимайте дыхания — старайтесь распределить вдох на расправленную грудь, а выдох — на прогнутую.

После освоения цикла постарайтесь эту схему выполнить не по этапам, а «округленно», проходя через этапные точки на те же доли музыки, но без фиксации.

Упражнение будет выполнено верно, если во вращении не будут участвовать бедра. При сомкнутых ногах это сделать труднее, поэтому на первых порах используйте более легкую стойку — ноги, расставленные примерно на ширину ступни.

Измените направление вращения. Если это не удастся сделать сразу, если вращение будет судорожным, «рваным», то вернитесь к схеме, приведенной в начале упражнения.

И наконец, усвоив упражнение полностью, устройте импровизационный «танец верхней половины корпуса». Однако, увлекшись «танцем», не допускайте небрежности! Постепенно привлекайте в эту импровизацию материал предыдущих упражнений — вращение и противовращение плеч, упражнения для кистей, рук и т. д. В результате получится, кроме всего прочего, отличное упражнение на координацию движений.

## Упражнение 11. Разработка гибкости позвоночника

*Музыка 3/4, вальс в умеренном темпе.*

*Исходная позиция:* ноги прямые, чуть шире плеч. Полностью расслабленный корпус свободно наклонен до отказа вперед и вниз. Руки «висят», касаясь кистями пола (*рис. 12, а*).

На I такт — переведите корпус из положения «изгиб вперед» в положение «изгиб вправо». Плечи и корпус — в вертикальной плоскости (*рис. 12, б*). Руки свободны и на счет «три» приходят в положение, показанное на рисунке. Следите, чтобы прогиб в талии был максимальным, но добивайтесь это-

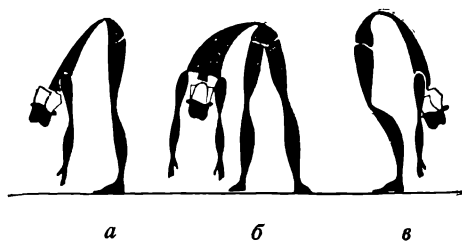


Рис. 12.

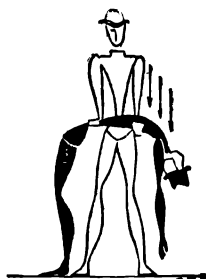


Рис. 13.

го не напряженным подтягиванием корпуса книзу, а максимальным расслаблением мышц спины и брюшного пресса.

На II такт — сохраняя ту же позицию, слегка прогните колени и «спружиньте», немного встряхнув корпус. Этим вы проконтролируете освобождение мышц. Если корпус, качнувшись, достиг более низкого уровня — значит, расслабление удовлетворительно и можно продолжать упражнение дальше. Если корпус не «спружинил», а оказался как бы жестко связанным с ногами, — то продолжайте «пружинить» коленями на III и IV такты.

На III такт — переведите корпус в положение «изгиб назад» (рис. 12, в).

На IV такт — «спружиньте» аналогично II такту.

На V такт — переведите корпус в положение «изгиб влево». Корпус, как и при исполнении I такта, расположен в вертикальной плоскости. Руки на счет «три» приходят в положение, симметричное показанному на рис. 12, б.

На VI такт — «пружина».

На VII такт — «изгиб вперед». Мы снова приходим в исходное положение.

На VIII такт — «пружина».

Затем повторяем весь цикл, вращая корпус в другую сторону.

Гибкость позвоночника — одна из основ богатой и выразительной пластики. Поэтому порекомендуем еще одно «упражнение к упражнению».

Снова разделимся на «тиранов» и «жертв». В обязанности «тиранов» на этот раз войдет и страховка.

При той же музыке и стойке (прямые ноги!) «жертвы» становятся в позицию «изгиб назад». Правой рукой «тиран» создает своей «жертве» прочную и надежную опору под прогнутой талией.левой ладонью слегка поддерживает спину (рис. 13). «Жертва» небольшими пружинящими покачиваниями корпуса вверх и вниз (на прямых, а не «пружинящих»

ногах) постепенно увеличивает прогиб талии. Будучи спокойной за надежность опоры, «жертва» безбоязненно снимет напряжение мышц, особенно брюшного пресса.

Когда прогиб достигает максимума, «тиран» убеждается в том, что «жертва» сохраняет равновесие и постепенно, нерезко убирает опоры.

Проделав это упражнение, вы убедитесь, как значительно увеличится прогиб талии по сравнению с III и IV тактами предыдущего упражнения.

Еще один поучительный пример того, как зажатые мышцы мешают работать суставам!

Ощувив возможности, которые дает вам тщательное расслабление мышц, возвратитесь к основному упражнению.

### Упражнение 12. Разработка подвижности бедер

Музыка 4/4 или 2/4, чарльстон.

Исходная позиция: стойка на одной ноге на стуле или на краю какого-либо возвышения. Опорная нога прямая, свободная — чуть согнута в колене. Опора одной рукой о спинку стула (рис. 14). Если правая нога и рука опорные, то левая нога — свободная — висит, оттягивая левое бедро максимально вниз.

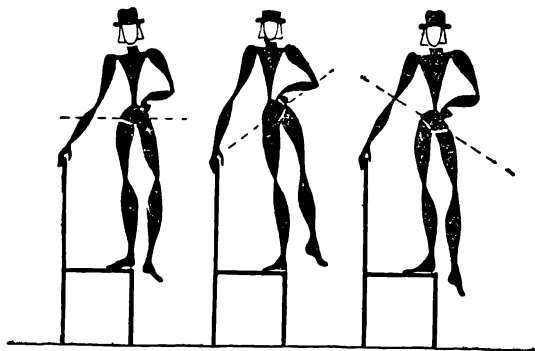


Рис. 14.

На I такт — левое бедро до предела подтягивается вверх.

На II такт — свободно опускается, как бы «падает» до нижнего предела.

Повторите цикл 12—16 раз (до окончания музыкальной темы), а затем сделайте это упражнение с опорой на другую ногу и руку.

Через 2—3 занятия делайте это упражнение, не опираясь рукой.

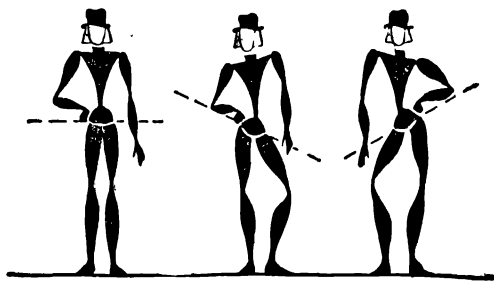


Рис. 15.

В виде некоторого усложнения попробуйте сделать то же самое, стоя на обеих ногах, и следите за тем, чтобы бедра свободно «падали» вниз до предела за счет расслабления и сгиба колена неопорной ноги (рис. 15).

Дальнейшая ступень усложнения—вращение бедер в вертикальной плоскости. При этом необходимо сохранять плечи и голову неподвижными.

### Упражнение 13. Разработка подвижности бедер (продолжение)

*Музыка 3/4, медленный вальс.*

*Исходная позиция:* стойка на одной ноге, неопорная нога, слегка согнутая в колене, носком касается пола. Корпус прямой. Руки, как бы обняв корпус, свободно держат плечи (рис. 16, а), не давая им участвовать в движении.

На I такт—свободно прогнувшись в талии, отведите бедра максимально вправо. Старайтесь, чтобы плечи при этом не двигались (рис. 16, б).

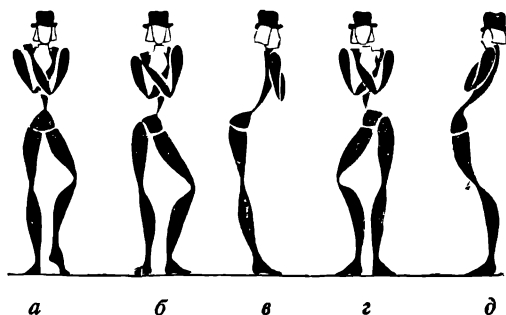


Рис. 16.



На II такт — прогнувшись в пояснице, отведите бедра как можно дальше назад. Корпус непременно держите прямо. Мышцы брюшного пресса и спины не должны быть напряжены (рис. 16, в).

На III такт — отклоните бедра влево (рис. 16, г).

На IV такт — отведите бедра вперед. Следите за максимальными амплитудами отклонений (рис. 16, д).

В этом упражнении наибольшую трудность составляют IV и особенно II такт.

Если позиция II такта (см. рис. 16, в) не будет получаться в ходе упражнения, позанимайтесь ею отдельно. Постарайтесь найти такое положение корпуса и такое состояние освобождения мышц брюшного пресса и спины, когда при отведенных назад бедрах вы ощутили бы пружинистость выгнутого дугой вперед позвоночника.

В качестве «упражнения к упражнению» может быть рекомендовано следующее.

Исходная позиция: свободная стойка, ноги на ширине плеч. Корпус прогнут в пояснице, грудь максимально выведена вперед. Руки, согнутые в локтях, за спиной, сведены в «замок» (рис. 17).

На ту же музыку постарайтесь, пружиня позвоночником, достать локтями до бедер.

Учтите, что здесь не нужно напрягаться для того, чтобы выполнить это упражнение. Наоборот! Необходимо расслабить мышцы живота и спины настолько, что лишенная жесткой опоры верхняя половина корпуса сама прогнется, опустится, и локти приблизятся к бедрам (не огорчайтесь, если только приблизятся, но не достанут. Дело тут не только в вашей гибкости, но и в пропорциях вашего тела — выполнение этого упражнения доступно не всем). Если понадобится — снова разделитесь на «тиранов» и «жертв», вы сможете еще раз почувствовать разницу между напряжением и свободным натяжением мышц брюшного пресса.

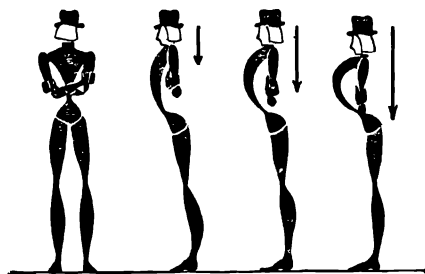


Рис. 17.

*Аналогичное упражнение — для позиции IV такта, только руки выведены вперед.*

Освоив это упражнение, приступите, используя ту же музыку, к «скруглению» движений, превращая движение бедер во вращательное. Когда и это будет усвоено, усложните упражнения сочетанием вращения бедер с движением рук, а затем и головы. Например:

На первый цикл (I—IV такты) — выполняя все указанные задания для бедер, правую руку плавно отведите вверх, а левую — в сторону (следите, чтобы начало и конец движения обеих рук совпали между собой и с соответствующими долями такта в музыке).

На второй цикл (V—VIII такты) — плавно поменяйте позиции рук на симметричные.

На третий цикл (IX—XII такты) — правую руку, согнув в локте, отведите за спину. Левую, тоже согнув в локте, — перед собой.

На четвертый цикл (XIII—XVI такты) — обе руки плавно поднимите вверх, слегка согнув локти и немного отведя кисти в стороны. Руки образуют контур, напоминающий амфору — своеобразный по форме сосуд древних греков.

Приведенное — лишь пример для начала. Доведите упражнение до более сложных и красивых пластических комбинаций, до свободной импровизации, в которой будет задана лишь основа — вращательное движение бедер.

Подключите сюда же одновременные приседания (на 4 такта) и вставания (тоже на 4 такта). Стремитесь при этом колени держать сомкнутыми.

Проделайте это упражнение на широко расставленных ногах. Это существенное усложнение — добиться плавного кругообразного движения при неподвижных плечах будет труднее.

Добавьте приседания на широко расставленных ногах.

Затем то же самое — в сочетании с пластической импровизацией рук.

*На этом примере мы можем убедиться, как до бесконечности можно разнообразить упражнения, вводя в пластические комбинации уже освоенный материал и тем самым переходя в новые важнейшие разделы тренажа — координацию движений, ритмику, равновесие и т. д.*

*Однако на первых порах этим увлекаться не следует, особенно за счет отработки основных упражнений. Всегда нужно помнить, что тщательная проработка основ — залог быстрых успехов, залог приобретения правильной, верно поставленной техники. А излишняя спешка может привести к внешне верным, но внутренне — совершенно неверным, порочным результатам, основанным не на свободе мышц, а на их зажиме. Исправить это бывает гораздо труднее, потому что переучиваться труднее, чем учиться.*

## Упражнение 14. «Марионетка»

*Музыка 4/4, энергичный фокстрот или шейк.*

*Исходная позиция:* свободная стойка, ноги сомкнуты. Корпус максимально освобожден, плечи слегка прогнуты. Руки свободно висят вдоль туловища, голова наклонена вперед, шейные мышцы расслаблены.

Упражнение выполняется импровизационно.

Представьте себе, что с началом музыки ваши локти, кисти, голову, плечи, колени, а затем и пятки дергают вверх, а затем мгновенно отпускают невидимые ниточки (рис. 18). Для того чтобы получился эффект куклы-«марионетки», необходима максимальная мышечная свобода.

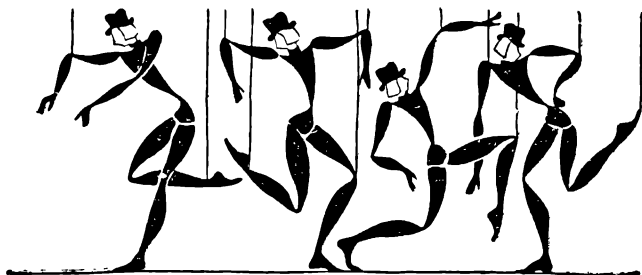


Рис. 18.

Пусть воображаемый кукловод приводит вас в движение постепенно. Пусть, например, порядок «включения» будет таким.

Сначала один локоть — чуть-чуть.

Потом голову — тоже совсем немного.

Потом плечо и другой локоть.

Потом колено.

Другое колено.

Постепенно наращивайте амплитуды движений, пока ваши ожившие «марионетки» не окажутся втянутыми в настоящий танец.

Усложняйте движения, добавляя элементы из любых упражнений, — но непременно в пластическом характере «марионетки».

Когда «оживание» и танец достигнут своей кульминации, не прерывая линии ритма, переходите к следующему — в этом комплексе заключительному — упражнению.

## Упражнение 15. Ходьба с замедлением

Упражнение повторяет вторую половину упражнения 1.

Время от времени делая серии вдохов (через нос) и выдохов (через рот) так, как это описано в упражнении 1, сводите

ритм ходьбы до того уровня, с которого начнется последующая работа на занятии и немедленно, без перерыва, приступайте к этой работе.

## КОМПЛЕКС ВТОРОЙ — «СИНТЕТИЧЕСКИЙ»

После того как мы в некоторой степени научились управлять каждой мышцей, наступает очередь других задач, которые несут с собой сложности иного характера. Эти задачи — комплексные, связанные с работой не отдельных мышц, а целых групп и даже всего тела. Происходит обратный процесс — процесс объединения, процесс «синтеза» — вот откуда возникло такое условное название.

Нам на этом этапе придется сталкиваться с задачами по координации движений, координации весьма сложных случаев, где приходится управлять напряжением одних мышц и расслаблением других в одно и то же время. Подобные задачи встречались нам в простейшем виде уже в первых упражнениях предыдущего комплекса, хоть и не были там главными.

*Необходимо уяснить себе, что координация движений и координация напряжения и расслабления мышц — вещи, хоть и взаимосвязанные, но разные. Мы можем столкнуться с такими задачами, где от нас потребуется рациональное напряжение и расслабление самых разных мышц и мышечных групп при полной статике, то есть движения при этом никакого не будет. Поэтому раздел «координация напряжения и расслабления» требует специфической программы тренажа.*

Прорабатывая упражнения «синтетического» комплекса, необходимо руководствоваться некоторыми соображениями. Эти соображения во многом определяют методику, уже испытанную на практике.

Во-первых, к «синтетическому» комплексу необходимо приступить сразу же после ознакомления с «аналитическим» — даже в том случае, когда «аналитический» освоен бегло, не до конца. С этого момента проработка обоих комплексов должна проводиться параллельно. На одном и том же занятии следует выделять время на «анализ», а затем на «синтез».

Во-вторых, какие бы упражнения или даже целые комплексы упражнений вам ни предлагались — все это лишь первичный материал для ознакомления с самим собой, со своим телом, с сильными и слабыми сторонами его пластических возможностей. Любой комплекс — это всего лишь схема движений, приведенная к некоему стандарту, не принимающая в расчет вашу индивидуальность.

Эту схему непременно нужно освоить — иначе вы с самим собой не познакомитесь. Просто для такого знакомства не бу-

дет материала. Но, осваивая ее, необходимо с первых же шагов присматриваться к себе, к своим индивидуальным недостаткам. Это сразу же будет ставить перед вами новые, не предусмотренные никакими схемами задачи. Их необходимо будет решать самостоятельно, сочиняя все новые и новые упражнения, необходимые именно для вас.

Так постепенно сложится у вас ваш индивидуальный комплекс тренажа — и «аналитический», и «синтетический». Ваше внимание должно быть сосредоточено на этой проблеме с первых же шагов.

В-третьих, даже дойдя до самых вершин, не жалейте времени на возвращение к самым азам. Помните, что эти азы — та почва, та «земля», коснувшись которой вы всегда наберетесь новых сил, новых ресурсов повышения своего пластического мастерства.

В-четвертых, все предложенные упражнения — всего лишь абстрактные пластические схемы.

С одной стороны, это хорошо, это — наиболее рациональный путь в овладении пластикой, путь, проверенный многими столетиями практики, в частности в балете. С другой стороны — плохо, так как удалено от непосредственных задач конкретной пантомимы.

Выход из этого положения есть, и он поистине универсален. Это — этюд, импровизационное актерское оправдание каждого упражнения.

Предположим, по ходу какого-нибудь из описанных далее упражнений вам нужно поднять и полностью вытянуть вперед руку. Вам предстоит поработать над четким и грамотным выполнением даже такого несложного движения. Во время этой работы вас будет беспокоить только один вопрос: «Как я делаю это движение?»

А теперь задайте себе еще один вопрос:

— Для чего я делаю это движение?

И в то же мгновение вам придется нафантазировать множество обстоятельств, которые смогут окрасить ваше движение самыми разными оттенками смысла.

— Я дарю цветок невесте.

— Я беру деньги. Этим жестом я их или прошу, или требую.

— Я осторожно протягиваю руку, чтобы поймать бабочку.

— Я прицеливаюсь из пистолета.

Таких предложений может быть множество, и, отвечая на каждое из них, вам придется привнести в исполнение этого жеста множество оттенков вашего отношения к объекту, в сторону которого протягивается рука.

— Я люблю (а может быть, и ненавижу) свою невесту.

— Я прошу или требую деньги у симпатичного ребенка (или у несимпатичного старика).

— Я напал на редчайший экземпляр бабочки для коллекции, или я хочу уничтожить вредителя.

Во всех случаях одна и та же простейшая пластическая схема будет выполняться по-разному, с разными деталями, с разными оттенками. А ведь мы рассматривали действительно простейший жест. Впереди вас ждут движения неизмеримо более сложные, они смогут дать полный простор вашей фантазии, едва лишь вы зададите себе вопрос: «Для чего?»

Такая осмысленная импровизация на основе заданных движений и называется этюдом.

Именно так сколь угодно абстрактная пластическая композиция становится маленькой конкретной пантомимой.

Именно так мы немедленно убеждаемся в практической применимости накопленного нами багажа — пусть даже еще очень маленького.

Так через этюд, через импровизированное актерское оправдание упражнения мы быстрее всего обучаемся одному из самых главных навыков — мышлению образами и средствами пантомимы, обучаемся выражать мысль или образ через движение. Такие этюды необходимо начинать играть с первых же занятий.

Однако хорошо, творчески, с фантазией сыгранный этюд неминуемо перерастет упражнение, его породившее, и поставит новые задачи. То, что не получится в этюде, при попытке выражения конкретной мысли или конкретного образа потребует сочинения новых упражнений, связанных с нашей маленькой конкретной пантомимой.

Таким образом вы постепенно научитесь соединять задачи вашей роли, вашей пантомимы с упражнением. А упражнение — быстрее всего способ приобретения техники, необходимой в данной пантомиме.

Первым материалом для тренажа координации движений вам могут послужить комбинации из уже знакомых элементов.

Если вы попытаетесь сочетать упражнения предыдущего раздела, начиная от простейших и кончая наиболее сложными, вы увидите, что немедленно возникнут задачи на координацию.

Совместите противовращение обоих плеч (*см. упражнение 6*) с одновременной ритмичной ходьбой под музыку. Меняйте ритмы шага и ритмы противовращения. Меняйте, предположим, через каждые четыре такта направление вращения только одного плеча. У вас получится упражнение, где чередуется противовращение с параллельным вращением плеч.

Попробуйте совместить противовращение плеч с упражнениями на разработку подвижности бедер (*см. упражнения 12, 13*).

При исполнении всех этих комбинированных упражнений методы контроля могут остаться теми же.

Придумайте и отработайте сами серию упражнений, где

возникли бы задачи на координацию движения разных частей тела. На основе этих упражнений придумайте и сыграйте простейшие этюды, где абстрактные движения приобрели бы смысл. Вы увидите, что исполнение этих этюдов поставит перед вами новые задачи, в том числе и на координацию движений. Придумайте свои упражнения, которые помогли бы вам справиться с этими задачами.

И упражнения, и самые первые, сыгранные вами этюды наглядно продемонстрируют вам, как важно для мима сохранение равновесия, подчас в весьма трудных условиях.

Проделайте наиболее сложные упражнения «аналитического» комплекса стоя на одной ноге,— вы убедитесь, что сохранение устойчивости окажется задачей нелегкой. Уже этот материал может быть полезен при тренировке равновесия. В дальнейшем его можно еще более усложнить, исполняя упражнения стоя на носках обеих ног, а затем и одной ноги.

Придумайте самостоятельно и отработайте новые упражнения на равновесие.

Необычайно важна для мима постановка дыхания. От свободного, рационального дыхания зависит не только физическая выносливость и работоспособность мима. Зажатое дыхание сразу же оборачивается чисто актерским зажимом, а немедленно следующая за сорванным дыханием усталость приводит к полной потере пластики.

Тренаж дыхания предельно индивидуален. Однако самые основные, общие закономерности построения партитуры дыхания сводятся к следующему.

Ни в коем случае не следует допускать зажима, остановки дыхания. В моменты, когда содержание пантомимы требует демонстрации предельного мышечного напряжения (именно демонстрации! Далее мы увидим, что есть способы создать у зрителя впечатление предельного напряжения наших мышц, в то время как в действительности наши мышцы будут свободны), остановка, задержка дыхания — типичная ошибка неопытного мима.

С самых первых шагов в тренаже следует обращать пристальное внимание на свободу дыхания. Зажим мышц брюшного пресса, с которым обычно связана остановка дыхания, следует строго и постоянно контролировать. В любом упражнении, «поймав» себя на такой остановке, снова и снова возвращайтесь к повторению трудного места, пока его исполнение не станет свободным, легким, лишенным мышечного зажима.

Всегда ищите ритмы дыхания, как правило, связанные с ритмами вашего движения. Здесь индивидуальность сказывается особенно ярко: имеют значение и ваши природные физические и психофизические данные, и степень вашей общей физической подготовки, и даже настроение, с которым вы пришли на занятие.

Ритм — мощнейшее средство организации дыхания. Однако пользоваться ритмами необходимо весьма гибко — при исполнении одного и того же упражнения или одной и той же партитуры движений в пантомиме ритм дыхания, удобный вашемуговарищу, может совершенно не подойти для вас. Больше того: найденный вами сегодня удобный, естественный ритм дыхания может вам не подойти завтра.

Постоянный контроль и поиск дыхательных ритмов обогащает вас необходимым опытом, и вы научитесь, никогда не зажимая дыхания, всегда выбирать его ритм, наиболее удобный именно сегодня. «Синтетический» комплекс, связанный со сложными партитурами движения, а следовательно, и дыхания, даст вам плодотворный материал для работы над этим разделом.

И наконец, в этот комплекс входят особые вопросы, связанные с точностью, грамотностью, максимальной выразительностью исполнения любого движения в пантомиме. На них мы остановимся подробнее.

Всякое движение, даже простейшее, характеризуется двумя показателями — «импульсом» и «волной».

«Импульс» указывает зрителю точку возникновения движения и его энергию.

«Волна» распространяет начатое «импульсом» движение и четко показывает его направление.

И «импульс», и «волна» могут быть выражены в движении более явно или менее явно, но присутствуют они всегда — без этого движение не будет точным и завершенным по форме.

## НАЧАЛО И КОНЕЦ ДВИЖЕНИЯ («ИМПУЛЬС»)

### Упражнение 16. «Импульс» (руки)

*Музыка 4/4, блюз.*

*Исходная позиция:* свободная стойка, руки опущены вдоль тела, ноги вместе (*рис. 19, а*).

На счет «раз» I такта — резким, свободным броском пошлите вперед правое плечо (*рис. 19, б*). Сразу же вслед за этим начинайте подъем ненапряженной правой руки до уровня горизонтали. Старайтесь при этом, чтобы локоть при своем движении вверх немного опережал кисть руки (*рис. 19, в*). Распределите все движение так, чтобы оно завершилось на счет «четыре» I такта.

На счет «раз» II такта — таким же свободным броском направьте правое плечо вниз и на себя (*рис. 19, г*). Сразу же, как бы продолжая движение плеча, плавно опускайте руку вниз до исходной позиции (*см. рис. 19, а*). Снова проследите за опережением локтя.

На счет «раз» III такта — свободным броском корпуса



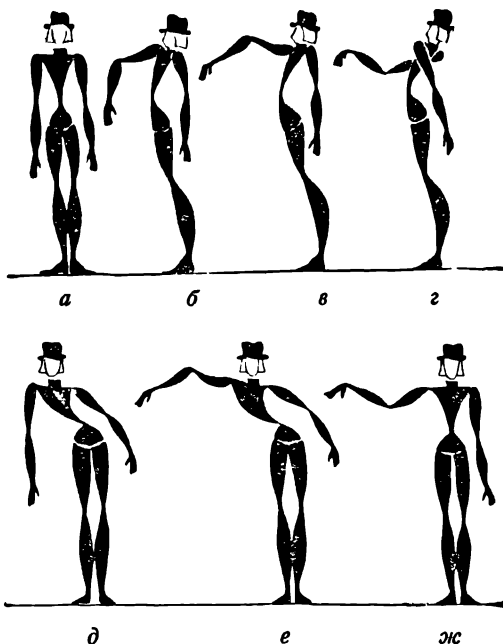


Рис. 19.

вправо начните аналогичное движение руки (рис. 19, д, е).

На счет «раз» IV такта — броском верните корпус (рис. 19, ж), одновременно опустив правое плечо вниз. Опуская руку, верните плечо и полностью придите в исходную позицию.

*Все проделанные рукой движения имели четкое, очевидное начало, определенную длительность и конец. Движения были законченными, завершенными по своей форме, и тем самым необычайно облегчалось их восприятие, их рассмотрение зрителем. А ведь в конкретной пантомиме зрителю предстоит не только рассмотреть каждое ваше движение, в том числе и самое сложное, но и понять его смысл. Поэтому справедливое изречение «точная дикция — вежливость актера» для нас будет звучать: «точное движение — вежливость мима».*

Прodelайте аналогичное упражнение для левой руки, для обеих рук вместе в одинаковых направлениях, для обеих рук вместе в разных (в том числе и противоположных) направлениях.

### Упражнение 17. «Импульс» (ноги)

*Музыка* та же.

*Исходная позиция:* свободная стойка, руки приподняты в стороны для сохранения равновесия. На первых порах можно пользоваться опорой. Правая нога опорная, левая, слегка согнутая в колене, касается носком пола (рис. 20, а).

На счет «раз» I такта — свободным броском разверните вперед левое бедро (*рис. 20, б*). Продолжая движение, начатое импульсом, поднимите левую ногу с опережением в колене (*рис. 20, в*).



Рис. 20.

На счет «раз» II такта — броском верните бедро в исходное положение и, одновременно распрямив ногу, опустите ее вниз (*рис. 20, г*).

Проделайте аналогичное упражнение влево, вправо и назад.

Самостоятельно придумайте и проделайте упражнения, где импульс зарождался бы не только в плече или бедре, но в самых разных местах — в колене, в пальце, в голове, в груди.

### РАСПРОСТРАНЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ («ВОЛНА»)

Волна, как бы несущая посланное движение, требует от мима достаточной пластической подготовки. Поэтому тренаж движений волны не только развивает у мима вкус к точности движения, но и весьма существенно повышает уровень его пластической культуры.

В приведенных далее упражнениях описывается процесс распространения волны. Но, отрабатывая их, не следует забывать об импульсе — точном моменте начала движения и точном его конце.

#### Упражнение 18. «Волна» (кисть)

*Музыка* 3/4, медленный вальс.

*Исходная позиция:* свободная стойка, ноги на ширине плеч. Кисть правой руки, вынесенная вперед на уровень груди, свободно вытянута ладонью вниз и является продолжением предплечья (*рис. 21, а*). И ладонь, и свободно сомкнутые пальцы как бы покоятся на большом шаре

На I такт — ладонь опускается, сгибая кистевой сустав, пальцы, сохраняя выпуклость шара, остаются на месте. Таким образом, линия предплечья и кисти, которая раньше была единой, теперь образует два излома — в кистевом суставе и в костяшках пальцев (*рис. 21, б*).

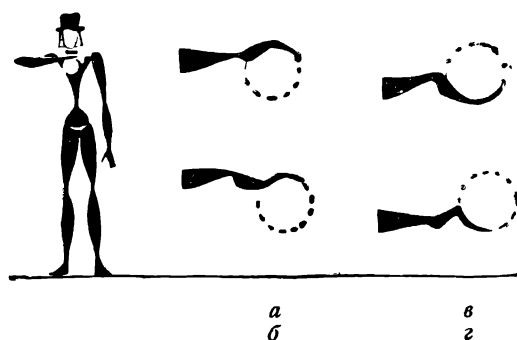


Рис. 21.

На II такт — пальцы подхватывают и продолжают движение кисти, прогибаясь как можно больше вверх. Кистевой сустав по-прежнему образует излом, а воображаемый шар, на котором лежала кисть в исходном положении, теперь как бы лежит на тыльной стороне ладони (*рис. 21, в*).

На III такт — костяшки пальцев идут вверх, заставляя кистевой сустав прогнуться в обратном направлении (*рис. 21, г*). Пальцы сохраняют максимальный прогиб, образованный воображаемым шаром, лежащим сверху.

На IV такт — пальцы снова прогибаются вниз. Мы приходим к исходной позиции.

Делая это упражнение, тщательно следите за максимальными амплитудами и за отсутствием излишнего напряжения мышц руки! Если появится усталость или зажим мышц руки или предплечья — «стряхивайте» напряжение и разmassируйте запястья и пальцы.

Упражнение повторяется в течение 32—36 тактов для одной, а затем для другой руки. После освоения — обеими руками вместе.

При выполнении упражнения обеими руками сначала ведите движение «синфазно» (то есть все такты исполняются обеими руками одновременно и одинаково. Рисунок движения рук симметричен), а затем — «в противофазе» (то есть в то время, как одна рука исполняет схему движения I и II тактов, другая — III и IV тактов). Это потребует некоторой тренировки для освоения координации движений обеих рук.

## Упражнение 19. «Волна» (руки)

*Музыка* та же.

*Исходная позиция:* та же, что и в предыдущем упражнении, только рука (а затем обе руки) вытянута в сторону по горизонтали (*рис. 22, а*).

В этом упражнении в волнообразное движение руки вовлекается локоть.

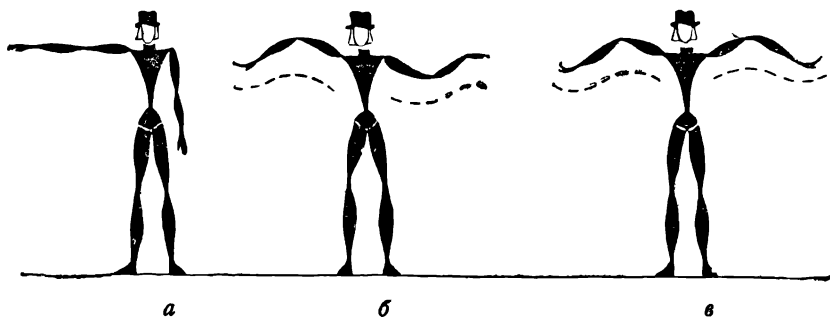


Рис. 22.

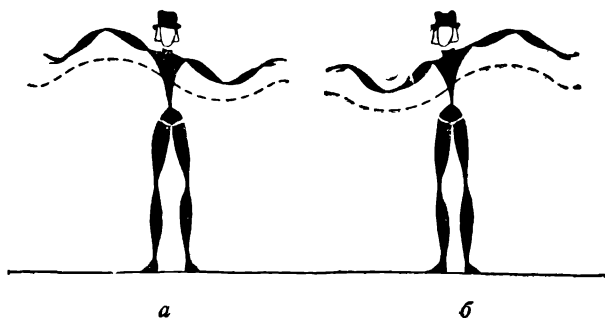


Рис. 23.

На I, II такты — кисть полностью повторяет схему движения I и II тактов предыдущего упражнения. Одновременно рука сгибается в локте, который отводится как можно выше — но не за счет большого сгиба локтевого сустава, а за счет максимального разворота руки в плече (*рис. 22, б*). Корпус при этом остается прямым! Следите за отсутствием излишних напряжений плечевых мышц и мышц шеи. Для контроля, подойдя к концу II такта, вращением головы проверьте свободу шейных мышц.

Необходимо также проследить за равномерностью и точным распределением движения локтя. Это движение должно

начинаться на счет «раз» I такта и заканчиваться на счет «три» II такта.

На III, IV такты — кисть повторяет движения III и IV тактов предыдущего упражнения, а локоть идет вниз. Проследите, чтобы в верхней и нижней точках локоть находился бы в вертикальной плоскости — это дает «волне» максимальную выразительность. Верхняя точка — немалая трудность, однако преодоление этой трудности снова лежит на пути минимального напряжения плечевых мышц. Если понадобится — введите «упражнение к упражнению» специально для отработки верхней точки локтя.

Упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе — «синфазно» (то есть оба локтя оказываются в верхних и нижних точках одновременно, и тогда получается эффект машущей крыльями птицы (рис. 22, в) и «в противофазе» (то есть один локоть наверху в то время, как другой — внизу (см. рис. 22, б).

## Упражнение 20. «Волна» (руки и плечи)

*Музыка* — та же.

*Исходная позиция:* та же, что и в предыдущем упражнении, но вытянуты в стороны и участвуют в движении обе руки.

На I, II такты — правая рука движется по схеме I, II тактов предыдущего упражнения (см. рис. 22, б).

На счет «три» II такта вовлекается в движение и поднимается правое плечо. Одновременно с поднятием правого, опускается левое плечо, а локоть и кисть левой руки приходят в конечное положение IV такта предыдущего упражнения (рис. 23, а).

На III, IV такты — правая рука движется по схеме III, IV тактов предыдущего упражнения, правое плечо опускается, левое — поднимается (следите за тем, чтобы это не сопровождалось нецелесообразными «вибрациями» корпуса!)

Левая рука в это время вводится в движение и, отставая от правой на два такта, выполняет схему I и II тактов предыдущего упражнения.

Таким образом, в сформировавшейся «волне» руки действуют «в противофазе», а движения плеч объединяют весь рисунок и создают эффект законченной «волны» (рис. 23, б).

Некоторыми акцентами можно четко выявить направление движения «волны» вдоль рук (слева направо и справа налево). Попробуйте самостоятельно найти и расставить эти акценты.

Затем направьте «волну» туда и обратно без перерыва, как будто «волна» наткнулась на препятствие и отразилась.

Постепенно увеличивайте темп исполнения — но не до степени пластических судорог. По мере овладения «волной» этот

«потолок скорости», так же как и в предыдущих упражнениях, будет повышаться.

А затем усложните ритм музыки и устройте импровизированный «танец волн». Еще раз обращаем внимание, что на этот танец имеют право только те, кто хорошо усвоил упражнение и владеет «волной» свободно. Иначе это приведет к небрежности, а небрежность нужно изгонять из пантомимы с первых же шагов.

Теперь приступим к одному из самых важных и, пожалуй, сложных упражнений — к «сквозной волне».

Когда вы накопите некоторый практический опыт и мастерство, вы убедитесь, что это упражнение заменит вам многие из приведенных ранее. Поэтому отнеситесь к его проработке особо внимательно. Выполнять его небрежно не имеет смысла, и, пожалуй, даже вредно. Выполнить его хорошо — и это еще не все. Пройдет немало времени, пока, кроме красивого рисунка, появится особое ощущение «волны» — одно из тех неповторимых и прекрасных ощущений, которые дает нам послушное нашей воле тело.

Подойдем к «сквозной волне» через несколько подготовительных упражнений.

## Упражнение 21. «Волна» (ноги — корпус — голова)

*Музыка 3/4, медленный вальс.*

*Исходная позиция:* свободная стойка, ноги вместе, носки и пятки сомкнуты. Обе ладони свободно опираются на станок или спинку стула. Руки слегка согнуты в локтях. Корпус и ноги — прямые, плечи развернуты (рис. 24).

На I такт — слегка приседая с прямым корпусом, выводим колени вперед. Пятки прижаты к полу. Следите, чтобы движение коленей было плавным, равномерно распределенным на все доли такта.

На II такт — продолжаем непрерывное движение коленей вперед за счет максимального поднятия пяток. Пятки, поднимаясь равномерно, приходят в высшую точку на счет «три».

На III такт — колени, продолжая движение вперед, как бы равномерно выводят вперед таз. Если мышцы спины в это время не будут зажаты, то спина образует естественный прогиб. Голова немного отклонится вперед.

На IV такт — таз продолжает равномерное движение вперед, увлекая за собой грудь и плечи. Грудь окажется выгнутой, а голова естественно откинется назад. На счет «три» ноги распрямляются, пятки ставятся на пол.

На V такт — таз равномерно отводится назад. Грудь остается выгнутой, ноги — прямые. На счет «два» при движе-

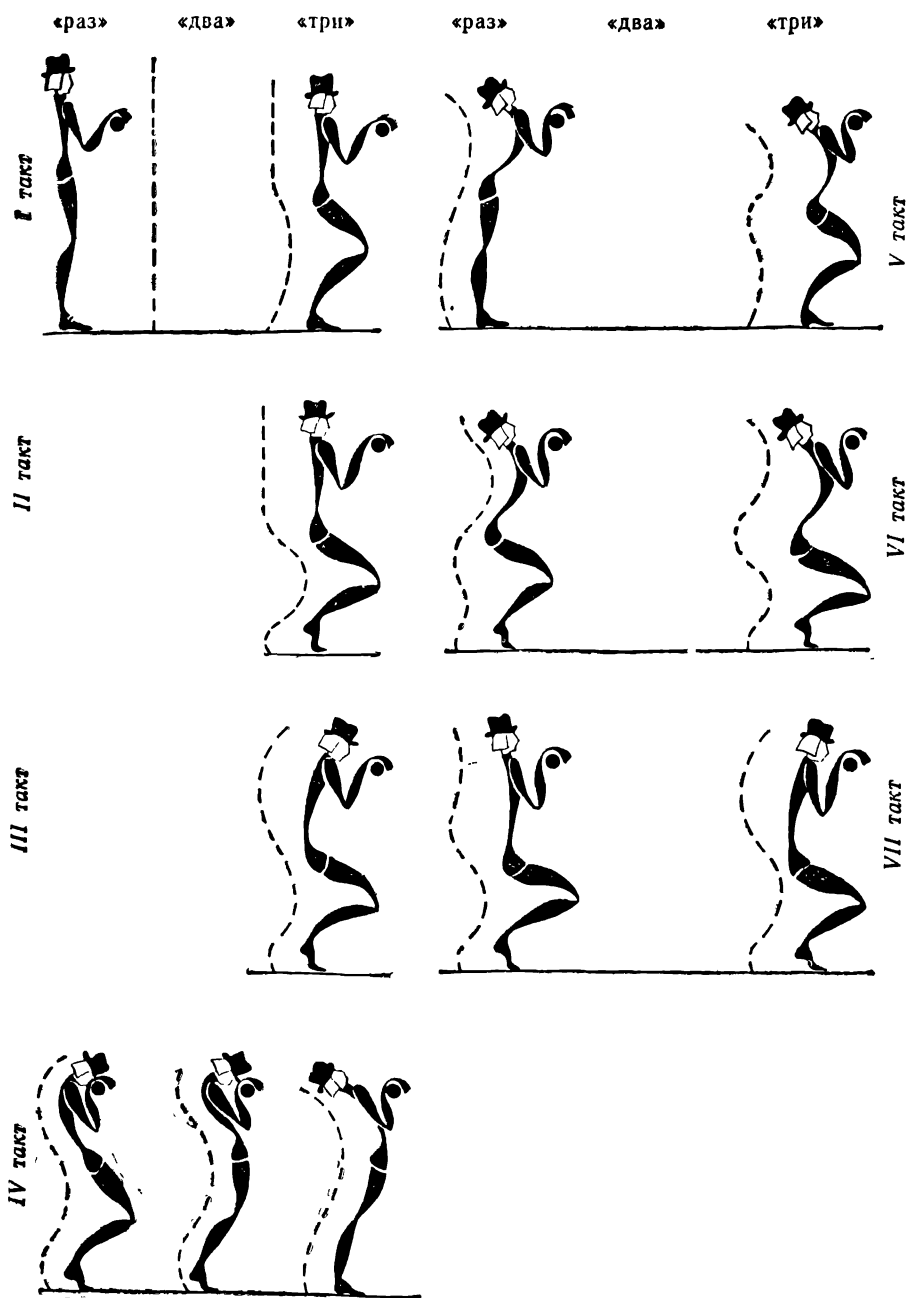


Рис. 24.

нии таза назад начинают одновременно выводиться вперед колени. Пятки пока опираются на пол.

На VI такт — таз продолжает отводиться, колени — выводиться за счет поднятия пяток. На счет «три» пятки поднимаются до максимальной высоты, таз полностью отводится назад.

На VII такт — таз начинает выдвижение вперед за счет продолжающегося выноса коленей. Грудь и плечи, двигаясь равномерно, на счет «три» приходят из выгнутого положения в прогнутое (или, как иногда говорят, из «открытого» положения в «закрытое»).

Мы приходим к заключительной позиции III такта.

На VIII такт — аналогично IV такту.

Далее цикл с V по VIII такты следует повторить непрерывно несколько раз — до конца музыкальной фразы. Музыку постепенно ускорять.

Как видим, I—III такты представляют собой начало, «зарождение» «волны». Когда упражнение будет освоено, можно брать за исходное положение позицию «три» IV такта и выполнять непрерывную волну, используя только V—VIII такты. Но в дальнейшем и в упражнениях, и в практике, вам понадобится вход в «волну» из нейтрального положения. И тут окажутся полезными «входные» I—III такты.

Как только вы попытаетесь проделать это упражнение практически, вы увидите, что последние такты «нагружены» движением больше, чем первые. Это сделано для того, чтобы четче задать направление распространения «волны» снизу вверх. Но для достижения этого эффекта мало одной схемы. Необходимо, чтобы вы мобилизовали свое актерское воображение и свои ощущения так, чтобы разворачивать «пружину давления» именно вверх.

Когда весь раздел «волна» будет хорошо усвоен, попробуйте самостоятельно составить схему так, чтобы «пружина движения» и само распространение «волны» было направлено сверху вниз. Вы убедитесь, что это задача — не из самых легких.

Еще одно общее соображение ко всему разделу «волна»: следите, чтобы перемены направлений движения (например, перемена от отвода назад к выдвижению таза вперед в VI—VII тактах) совершались плавно, без остановок. Без этой плавности эффекта «волны» не добиться.

## Упражнение 22. «Волна» (ноги — корпус — голова — руки)

*Музыка — та же.*

*Исходная позиция:* стойка — как в предыдущем упражнении, прямые руки свободно подняты вверх. Кисти на ширине плеч ладонями вперед. Пальцы сомкнуты (рис. 25).



На I, II такты — аналогично I, II тактам предыдущего упражнения (см. рис. 24).

На III такт — корпус и ноги — аналогично III такту предыдущего упражнения. Локти и кончики пальцев слегка выводятся вперед так, чтобы плечевая кость продолжала сверху изогнутую линию корпуса, а не образовывала бы излома в плече. Движение рук должно быть равномерным и плавным — иначе разрушится иллюзия «волны». А так как руки в данном случае «волну» завершают, на них ложится особая ответственность. Кисти также участвуют в формировании «волновой» линии и на счет «три» приходят в исходное положение упражнения 18 (см. рис. 21, а).

На IV такт — аналогично IV такту предыдущего упражнения. Локти равномерно и плавно отводятся назад. Слегка отогнутая ладонь и прогнутые пальцы (как в III такте упражнения 18) образуют с предплечьем завершение «волновой» линии.

*Здесь может оказаться трудным разворот локтя назад. Пользуясь методикой, предложенной в предыдущих упражнениях, позанимайтесь разработкой плечевого сустава в качестве «упражнения к упражнению». Не забудьте о предварительном массаже!*

На V такт — аналогично предыдущему V такту. На счет «два» одновременно с коленями начинают выводиться вперед локти. На счет «три» — руки и ладони спрямляются.

На VI такт — аналогично предыдущему VI такту. Локти и кончики пальцев продолжают выводиться вперед одновременно с пятками.

На VII такт — аналогично предыдущему VII такту. На счет «три» кончики пальцев и локти достигают самой передней своей точки. Это не значит, что следует сгибать пальцы и руку в локте до предела. Все пределы диктуются построением «волнообразной» линии и должны контролироваться в зеркале или со стороны.

На счет «три» мы приходим к заключительной позиции III такта данного упражнения.

На VIII такт — аналогично IV такту данного упражнения.

Весь цикл V—VIII тактов повторите непрерывно, незначительно и плавно убыстряя темп.

### Упражнение 23. «Волна» (бедро — нога)

*Музыка 4/4, блюз.*

*Исходная позиция:* правая нога опорная, левая — свободно висит на бедре, колено слегка согнуто, носок касается пола. Правой рукой опираемся на станок или на спинку стула (рис. 26).

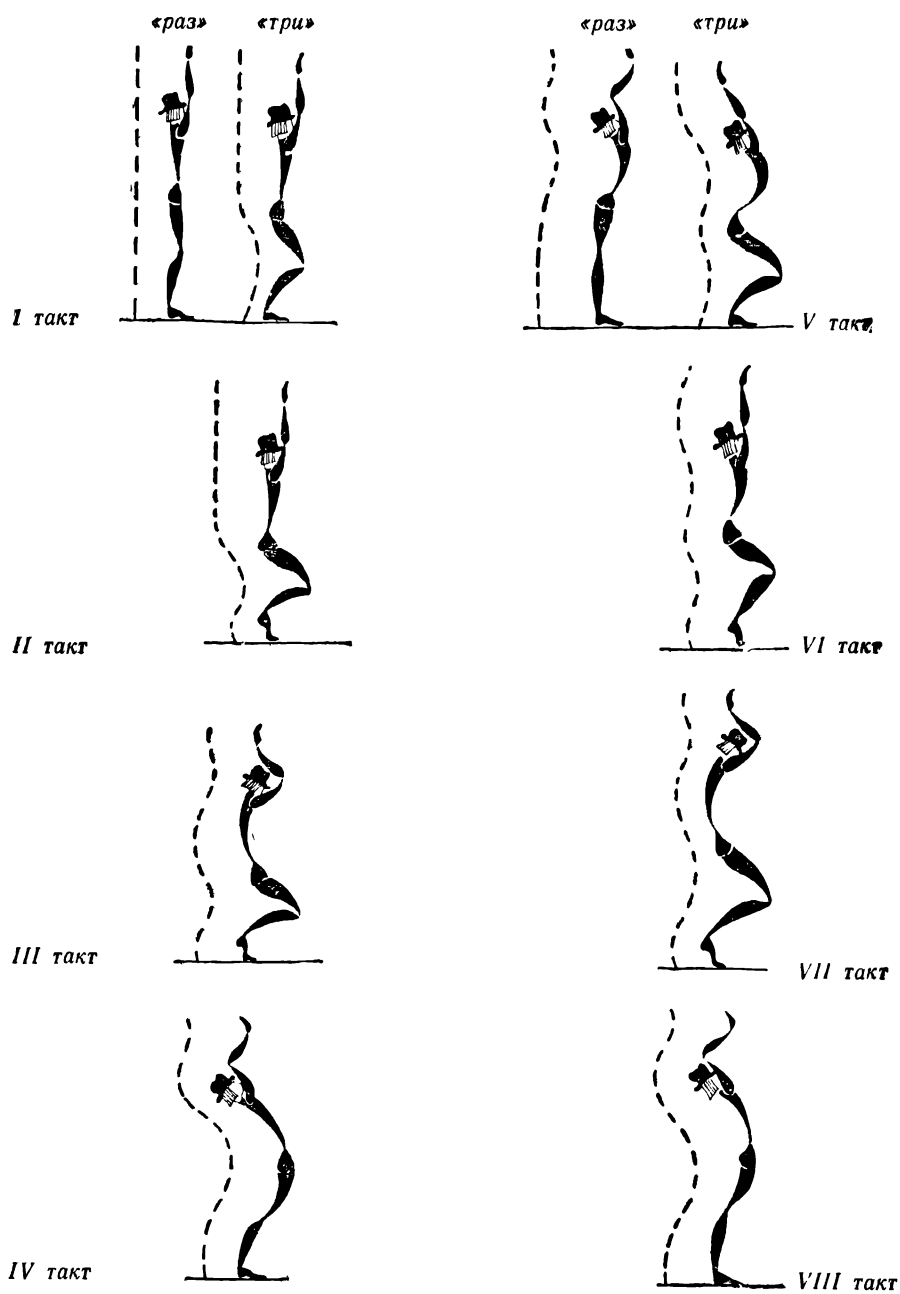


Рис. 25.

Цикл завершается за один такт.

На счет «раз» — энергично отводим бедра влево, задавая импульс движения «волны».

На счет «два» — начинаем возврат бедер. Вывернутое колено подхватывает движение и отводится влево. Стопа приподнимается, носок, как бы отставая от движения колена, не много оттягивается вниз (без напряжения!).

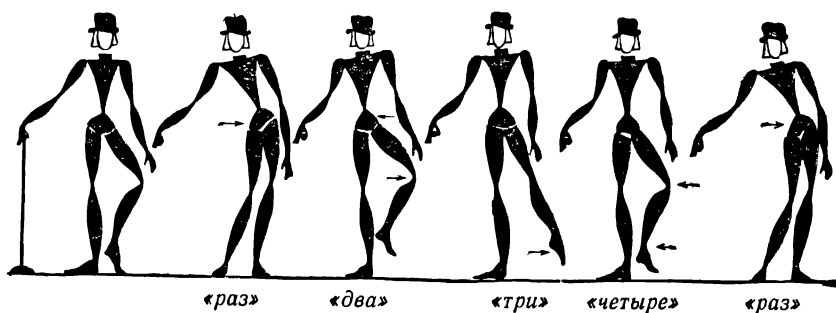


Рис. 26.

На счет «три» — возврат бедер продолжается. Колено возвращается, распрямляя ногу со слегка оттянутым носком.

На счет «четыре» — прямая нога продолжает возвращаться. Носок свободно, как будто по инерции (а при отсутствии напряжения в икроножных мышцах — и действительно по инерции) «вылетает» вверх.

На счет «раз» II такта — стопа еще продолжает возвращаться на исходную позицию, а бедро уже снова энергичным импульсом выносится влево.

Аналогично — при опоре на левую ногу.

Точно так же, как в предыдущих упражнениях этого раздела, позаботьтесь, чтобы «волна» бедро — нога имела четко выраженное направление движения (в данном случае — нисходящая «волна»).

А теперь самостоятельно разработайте схему для восходящей «волны», когда импульс будет начинаться не в бедре, а в стопе.

Следующее упражнение венчает наш краткий список, посвященный разделу «волна». Освоив этот раздел, вы сможете с удовлетворением отметить для себя, что некая основа, фундамент для развития пластической культуры у вас есть.

Однако еще раз повторяем: осваивать этот раздел нужно неторопливо и тщательно — до полной свободы, импровизационности исполнения.

## Упражнение 24. «Сквозная волна»

*Музыка 4/4, блюз.*

*Исходная позиция* — как в упражнении 23.

За два такта начните «волну» от левой стопы и «прогоните» ее до правой стопы через оба бедра. При этом вам придется совместить восходящую «волну» слева (вы ее только что разобрали самостоятельно) с нисходящей направо.

Для удобства отработки лучше блюзовый размер отсчитывать по восьмым долям (то есть не «раз», «два», «три», «четыре», а «раз» — «и» — «два» — «и» — «три» — «и» — «четыре» — «и»).

Тогда переходная схема будет выглядеть:

На счет «четыре» — левое бедро, подхватив движение от левого колена, энергично вымахнет влево и вверх.

На счет «и» — левое бедро возвращается вправо и вниз и, соответственно, правое бедро идет вправо и вверх, начиная нисходящую «волну». Левая нога превращается в опорную, правая становится в исходную позицию.

На счет «раз» — правое бедро продолжает движение.

Таким образом, правое бедро начинает движение из затакта.

Пусть не смущает вас такое нарушение схемы — это издержки совмещения. Кроме того, при импровизации или комбинации различных упражнений вход в движение из затакта — обычное явление. И, само собой, пластический и ритмический рисунок конкретных ролей посложнее учебных схем.

Переведите это же упражнение на музыкальный размер 3/4, которым мы пользовались в предыдущих упражнениях этого раздела.

«Погоняйте» «волну» по схеме: левая нога — корпус — правая рука, соединив упражнения 23 (*восходящая «волна»*), 19.

Проделайте симметричную схему.

Затем схему: левая нога — корпус — правая рука.

Снова симметричную схему.

Вариантов таких не так много — попробуйте разобраться в них, а затем просто выучить. Можно быть заранее уверенными, что они пригодятся.

## ГЛАВА 3



**С**уществует в пантомиме целая область, где актер живет и действует в мире, целиком созданном нашим воображением. На пустой сцене воздвигаются фантастические замки, которые не смог бы выстроить ни один архитектор на свете, или жалкие лачуги, доступные только фантазии. Там же торжествует стихия — стихия ветра, дождя, шторм, самум, спрессованное безмолвие океанского дна или смерч ядерного взрыва. В наших руках может оказаться и невесомая иголка, и многопудовый старинный двухручный меч. Мы можем ловить воображаемый мяч на просторах воображаемого футбольного поля или гоняться в невесомости за незримой каплей жидкости в тесноте несуществующего космического корабля.

И все происходящее рождено на пустой сцене одним лишь нашим воображением.

А чьим это «нашим»?

Актерским?

Да, безусловно. В первую очередь актерским. И в нем окружающий мир должен существовать предельно четко, выпукло, почти осязаемо.

Но и не только актерским. На сцене не возникнет произведения искусства, не родится пантомима, все усилия окажутся тщетными, если этот мир не станет достоянием фантазии зрителя.

А как сделать четким, выпуклым и почти осязаемым для зрителя то, что рождено и существует лишь в нашей актерской фантазии?

Ответ на этот вопрос каждый раз предопределяет успех замысла в пантомиме.

Прежде всего весь бесконечно сложный и разнообразный воображаемый мир разделим на более простые составляющие.

1. Воображаемые предметы: иголка, двухручный меч, капля, дворницкая метла или царский скипетр.

2. Воображаемые силы: они будут тянуть и толкать нас в определенных направлениях или, наоборот, препятствовать нашему движению.

3. Воображаемая физическая среда: вода, песок, высокая трава и т. д.

4. Воображаемый партнер или партнеры.

Последний раздел весьма специфичен. Он вбирает в себя многое из предыдущих составляющих и сплавляет все это в единое целое с очень важным разделом актерского мастерства, который называется «общение». Многочисленные книги, которые существуют по этому вопросу, и в частности посвященные «общению», предполагают обычное в жизни и в драматическом театре общение с самым настоящим живым партнером. То, что в нашем случае партнер воображаемый, меняет дело весьма существенно. Однако начинать учиться общению с воображаемым партнером лучше всего с парных или групповых этюдов и именно в таких этюдах выверять всю партитуру общения. И лишь потом переходить к воображаемым партнерам или партнеру.

Такой метод постепенного усложнения наиболее эффективен, так как на первых порах очень трудно совместить жизнь в мире воображаемых предметов и сил, пребывание в воображаемой физической среде со сложным, требующим специфического мастерства общением с воображаемым партнером.

Предыдущие разделы и упражнения, которые вы уже освоили, помогут нам в этом вопросе, так как, «обжив» предложенный в данной пантомиме воображаемый мир для себя, вы затем сможете, пользуясь этими же разделами, нафантазировать поведение воображаемого партнера. А это существенно облегчит вам общение с ним.

Затронутый вопрос по существу относится к проблеме обучения актерскому мастерству в пантомиме. В разделе, посвященном «воображаемому миру», вы еще и еще раз почувствуете неразрывную связь, существующую между пластическим и актерским воспитанием мима. Эту связь вы несомненно увидите уже в самых первых упражнениях, потому что при выполнении простейшего упражнения несложным смыслом актерские задачи возникают немедленно.

С этой неразрывной связью вы будете встречаться постоянно и впредь. Вне ее — немыслима пантомима, которая потребует от нас, вышедших на сцену, не демонстрации сверхчеловеческой пластики, а выявления через пластику волнующей нас мысли. Ради этого — все: и пластическая гибкость поясницы и актерское умение увлечься вымыслом.

И наконец, еще одно соображение, прежде чем мы перейдем к некоторым конкретным вопросам мастерства мима.

Мастерство необходимо не для того, чтобы о нем думать на сцене. На сцене есть дела значительно более важные — создание образа, четкое выполнение своей действенной линии и общего рисунка пантомимы. Именно на этом сконцентрируется все внимание, именно это займет все мысли. А точность выполнения пластического рисунка и все приспособления, направленные на достижение этой точности, должны выполняться автоматически. В этом, собственно, и состоит одна из важнейших сторон мастерства.

На сцене необходимо играть.

А все, что касается подготовки рисунка роли — и самой простой, и самой сложной, — все это зрителя не касается, как бы трудно это ни было для актера.

## ВООБРАЖАЕМЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Как бы ни были причудливы и разнообразны предметы, которые нас окружают, главными характеристиками, которые их определяют и по которым они остаются в нашей памяти, являются их внешняя форма и вес. Могут быть и другие определяющие качества — гибкость, шероховатость или гладкость поверхности. Предмет может быть или очень горячим, или очень холодным. Но среди всех этих характеристик внешняя форма и вес окажутся все же главными, в первую очередь воспринимающимися зрителем.

«Внешняя форма» — объемные очертания предметов, их самые общие контуры, или, как говорят, силуэт, самые главные линии, которые создают для нас их рисунок — вот то, что отпечатывается в нашей — и актерской, и зрительской — памяти образы предметов, то, что делает их узнаваемыми для нас.

Переходя из мира реальных вещей в наш «воображаемый мир», мы должны научиться очень четко выявлять эту внешнюю форму. Только тогда родившиеся в нашей фантазии несуществующие предметы станут достоянием фантазии зрителя. А фантазия зрителя — наш первый и самый надежный помощник, способный творить настоящие чудеса.

Но чтобы зрительская фантазия творила чудеса, необходимо ее очень точно направить. О некоторых методах, с помощью которых можно это сделать, пойдет речь в этой главе, и в частности в этом разделе.

Необходимо особо подчеркнуть одно очень важное обстоятельство: мы редко запоминаем форму предметов детально, во всем многообразии их мельчайших индивидуальных свойств. Еще реже — только в особых, специальных случаях — нам встречается в пантомиме необходимость прорисовки, вы-

явления таких мельчайших деталей. Если нам в пантомиме понадобится воображаемый чемодан, то мы можем быть уверенными, что зритель запомнил чемодан по его самым общим очертаниям — по соединенным под прямыми углами плоскостям, по прямым линиям, которые образуют пересечения этих плоскостей. И меньше всего — за исключением особых случаев! — зрителя будут интересовать такие детали, как количество гвоздей или швов, которыми этот чемодан скреплен, детали конфигурации замков или царапина на его крышке.

Этим свойством зрительской памяти — отбирать и откладывать лишь самые общие геометрические контуры — нам необходимо пользоваться очень широко. Если мы начнем перегружать мир наших воображаемых предметов множеством ненужных деталей, зрительское восприятие бесконечно затруднится, и все внимание уйдет на неизбежный процесс угадывания. А главное, мысль, заложенная в пантомиме, пройдет мимо зрителя.

Именно поэтому нам необходимо научиться предельно упрощать контуры знакомых и нам, и зрителю предметов, по возможности сводить их к простейшим геометрическим фигурам или их сочетаниям.

Прodelайте (непрерывно под музыку) следующие предварительные упражнения:

Вообразите себе предметы с простейшей конфигурацией, например книгу, книжную полку, холодильник, рулевое колесо, оконную раму.

Переложите с места на место воображаемую книгу.

Перевесьте книжную полку.

Наклоните холодильник.

Несколько раз поверните рулевое колесо.

Поднимите с пола и вставьте в проем оконную раму.

Не задумывайтесь пока о весе предметов — оценка веса предстоит на следующем этапе.

Сначала проделайте все эти упражнения поодиночке, затем попарно и, наконец, группами по 3—4 человека. Старайтесь объединиться в группы более или менее постоянного состава. Групповые этюды и упражнения встретятся вам неоднократно. Если во время их исполнения вы будете работать с одними и теми же людьми, это облегчит вам переход к работе с воображаемым партнером или партнерами.

Сложность при групповом исполнении будет существенно повышаться — вам теперь недостаточно будет следить за правильностью только своих действий, необходимо будет постоянно координировать их с действиями партнера. Это задача не легкая, так как держать, поднимать и вставлять в проем воображаемую оконную раму, да еще при этом следить, чтобы она не «погнулась» и не «сломалась» в нескольких парах рук, — довольно сложно.



Еще раз обратите внимание, чтобы эти упражнения выполнялись под музыку любого удобного для вас ритма и темпа. Движения, исполненные согласованно с музыкой, будут организованы ее звучанием. Кроме того, тренаж, проводимый постоянно и с самых первых шагов в сопровождении музыки, приучает во время исполнения не слушать музыку специально, не отвлекать на это свое актерское внимание, а существовать в ритме и атмосфере музыкального произведения подсознательно, как бы автоматически воспринимая ее организующие сигналы.

Это — очень ценный профессиональный навык мима, и прививается он длительным и постоянным выполнением упражнений под музыку.

Не случайно упражнения, описанные выше, названы предварительными. И не смущайтесь, если вам окажется не под силу выполнить их сразу. Но их необходимо проделать, чтобы на собственной практике столкнуться с характерным кругом задач, связанным с миром воображаемых предметов, чтобы снова разделить сложное явление на более простые составляющие, чтобы четко разграничить и наметить последовательность объектов тренажа.

Задачи, которые перед вами возникли и которые явятся первыми объектами вашей работы, таковы:

## **ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ ВОООБРАЖАЕМЫХ ГЕОМЕТРИЧЕСКИХ ФИГУР** (сначала простейших, затем более сложных и, наконец, комбинированных)

### **Упражнение 25. Воображаемая прямая**

*Музыка 3/4, медленный вальс.*

*Исходная позиция:* свободная стойка, ноги на ширине плеч, спина прямая, левая рука отведена за спину.

Выходя по одному на сцену или на свободное пространство репетиционной комнаты, поочередно становитесь в указанную исходную позицию лицом к зрителям. Попытайтесь воображаемым карандашом, который вы держите в правой руке, провести на уровне плеч воображаемую горизонтальную линию, параллельную авансцене. Проследите, чтобы ваш воображаемый карандаш прочертил линию максимальной длины — от крайнего доступного левого положения до крайнего правого (*рис. 27, а*).

Остерегайтесь типичной ошибки: в конце движения такая воображаемая прямая, как правило, искривляется и «ныряет» вниз. Проделайте это несколько раз, чтобы ваши товарищи, которые в этот момент будут зрителями, могли скорректировать отклонения от прямолинейной траектории.

По мере освоения распределяйте движение на четыре такта

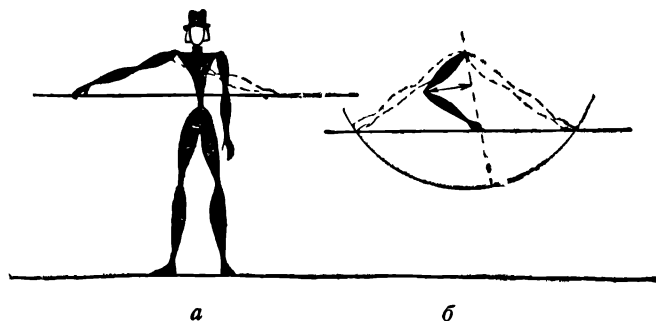


Рис. 27.

музыки, затем на два и, наконец, завершайте весь «рисунок» за один такт.

Однако трудности этого «простейшего» упражнения еще не закончились.

Прочерченная линия, которая и вам, и всем окружающим показалась прямой, на самом деле может оказаться дугой, если на нее посмотреть сверху (рис. 27, б). Это не удивительно: ваша правая рука, будучи все время распрямленной, сработала как циркуль.

Отсюда вывод: рука не должна быть все время полностью распрямленной. Удаление ладони от лица вы должны в нужной мере компенсировать сгибом локтя.

Для того чтобы зрители могли корректировать ваши отклонения «по глубине» (то есть к себе или от себя), встаньте к ним в профиль и повторите упражнение, тогда при точном исполнении воображаемая прямая спроектируется для наблюдающих в точку.

*При самостоятельной отработке как прямой линии, так и более сложных воображаемых плоских фигур, очень полезным является самое обыкновенное рисование пальцем по плоскости стены. В этом случае вам самим легко фиксировать отклонения по высоте, а стена не дает вам отклониться по глубине.*

При отработке упражнения с реальной стенкой и при тренировке проведения воображаемой прямой линии фиксируйте величину компенсации в локте (см. рис. 27, б). Старайтесь запомнить эту величину, чтобы все необходимые движения прочно осели в кладовых вашей мышечной памяти.

А теперь немного усложним это упражнение.

Оставив то же задание, музыку и исходную позицию, поставим ноги шире плеч. Отведем правую ладонь в крайнее левое положение и максимально отклоним центр тяжести влево (рис. 2<sup>а</sup>)

Попробуем прочертить нашу невидимую прямую, переме-

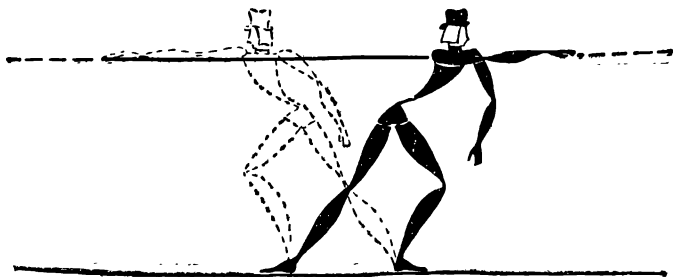


Рис. 28.

шая центр тяжести одновременно с ладонью и в ту же сторону. Сохранить прямолинейность траектории окажется труднее, но методы контроля могут остаться прежними.

*Однако, как вы уже могли заметить из предварительных упражнений к этому разделу, даже в самых первоначальных этюдах-пантомимах нам не приходится сначала рисовать необходимые воображаемые предметы, а уже потом их использовать.*

*Мы, ничего не рисуя, берем книжную полку и переведем ее с места на место.*

*Мы обхватываем воображаемый холодильник и наклоняем его.*

*Мы беремся за ручки воображаемого рулевого колеса и начинаем его поворачивать в разные стороны, управляя невидимым кораблем.*

*Весь наш «воображаемый мир» раскрывается не через рисование его, а через взаимодействие с ним. Это требует определенных навыков, где умение очертить четкую прямую линию, например, является всего лишь частным случаем. Но уже на материале простейшей прямой необходимо эти навыки развивать.*

### Упражнение 26. «Эстафета прямых» (ломаная линия)

*Та же музыка.*

*Исходная позиция — как во второй части предыдущего упражнения. Упражнение выполняют двое, стоя в одной плоскости, параллельной авансцене, на расстоянии вытянутых рук при максимально склоненных друг к другу центрах тяжести (рис. 29).*

Упражнение состоит в том, что в тот момент, когда один из его участников заканчивает свою прямую, максимально приближаясь к своему партнеру, партнер как бы принимает эста-

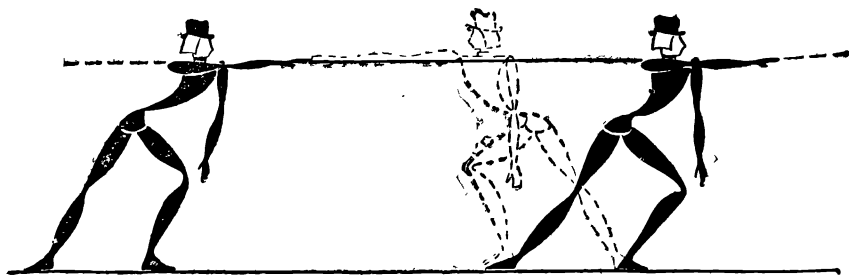


Рис. 29.

фету движения и из конечной точки нарисованной прямой начинает вести свою. Таким образом, общая линия составляется из двух отрезков. При этом зрители должны контролировать прямолинейность и отрезков, и общей траектории.

Постепенно ускоряйте движение — так же, как и в предыдущем упражнении.

Движение по прямой должно происходить в обоих направлениях — слева направо и справа налево — так, чтобы в «рисовании» участвовали попеременно обе руки и чтобы «эстафету» подхватывал то один, то другой.

Когда прямая линия будет освоена всеми, увеличивайте количество участников этой «эстафеты» до группы из 6—8 человек. Отклоняйте направление прямой от горизонтали, делайте ее то восходящей, то нисходящей.

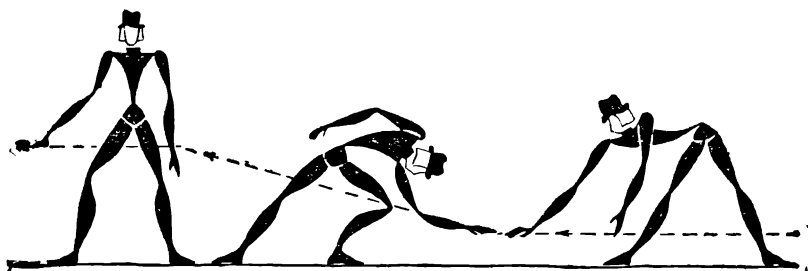
Задайте изломы линии при переходе от одного участника к другому (рис. 30). Перемежайте наклонные участки с горизонтальными на разных уровнях. Вы убедитесь, что выполнение наклонной линии, горизонтали на уровне плеч, горизонтали на самом высоком над полом уровне или почти у пола потребует весьма отличающейся техники движения.

Поупражняйтесь в «рисовании» плоских геометрических фигур, постепенно их усложняя — квадрат, прямоугольник, треугольник, параллелограмм, круг, овал и т. д.

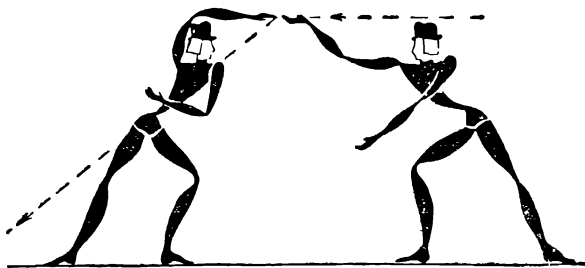
По мере освоения вводите несложные этюды, где вы смогли бы использовать «нарисованные» образцы. Так, например, можно тщательно протереть воображаемой тряпкой воображаемый треугольник, вращая его при этом во всех направлениях.

*В высшей степени полезным было бы постоянное обращение к реальным предметам той же конфигурации, то есть к реальному треугольнику и реальной тряпке. Сравнение результатов намного ускорит ваше продвижение вперед и даст бесценный материал для мышечной памяти.*

Необходимо отметить, что параллельный тренаж на реальных и воображаемых предметах дает нередко результаты



а



б

Рис. 30.

поистине удивительные. Рождается ощущение полного овладения, полного покорения строптивого предмета, когда, например, какую-нибудь замысловатую старинную керосиновую настольную лампу с немислимой формы абажуром, можно обыгрывать как угодно и сколь угодно долго.

Можно переносить и переставлять с места на место, беря ее то за основание, то за горелку, то за абажур — и своим прикосновением делая ее контуры прорисованными для зрителя.

Можно подбрасывать и ловить ее так, что ладони сами рефлекторно обнимут и прорисуют зрителю ее невидимые контуры.

Можно проделывать с ней множество самых сложных манипуляций. И мим, и зритель будут в этот момент ощущать эту лампу и этот абажур абсолютно рельефно, выпукло, почти так же, как если бы на самом деле держали ее в руках — настолько велика будет иллюзия, рожденная воображаемым предметом.

Освоение воображаемого предмета с помощью его реального, вещественного прототипа приближает к такому идеалу.

Переходим ко второй группе задач и объектов тренажа, которые встретились нам еще в предварительных упражнениях.

## «МЕРТВАЯ ТОЧКА», «МЕРТВАЯ ПЛОСКОСТЬ» И ПОСТОЯННЫЙ ИНТЕРВАЛ

Предположим, что, выполняя предварительные упражнения, вы перевесили воображаемую книжную полку. С этого момента полка жестко связана со стеной и, так же как стена, абсолютно неподвижна.

А теперь, держась одной рукой за полку, разверните весь корпус и сделайте короткий шаг в сторону, где лежит воображаемая книга, возьмите ее и поставьте на полку.

Во время исполнения этого этюда все ваше тело, кроме одной единственной точки — ладони, прислоненной к неподвижной полке, было втянуто в движение.

Но эта единственная точка вашего тела должна была, обязана была оставаться неподвижной — иначе иллюзия нашего несложного «воображаемого мира» развеялась бы мгновенно.

Это и есть так называемая «мертвая точка».

Рассмотрим и попытаемся проделать еще один этюд на те же задачи, но технически более сложный.

Вы пытаетесь открыть воображаемую запертую дверь. Взявшись рукой за дверную ручку, вы то тянете ее на себя, то толкаете от себя, то пригибаетесь для большей устойчивости, то в отчаянии распрямляетесь, то с надеждой глядите в замочную скважину, то в ярости упираетесь ногой в дверной косяк. Партитура движения тела может оказаться весьма и весьма сложной, но при всей ее сложности существует одна полностью неподвижная точка — ваша ладонь, жестко связанная с неподвижной ручкой двери.

Подобные задачи встречаются в пантомиме, использующей мир воображаемых предметов, очень часто и требуют специального тренажа. Основой этого тренажа является работа с реальными «мертвыми точками».

### Упражнение 27. «Мертвые точки» (вертикаль)

*Музыка произвольная.*

*Исходная позиция:* свободная стойка, ноги на ширине плеч, лицом к станку или спинке стула.

Положите кисть правой руки на поручень станка или спинку стула, прямо перед собой. В ритме музыки сделайте несколько приседаний, тщательно фиксируя относительное расположение всех частей тела относительно кисти правой руки, которая будет являться для вас «мертвой точкой».

Повторите это упражнение, но кисть правой руки держите не на поручне или спинке стула, а рядом с ними на расстоянии 2—3 сантиметров, с тем, чтобы вы могли легко контролировать полную неподвижность вашей «мертвой точки» относительно реальных неподвижных точек.

Меняйте скорость приседаний, строго сохраняя их вертикальное направление.

То же упражнение проделайте для левой руки, а затем для обеих рук одновременно.

Сохраняя вертикальное направление своего движения, меняйте уровни и расположение «мертвых точек» относительно вашего тела.

А затем откажитесь от соседства с реальными неподвижными точками и проделайте все эти упражнения, предоставив контроль своим товарищам.

Попробуйте проделать эти упражнения с закрытыми глазами. Задача при этом необычайно усложняется, но такое упражнение (разумеется, при контроле и корректировке со стороны) — великолепная тренировка мышечной памяти.

**Упражнение 28. «Мертвые точки» (горизонталь, диагональ, сложная траектория движения)**

*Музыка произвольная.*

*Исходная позиция* — та же, только ноги ставятся шире плеч, с тем, чтобы не стеснять свободное перемещение центра тяжести.

Повторите в той же последовательности предыдущие задания, но перемещайте центр тяжести относительно «мертвой точки» не по вертикали, а по горизонтали (*рис. 31*).

Аналогично поступайте, работая над диагоналями во всех направлениях (*рис. 32*).

Измените исходную позицию: выведите вперед правую ногу и распределите вес равномерно между обеими ногами.

То же упражнение проделайте для глубинных горизонталей, то есть с приближением к «мертвой точке» и удалением от нее (*рис. 33*). Измените исходную позицию согласно рисунку.

Потренируйте неподвижность «мертвой точки» при круговых траекториях центра тяжести. Круги, которые будет описывать ваше тело, располагайте и в горизонтальной, и в вертикальной плоскостях (*рис. 34, а, б*). Естественно, исходная позиция, заявленная в этом упражнении, здесь не подойдет — вам придется делать шаги во всех направлениях.

Затем переходите к более сложным траекториям движения, постепенно вводя импровизационное исполнение под музыку.

Освоив упражнения «мертвые точки», проделайте еще один весьма полезный этюд-упражнение, который является развитием уже знакомого вам этюда с закрытой дверью.

Этот этюд делается попарно. Участники становятся с обеих сторон воображаемой двери, берутся за невидимые ручки и пытаются ее открыть. Упражнение, помимо тренажа чувства «мертвой точки», прекрасно развивает умение контролировать ее неподвижность при взаимодействии с партнером.

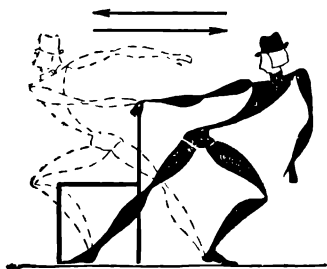


Рис. 31.

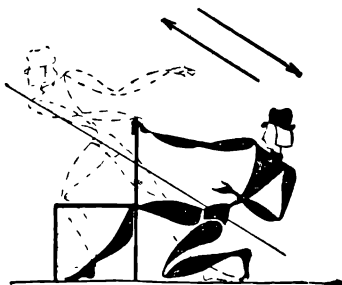


Рис. 32.

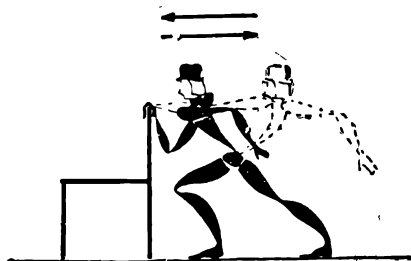
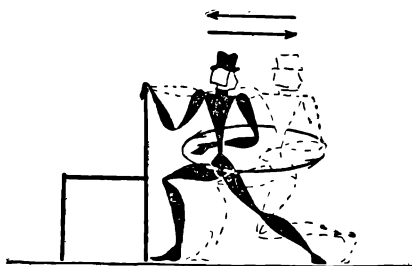
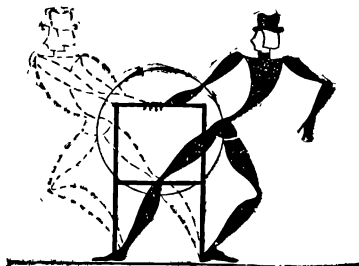


Рис. 33.



*a*



*б*

Рис. 34.



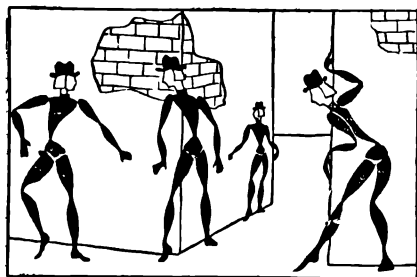


Рис. 35.

В пантомиме встречаются случаи, когда нашему движению по требованиям сюжета мешают невидимые преграды. Поверхности этих воображаемых преград редко бывают сложными — как правило, это простейшие вертикальные или наклонные плоскости, реже встречается в качестве преграды внешняя или внутренняя поверхность цилиндра.

Вот несколько примеров положений, где движению препятствуют разные воображаемые поверхности.

Темной лунной ночью вы крадетесь вдоль стены дома (плоская вертикальная преграда) (рис. 35). Для того чтобы остаться незамеченным, вам необходимо двигаться то вплотную прижавшись к стене, то отбегая от нее в тень рядом растущих

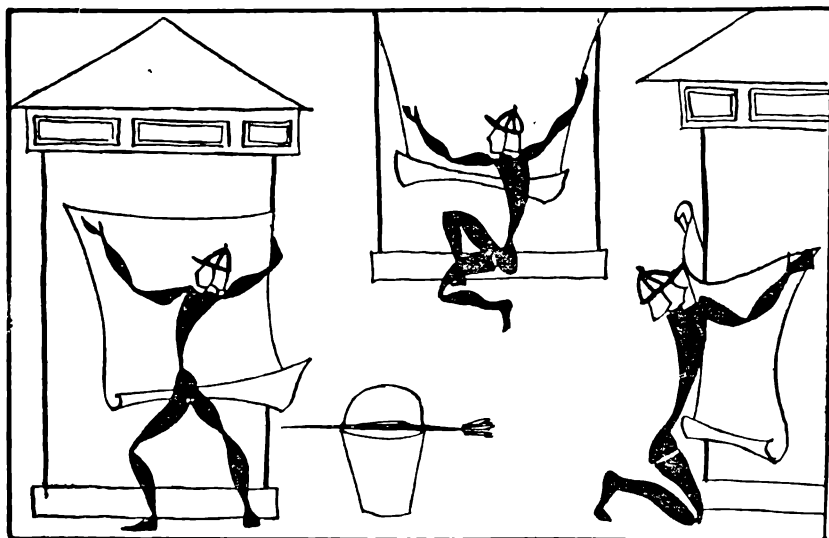


Рис. 36.

деревьев. В этом случае ваша задача состоит в том, чтобы попеременно фиксировать то наличие преграды (возможность движения только вперед и невозможность движения вбок — за плоскость воображаемой стены), то ее отсутствие (подчеркнутая возможность движения во всех направлениях).

Другой пример: вы — расклейщик афиш, и вам предстоит обклеить яркими плакатами поверхность широкой цилиндрической афишной тумбы (рис. 36). Ваша задача — фиксировать возможность движения во всех направлениях, кроме области, ограниченной поверхностью тумбы.

И наконец пример препятствия — внутренней поверхности цилиндра: вы, пленник, томящийся на дне глубокого колодца, стремитесь во что бы то ни стало найти хоть малейшую неровность на поверхности стен, которые могли бы послужить вам ступеньками для выхода наверх.

По аналогии с предыдущим, нетрудно сформулировать задачу: необходимо четко заявить зрителю, что для движения свободен лишь маленький круг, ограниченный внутренней поверхностью цилиндра воображаемого колодца.

Все эти примеры проиграйте в качестве предварительных этюдов-упражнений. Как и в предыдущих предварительных этюдах-упражнениях, вам станет ясен круг задач, круг объектов тренажа, специфичный для этого раздела.

Обязательно используйте музыку! Пусть музыкальное сопровождение этюдов поддержит вас не только ритмами, но и самим характером музыки, соответствующим содержанию этюда.

Придумайте и сыграйте этюды, где ваше движение ограничивали бы поверхности самого разного характера.

Плоскости, ограничивающие наше движение в таких случаях, договоримся называть «мертвыми плоскостями».

Воображаемые «мертвые плоскости» выявляются для зрителя через сумму «мертвых точек», лежащих на этих плоскостях.

Разберем в качестве упражнений несколько основных случаев.

## Упражнение 29. «Стена» (подход)

*Музыка и исходная позиция произвольны.*

Сделав 2—3 шага в направлении зрителя, подойдите к воображаемой стене. За время движения полностью вытяните вперед руки, в том числе непременно ладони и пальцы. В момент касания кончиками пальцев поверхности стены, точки этого прикосновения станут вашими «мертвыми точками» (рис. 37, а).

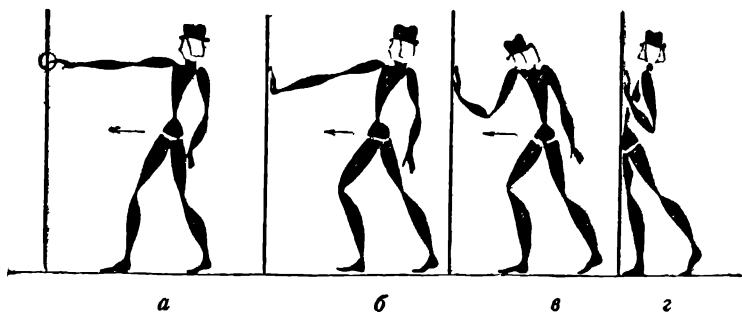


Рис. 37.

Продолжая общее движение вперед, разверните ладони вокруг «мертвых точек» до вертикального положения (рис. 37, б). При этом разведите сомкнутые до этого момента пальцы, с тем, чтобы вертикальная плоскость ладони, «прижавшейся» к воображаемой стене и тем самым «проявившей» вертикальность стены, была крупнее — зрителю будет легче ее воспринять.

По-прежнему продолжая движение вперед, сгибайте руки в локтях, пока не «натолкнетесь» на воображаемую стенку грудью (рис. 37, в, г).

Поищите самостоятельно резервы выразительности в оценке воображаемой стены. Эти поиски не должны уклоняться от принципиального пути: «невозможность движения за плоскость стены и возможность движения во всех остальных направлениях». Мобилизуйте для этого ноги, локти, плечи, голову, корпус — возможности здесь большие.

Проделайте то же упражнение, подходя к стене то одним, то другим боком.

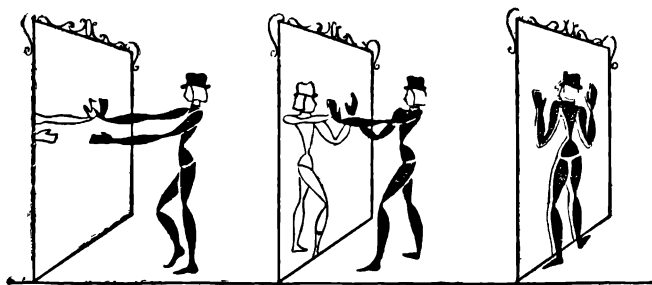


Рис. 38.

То же самое — спиной.

То же самое — когда стены всюду вокруг вас и расположены под разными углами (рис. 38). Обратите внимание при

этом, что руки будут касаться воображаемой поверхности одновременно и в определенный момент стена будет разворачивать ваш корпус. И это, кстати, тоже резервы выразительности — как и всякое движение, навязанное вам преградой.

### Упражнение 30. «Стена» (движение)

*Музыка* произвольная.

*Исходная позиция:* ладони прижаты к воображаемой стене на уровне плеч, локти полусогнуты.

Начните движение вправо вдоль воображаемой стены. Каждый ваш шаг перемещает вас относительно «мертвых точек» — тех точек, где ладони прижаты к неподвижной «мертвой плоскости».

Внимательно следите за неподвижностью этих точек!

Далее координируйте работу рук в точности следуя движению ног: ладони должны «переступать» по стене так же, как ноги по полу (*рис. 39, а, б*), совмещая движение и неподвижность правой ступни с правой ладонью и, соответственно, левой ступни с левой ладонью.

Ладони переносите с расслабленными, чуть согнутыми пальцами. В момент соприкосновения со стеной пальцы распрямляются и разводятся (*рис. 39, в*).

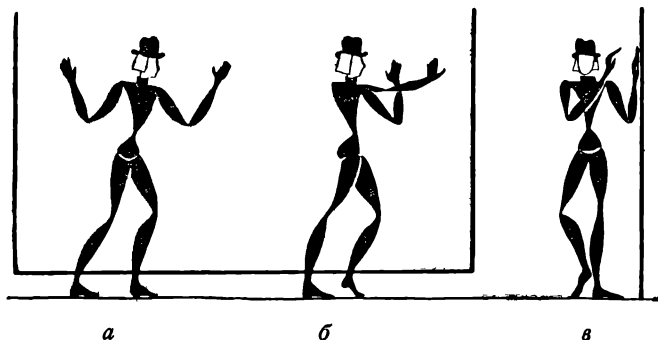


Рис. 39.

Непременно сочетайте отработку этого упражнения с изучением движения вдоль реальной стены! Только у реальной плоскости вы сможете точно отработать неподвижность «мертвых точек», а именно они создают в этом случае основу иллюзии.

По мере усвоения откажитесь от синхронного действия рук и ног. Сами задайте себе произвольную, более сложную координацию их работы.

С помощью этой же методики рассмотрите движение относительно других поверхностей, более сложных, чем вертикальная плоскость.

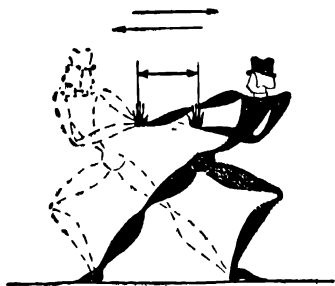


Рис. 40.

Попробуйте немного видоизменить последнее упражнение: поставьте ноги шире плеч, прислонитесь ладонями к воображаемой стене на уровне плеч и, не переступая ногами, двигайте корпус влево и вправо до максимально возможных отклонений. При этом вы столкнетесь с необходимостью фиксировать не только «мертвые точки», но и интервал между ними (рис. 40).

Это уже немалая дополнительная трудность.

Задачи на постоянство интервала встречаются не только в связи с нашим движением относительно нескольких (в этом случае двух) «мертвых точек». Бывают ситуации, когда что-то, с чем мы связаны, движется мимо нас.

Вспомните этюд с вставлением оконной рамы: иллюзия существования воображаемого прямоугольника рамы исчезнет, если вы, взявши ее за противоположные стороны, не будете сохранять интервал между ними постоянным при любом движении рамы в пространстве.

Точно так же исчезнет иллюзия существования вашего рулевого колеса, если будет меняться его диаметр.

Попробуйте сыграть этюд-упражнение: вы поставили ногу на подножку стоящего на остановке трамвая и взяли одной рукой за поручень. Трамвай медленно трогается с места. Ваша рука, держащаяся за поручень, и нога, стоящая на подножке, должны будут двигаться, сохраняя постоянный интервал — в то время, как все ваше тело будет пока оставаться неподвижным.

Рассмотрим несколько основных упражнений, вводящих в область тренажа постоянства интервала.

### Упражнение 31. «Палка о двух концах»

*Музыка произвольная.*

*Исходная позиция:* свободная стойка, ноги шире плеч.

Вытяните вперед руки на уровне плеч. Возьмитесь за концы воображаемой прямой палки, длина которой примерно равна расстоянию между вашими ступнями.

Следя за постоянством интервала, то есть за тем, чтобы невидимая палка произвольно не удлинялась и не укорачивалась, проделайте с ней несложные манипуляции:

Опустите вниз до колен.

Поднимите над головой.

Возвратившись на исходный уровень и не сходя с места,

повернитесь всем корпусом вместе с палкой влево и вправо.

Не поворачивая корпуса, отклонитесь максимально влево и максимально вправо.

Повторите упражнение, в каждом из положений поворачивая палку в вертикальной, а затем в горизонтальной плоскости на четверть оборота, на пол-оборота.

Перехватывая руками воображаемую палку, поверните ее на полный оборот.

Повторяйте упражнение, используя реальную палку.

Снова вернувшись к воображаемой палке, постепенно увеличивайте скорость манипуляций.

В процессе усвоения попробуйте сыграть такой этюд-упражнение: у ваших ног стоит ящик с палками одинаковой длины, а прямо перед вами — стенка с множеством вбитых гвоздей. Каждый раз, беря из ящика по одной палке (за оба конца одновременно), кладите их на торчащие гвозди так, чтобы перед вами образовалась своеобразная лестница-стремянка, где каждая палка — очередная ступенька. Складывайте эту лесенку сверху вниз и снизу вверх (рис. 41).



Рис. 41.

Придумайте сами и упражнения, и этюды, где вы встретились бы с объемными воображаемыми предметами. Начните с простейших объемов, например с куба или шара.

Пусть вначале эти предметы не будут особенно большими — увеличение их размеров сделайте следующим по сложности этапом.

*Изучая воображаемые объемы, раскладывайте их на плоские составляющие и на линии. Вы увидите, что встретитесь при этом с уже знакомым материалом.*

Мы с вами затронули все разделы, с помощью которых можно охарактеризовать для зрителя форму предмета, его геометрию.

Освоив их, снова вернемся к началу нашего разговора о воспроизведении воображаемых геометрических фигур.

### Упражнение 32. «Конвейер»

*Музыка 4/4, медленный фокстрот.*

*Исходная позиция:* все участники становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук лицом к центру. Свободная стойка, ноги шире плеч.

В упражнении не участвует один из вас — он будет выполнять функции контролера.

Контролер поручает одному из участников нарисовать в воздухе несложную плоскую геометрическую фигуру, например квадрат. Взяв воображаемый квадрат (а его размеры уже установлены в невидимом рисунке, и хорошо, если у контролера есть реальная веревочка, где отмечена длина стороны этого квадрата), «автор» невидимой фигуры производит с ней несложные манипуляции в ритме музыки (поворачивает вокруг осей, поднимает, опускает и т. д.), а затем передает соседу, который в свою очередь делает с этим квадратом все, что ему придет в голову — и так до тех пор, пока невидимый квадрат не обойдет всех по кругу.

Повторите упражнение с каким-либо объемным воображаемым предметом, например мячом или толстой книгой. Контролеру необходимо запастись соответствующим реальным предметом, чтобы в любой момент проверить правильность оценок воображаемого объема с помощью настоящего.

Старайтесь разнообразить манипуляции и по возможности наполнять их несложным содержанием, переводя абстрактное упражнение в маленький этюд.

Существует еще одна своеобразная область задач, связанная с техникой выявления «мертвых точек», «мертвых плоскостей» и постоянных интервалов. Эта область — опоры.

Представьте себе, что вы находитесь на набережной реки и вас отделяет от воды гранитный парапет — мощные широкие перила, выполненные из больших кусков камня. Те, кто бывал в Ленинграде или хотя бы видел набережные Невы на фотографии, легко могут представить себе такую набережную. Светит солнце, спешит вам некуда, вы остановились и, наблюдая за течением, облокотились или оперлись ладонью о поверхность парапета.

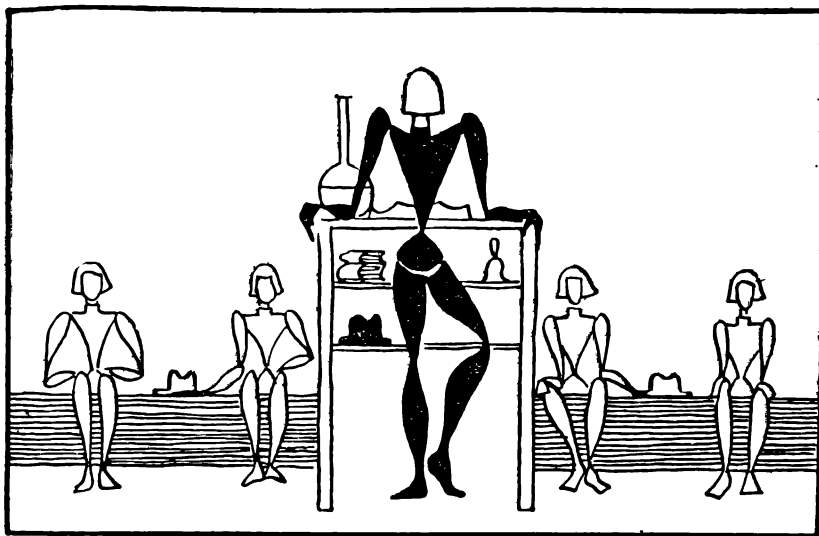


Рис. 42.

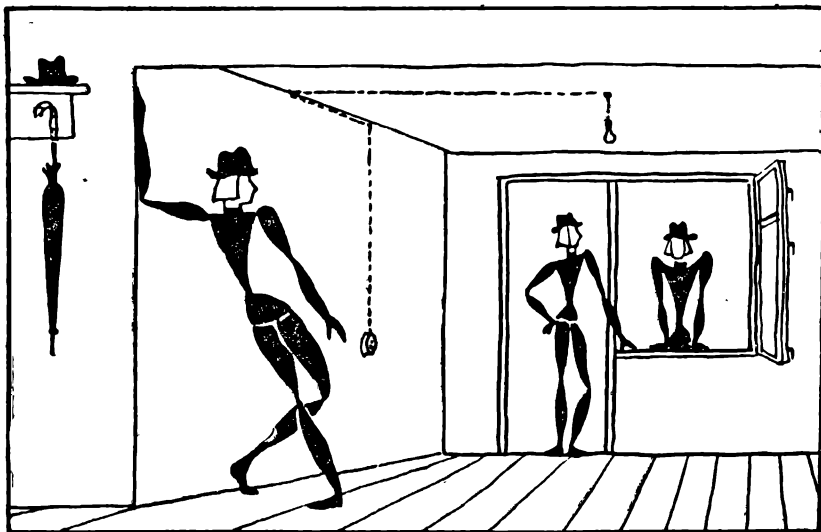


Рис. 43.



А теперь вы — оратор, стоящий на трибуне, обеими руками прочно опирающийся о ее края (рис. 42).

А теперь — новосел, в первый раз вошедший в свою, еще совершенно пустую квартиру. Оглядываясь вокруг, вы в задумчивости оперлись ладонью или облокотились локтем о стену (рис. 43).

Все эти маленькие этюды объединяют общие задачи — опоры.

Прodelайте их под соответствующую смыслу музыку и попытайтесь с помощью товарищей, наблюдающих вашу работу со стороны, выявить главные моменты, которые определяют создание иллюзии опоры.

Непрерывно повторите этюды с реальными плоскостями опоры — и снова проведите совместный анализ.

Проведем такой анализ в качестве примера на материале упражнения.

### Упражнение 33. «Опора» (одна рука)

*Музыка произвольная.*

*Исходное положение:* прямая стойка лицом к зрителю, ноги вместе, все тело максимально вытянуто вверх.

Условимся заранее, что опираться мы будем на полностью вытянутую руку. И в жизни, и в реальной пантомиме вам, разумеется, могут понадобиться самые разные варианты опор. Но этот случай с наибольшей очевидностью раскрывает закономерности выполнения такой задачи.

Подойдите к месту воображаемой опоры (пусть это будет, например, стол), положите на него ладонь правой руки, наметив тем самым местоположение и уровень над полом «мертвой плоскости». Не сгибайте при этом руку в локте (рис. 44, а)

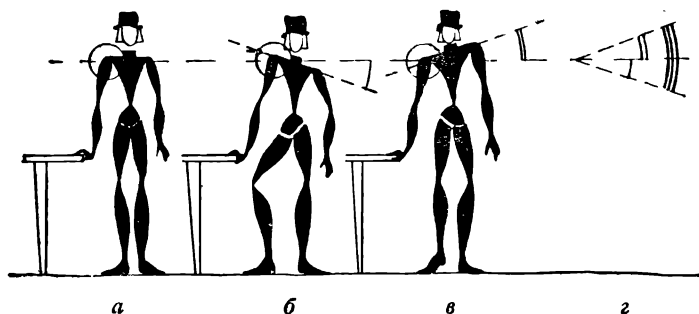


Рис. 44.

Зафиксировав опору, максимально расслабьте все мышцы за исключением тех, которые необходимы для поддержания уровня «мертвой плоскости». При этом все тело должно как бы повиснуть на правом плече — «мертвой точке», жестко связанной прямой рукой с опорной «мертвой плоскостью» (рис. 44, б). Повторите это упражнение с реальным столом — желательно невысоким.

При хорошем расслаблении вы увидите, что ваше тело опустилось относительно опорного (правого) плеча, повернувшись вокруг плечевого сустава. Левое плечо опустилось максимально вниз. Левая (опорная) нога осталась прямой, а правая (свободная) согнулась в колене. Правое бедро при этом максимально опустилось вниз.

Несколько раз внимательно повторите это упражнение и с реальным, и с воображаемым столом. Проанализируйте и запомните схему движения всех суставов.

А теперь попробуем разобраться в резервах, мобилизация которых позволит нам сделать такую опору максимально выразительной для зрителя.

Разумеется, никакой иллюзии опоры не возникнет, если будет нарушен уровень «мертвой плоскости».

Но даже если этот уровень сохранится постоянным, опора будет «пресной», невыразительной, если амплитуды движения плеч, колена и бедра будут не максимальны. Вспомните наши упражнения (например, 5, 6, 9, 10, 11 и др.), где мы занимались максимумами амплитуд — они здесь пригодятся в полной мере.

Однако и при максимальных амплитудах выразительными возможностями нашего тела надо распорядиться рационально.

Выразительность нашей опоры будет для зрителя максимальной, если мы четко покажем невозможность движения руки вниз (если бы мы, опершись на стол, могли бы продолжать движение вниз, то опора не была бы опорой). И показать это нужно через максимальное количество целенаправленных движений (целенаправленных, а не случайных!).

Попробуем изыскать резервы выразительности.

Подходя к столу и протягивая прямую правую руку для опоры, максимально опустите правое плечо и приподнимите левое (рис. 44, в). Сточки зрения смысла выполняемой задачи это абсолютно оправдано и не вызовет недоумения у зрителя. Но теперь обратите внимание насколько больший путь пройдет при опускании левое плечо и правое бедро (рис. 44, г)! А это значит, что движение будет выглядеть для зрителя намного выразительнее.

Опустив заранее одно плечо и приподняв другое, вы мобилизовали свои резервы выразительности.

Нам предстоит согнуть, предположим, правое колено (мож-

но и левое) — пусть правая нога подойдет к этому моменту максимально распрямленной. Это тоже будет мобилизация резерва. При небольшом опыте вы сможете незаметно для зрителя приподнять правое бедро, которому предстоит максимально опуститься. Этим вы подготовите ему более длинный путь — и снова мобилизуете резервы.

Теперь, вероятно, стала ясной необходимость максимально вытянутого тела в исходной позиции этого упражнения — мы накапливали резервы.

*Вопрос о накоплении резервов будет рассмотрен более подробно в следующем разделе. Но уже сейчас ясно, что у нас есть скрытые возможности, есть запасы выразительности, которые в каждом конкретном случае необходимо искать на пути увеличения амплитуды целенаправленного движения.*

Рассмотрите по аналогии схемы движения и возможные резервы выразительности в случае опоры на две руки, на локти, на спину и т. д. Каждый раз обращайтесь «за консультацией» к реальным плоскостям опоры!

Вернитесь к этюдам, предложенным перед упражнением 10 «Опора». Используйте в них приобретенный опыт.

Сочините и сыграйте одиночные и групповые этюды на использование самых разных опор.

А теперь вернитесь к нашим предварительным этюдам и сделайте их, используя все полученные навыки.

Подготовьте небольшие одиночные и групповые этюды на раздел «форма воображаемых предметов» и проведите специальное занятие — ваш первый спектакль, состоящий из этих этюдов. И рискните пригласить на него ближайших друзей — вы увидите, что они окажутся строгими и доброжелательными судьями. Отметьте, кто из участников работал в присутствии зрителя лучше, чем на занятиях, а кто хуже. Пробелы в усвоении материала выступят со всей очевидностью.

## **ВООБРАЖАЕМЫЕ СИЛЫ, ВОЗДЕЙСТВУЮЩИЕ НА МИМА**

Представим себе, что мы сидим в лодке и характерными, периодически повторяющимися движениями весел посылаем нашу лодку вперед (рис. 45).

Рассмотрим попристальнее движения нашего тела.

Руки: в момент гребка, в момент наибольшего усилия наши руки вытянуты и полностью разогнуты. Они, как две точные параллельно направленные стрелы, покажут тем, кто наблюдает за нами со стороны, в каком направлении будет двигаться ручка весла. И наши зрители по собственному опыту,

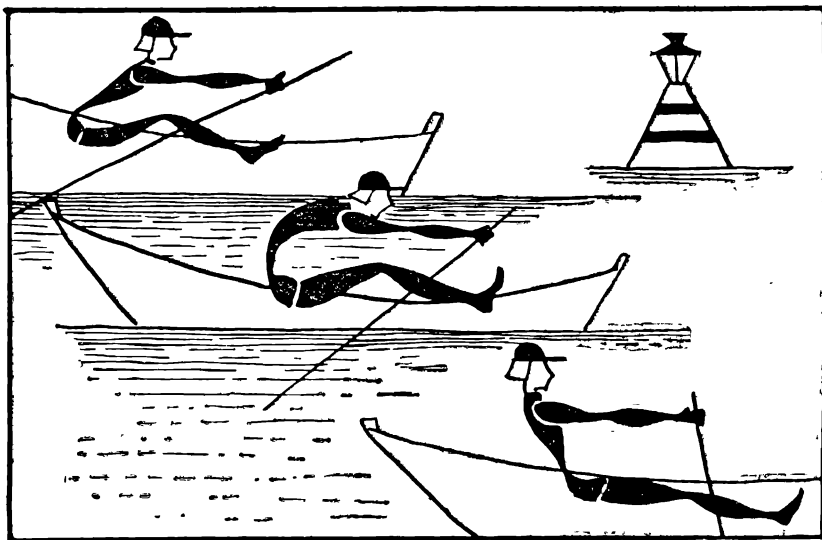


Рис. 45.

знают, что если линии рук направлены строго горизонтально, то так же строго горизонтально будет двигаться ручка.

Если бы руки были вытянуты горизонтально, а весло начало движение, предположим, вертикально или под каким-то углом к линии рук, то зрителям, смотрящим на нас со стороны, это несомненно показалось бы странным. Это противоречило бы их жизненному опыту.

Ноги: ноги вытянуты вперед и фиксированы на какой-либо точке опоры. В процессе исполнения полного цикла гребка, когда лопасть весла описывает замкнутую кривую (замах — гребок), ноги могут находиться в разном положении. В спортивных лодках они могут проходить и максимально согнутую в коленях фазу. Но в любом случае для момента наибольшего усилия будут характерны максимально вытянутые вперед ноги. И мы сами, ища наиболее удобное положение ног, будем стараться выбрать опору таким образом, чтобы наши ноги в момент максимального усилия были направлены параллельно рукам — тогда усилие опоры будет самым эффективным.

Такое распределение усилий в пространстве не только наиболее удобно для нас, сидящих на веслах.

Оно так же — и это принципиально важно — наиболее понятно, наиболее естественно для тех, кто за нами в этот момент наблюдает. Всякое другое расположение сил покажется нашему зрителю неестественным, так как будет противоречить его — зрительскому — жизненному опыту.

И еще одно будет для нас важно в партитуре движения ног: как бы ни двигались колени, как бы ни двигалось все остальное тело гребца, одна точка каждой ноги — точка опоры — будет неподвижна. Если не будет соблюдено это условие, то и у нас не будет точки опоры, и наш зритель ничего не поймет, так как по собственному жизненному опыту знает: опора должна быть неподвижной.

Спина: в момент замаха, когда мы стараемся вынести руки как можно дальше вперед, тело наклонено к коленям, спина выпрямлена, вытянута в направлении замаха.

Но как только гребная лопасть весла погрузилась в воду, как только начинает рождаться гребок, спина выгибается и именно с этого изгиба начинается движение корпуса назад. И для нас, сидящих в лодке, и для зрителя — в силу его жизненного опыта — ясно: прогиб спины — это момент зарядки той пружины, которая задаст необходимую энергию движения, а в конце его, в момент распрямления, создаст четкий завершающий акцент.

Рассмотрим еще один пример.

Мы с вами — на тяжелоатлетическом помосте, где нам предстоит подъем многопудовой штанги.

И конечно же, при этом присутствуют зрители.

Рассмотрим только основные этапы движения, только узловые его моменты.

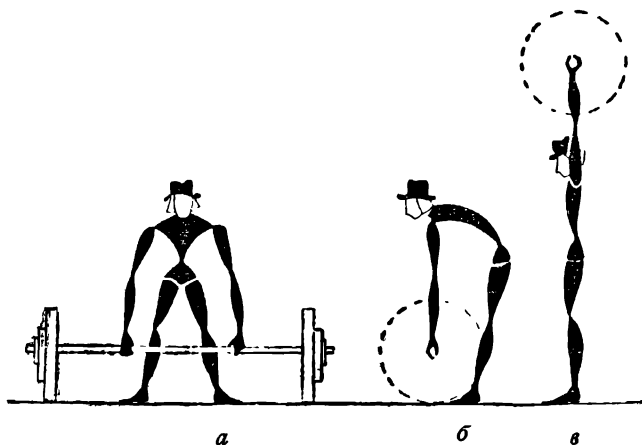


Рис. 46.

Мы подошли к штанге и взяли ее руками за гриф. Все наше тело напряглось в едином усилии. Еще мгновение — и штанга оторвется от пола.

Руки: максимально разогнуты, растянуты по вертикали — в направлении будущего движения штанги (рис. 46, а).

**Ноги:** стремятся полностью разогнуться в коленях, создавая максимальное подъемное усилие.

**Спина:** прогибается вверх, как бы заряжая пружину, аналогичную той, которую мы наблюдали в предыдущем примере (рис. 46, б).

Безусловно, позиция, которую мы только что описали, требует от нас целого ряда движений — уже после того, как мы возьмемся за штангу. Но какими бы ни были эти движения, пока штанга покоится на земле, кисти рук, держащие гриф, неподвижны.

Но вот вес взят, и штанга замерла над нашей головой.

**Руки:** вытянуты вертикально вверх — иначе они не смогут подпереть штангу, давящую вертикально вниз.

**Ноги:** полностью разогнуты в коленях и так же вертикальны.

**Спина:** распрямлена, чтобы, подобно рукам и ногам, стать жесткой подпоркой для груза. Нераспрямленная спина создаст опасность для того, кто держит над головой немалый вес, и неминуемо вызовет ощущение опасности у зрителей, которые будут беспокоиться за целостность его позвоночника (рис. 46, в).

Мы могли бы продолжить совместный анализ подобных примеров, однако полезнее будет, если вы это сделаете самостоятельно.

Попробуйте проанализировать следующие случаи.

Вы держите в руках огромную связку воздушных шаров, которые тянут вас вверх. Рассмотрите варианты, когда вы держите эту связку одной рукой, затем — двумя руками.

Другой пример: вы стоите на наклонной плоскости и сдерживаете движение огромной бочки. Разберитесь случаи, когда вы стоите к бочке лицом и отдельно — к бочке спиной (рис. 47).

Весь анализ проводите по схеме, предложенной в примерах.

Если вы внимательно прочли те примеры, которые приведены выше, и тем более если попытались разобраться в самостоятельных «упражнениях» на взаимодействие с нагрузкой, то вам несомненно станет ясным главное, что необходимо выделять при подобном анализе.

Главное — направление сил, которые воздействуют на нас, и направление контрсил, которые создаем мы сами и которыми противодействуем внешним усилиям.

В наших примерах силами, действующими извне, были сопротивление весла, вес штанги, подъемная сила шаров и тяжесть огромной бочки. Их направление не зависело от нас, мы его получали как бы «в готовом виде».

Контрсилами, которые создавали мы сами и самостоятельно задавали им направление, были наши опорные усилия. В приведенных примерах все они оказались сосредоточенными

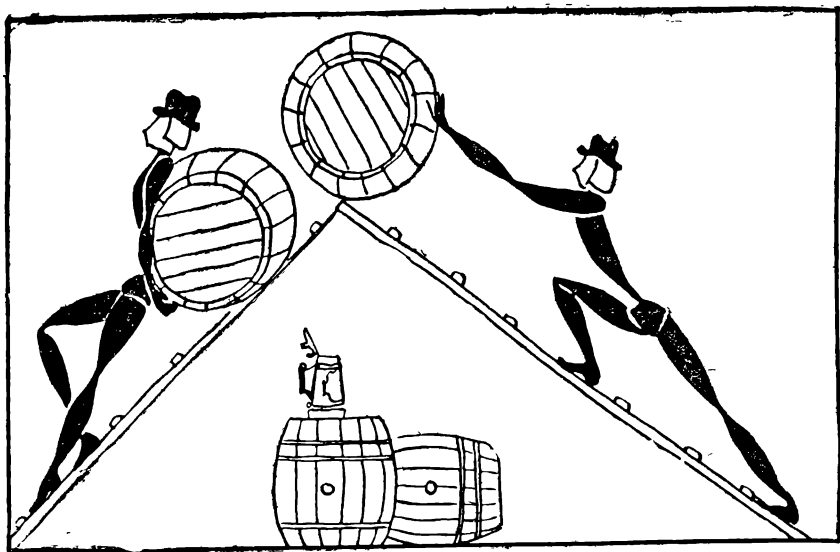


Рис. 47.

в ногах. Однако можно привести множество случаев, когда опоры создаются руками, спиной, плечами и даже головой — мы с этим будем встречаться далее.

Почему для нас оказалось столь важной характеристикой именно направление силы?

Это произошло совсем не случайно.

Перенесемся в тот «воображаемый мир», ради которого потребовался весь анализ.

Наша цель — вместо инерции настоящей лодки и весел, вместо тяжести настоящей штанги и бочки, вместо подъемной силы шаров создать иллюзию инерции, иллюзию тяжести, иллюзию подъемной силы.

«Создать иллюзию» — это значит воссоздать действие всех этих сил в нашем воображении и в воображении зрителя — вот почему вы встретили в описании примеров слова о «жизненном опыте», который является единственным материалом для самой причудливой фантазии.

Когда мы выстроим наши движения так, что зритель постоянно и непрерывно будет узнавать происходящее на сцене, сопоставляя этот материал с материалом собственного жизненного опыта, вот тогда-то его фантазия и создаст те воздушные замки, те прогулочные лодки, те сверхтяжелые штанги и сверхогромные камни, которые нам потребуются по смыслу пантомимы и достовернее которых не сделать самому опытному театральному декоратору.

Соответствие жизненному опыту — вот что делает зрителя нашим союзником и соавтором, вот что задаст нам законы, по которым нам предстоит отбирать движения в пантомиму.

Однако не надо думать, что отбирать и строить движение в соответствии с жизненным опытом, это значит копировать движение реальной жизни. Отнюдь нет! Мы уже говорили, что пантомима иногда весьма далеко уходит по пути стилизации жеста, взятого из жизни, — иначе она перестает быть пантомимой.

Еще и еще раз уясним для себя очень важное: как бы ни был далек этот путь стилизации, жизненная основа движения должна быть понятна зрителю всегда! Только тогда мы попадем в мир, создающийся в воображении, а не в туманную область пластических шарад.

*Четкая прорисовка направлений действующих сил и противодействующих контрсил — вот что создаст для зрителя основные, самые общие линии рисунка, по которым, как по каркасу, зрительское воображение воссоздаст всю остальную картину.*

В знаменитом «Перетягивании каната» Марселя Марсо вся иллюзия тяги создавалась точным направлением рук в сторону тяги и рисунком ног, иллюстрирующим опору в противоположном направлении. И чем большее сопротивление оказывал Марсо воздействующей на него силе, тем больше направление контрсилы (опора ног) приближалось к направлению, противоположному действию тяги (рис. 48, а). Любопытная и очень точная деталь: в момент, когда воображаемая сила тяги «побеждала» Марсо и он не мог более ей сопротивляться, артист откидывал свободную (не несущую в этот момент опоры) ногу в направлении, противоположном направлению этой силы (рис. 48, б), и тем самым четкой линией рисунка как бы говорил нам: «Опора исчезла, я подчиняюсь воздействующей на меня силе».

В приведенных примерах были отобраны именно те участки нашего тела, которые создают основу рисунка распределения сил и контрсил. В этих примерах наибольшую «рисующую» функцию несли руки, ноги и спина. Чаще всего именно так и бывает. Чаще всего — но не всегда, вы убедитесь в этом на практике.

*Чем чище, чем точнее «прорисуем» мы собственным телом картину сил, тем более точной, более направленной будет работа зрительской фантазии.*

Однако картина сил и контрсил — это лишь самые общие контуры воображаемого рисунка. Мы имеем возможность прочертить его гораздо более явно и — что очень важно — не за-



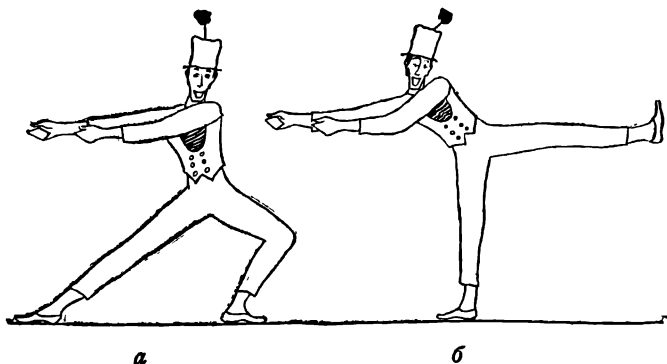


Рис. 48.

ниматься при этом рисованием ради рисования, а выполнять действия, необходимые по сюжету пантомимы.

Предположим, мы встали в необходимую по смыслу исходную позицию, например склонились над штангой и обхватили пальцами ее гриф. Силы и контрсилы прорисованы, но пантомима по существу еще не началась.

Чтобы начать развивать сюжет, необходимо начать двигаться.

Как двигаться? Как угодно, лишь бы поднимать воображаемую штангу вверх?

Нет, не как угодно.

Мы занимаемся «рисованием» с помощью нашего тела, поэтому нам очень полезно обратиться за консультацией к художникам, хорошо изучившим законы рисунка. Художники тоже, изображая на неподвижном холсте или бумаге движущиеся объекты, стремятся создать иллюзию движения. Одно из средств, с помощью которого они достигают этой иллюзии, является употребление линий, поддерживающих, подчеркивающих направление главного движения.

Вспомните знаменитую картину Сурикова «Боярыня Морозова» — как много дают для создания иллюзии движения линии рисунка саней. Продолженные нашим зрительским воображением, они сходятся в одной точке и энергичной стрелой как бы указывают нам направление движения строптивой боярыни. Внимательно посмотрите репродукцию этой картины — ее композиция являет собой пример мастерского использования линии, с помощью которой художник добивается, в частности, иллюзии движения.

Это свойство линии может помочь и нам, «рисующим» собственным телом, может помочь и нашему зрителю.

В простейшем примере со штангой движение плеч вверх,



Рис. 49.

движение ладоней вверх, движение всего корпуса вверх безусловно поддержит иллюзию поднятия воображаемого груза.

Но представьте себе, что мы, готовясь к рывку, не нагнулись к штанге, сохранив ноги прямыми, а наоборот — при прямой спине согнули ноги в коленях (что, кстати говоря, делают настоящие штангисты у реальной штанги).

При движении всего корпуса вверх колени наших распрямляющихся ног будут описывать траекторию, близкую к горизонтальной (рис. 49). Это — вредное для нас движение, хоть оно и соответствует реальности. Горизонтальная траектория коленей частично перечеркнет, нейтрализует, ослабит действие столь нужной нам вертикали. И хоть зритель по собственному жизненному опыту поймет оправданность такого движения, подсознательно — в силу законов зрительского восприятия — эта горизонталь помешает ему, ослабит иллюзию нашей тяги вверх и нашего опорного усилия вниз. В результате как бы мы чудовищно ни напрягали наши мышцы (а этого делать ни в коем случае не нужно!), иллюзии очень тяжелого груза мы не добьемся.

Следовательно, для данного случая нам выгоднее принять позицию с прямыми ногами.

*Проанализируйте этот пример с помощью ваших товарищей, наблюдавших со стороны. Вы убедитесь, что при грамотном построении линий движения и свободных мышцах вы сможете добиться большего эффекта, чем при хаотическом движении и чрезмерно напряженных мышцах. А кроме того, чудовищное напряжение всего тела порой превращается в картину достаточно незстетичную.*

Рассмотрим последующий момент нашей борьбы с тяжестью воображаемой штанги.

Вы выжали вес на грудь и в этом положении зафиксировали его (рис. 50, а). Далее вам предстоит резко присесть, одновременно вытянув руки, с тем, чтобы в дальнейшем отжать штангу ногами (рис. 50, б). При этом приседании штанга должна остаться на месте, то есть явиться для вас «мертвой точ-

кой». И вот здесь-то горизонтальное движение коленей окажется для вас полезным. Оно перечеркнет вертикаль и, наоборот, подчеркнет неподвижность груза — а значит, усилит впечатление его массивности.

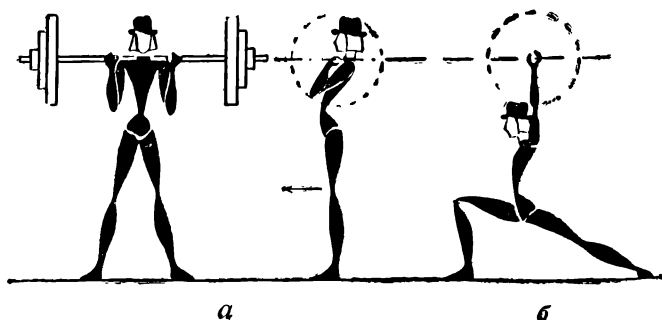


Рис. 50.

Так одно и то же движение может оказаться то нашим союзником, то противником.

При том, что в описании этого простейшего примера такой анализ может выглядеть примитивным, практика показывает, что подобные ошибки — настоящий бич начинающих мимов.

Мы до сих пор рассматривали в качестве одной из главных характеристик направление силы. Однако существует еще одна, не менее важная характеристика силы — ее величина.

На примере «Перетягивания каната» Марсея Марсо уже проявилась взаимосвязь направления силы и ее величины в пантомиме, использующей мир воображаемых предметов: чем ближе к горизонтальному направлению была опорная нога Марсо, тем большей казалась сила тяги каната. Само направление контрсилы характеризовало величину действующей силы.

Однако величину силы можно характеризовать в пантомиме не только через направление.

Рассмотрим метод, который позволит нам выразительно показать зрителю действующие на нас воображаемые силы. В практике обучения начинающих мимов этот метод дал хорошие результаты.

Мы уже говорили, что воображаемый предмет (а это относится и к воображаемым силам, воздействующим на нас) раскрывается для зрителя наиболее полно через максимальное количество наших целенаправленных движений, связанных с этим предметом. Исходя из этого, условно разделим всю «обработку» воображаемого предмета на два этапа.

## ПЕРВЫЙ ЭТАП: «ПРЕПЯТСТВИЕ ПОБЕЖДАЕТ МЕНЯ»

Основная идея этого этапа: как ни стараюсь я сдвинуть воображаемый предмет, какие ни прилагаю усилия, предмет остается неподвижным, остается по отношению ко мне «мертвой точкой» или «мертвой плоскостью».

Вновь обратимся к примеру с поднятием штанги.

Подойдите к воображаемой штанге, возьмитесь ладонями за гриф и потяните вверх. Штанга осталась на месте («препятствие побеждает меня»), а ваши руки как бы «натянулись» от приложенного усилия.

Для того чтобы это усилие и это натяжение рук было наиболее очевидно для зрителя, необходимо запастись резервы — слегка согнутые локти перед приложением усилия. Распрямившиеся в момент натяжения руки подчеркнут иллюзию тяги (рис. 51).

Но вот первый резерв — полусогнутые локти — истрачен. Начинается следующий этап — при нашем подъеме относительно неподвижной штанги начнут выдвигаться вперед и опускаться относительно корпуса плечи. Плечевые суставы при этом останутся относительно штанги в той же точке. Иначе быть не может, так как мы поднимаемся, а штанга и наши руки, скрепленные с ней, неподвижны.

Для того чтобы сделать этот этап наиболее выразительным, нужно снова заранее позаботиться о резервах — о приподнятых и слегка отведенных назад плечах (рис. 52).

Истрачены и эти резервы. Начинают распрямляться ноги. О резервах этого движения — согнутых коленях — также нужно заранее позаботиться (рис. 53).

Далее начинает пружинить выгибаться вверх спина. И здесь есть резервы — спина может быть перед моментом приложения силы прогнута, а грудь при этом выведена вперед (рис. 54).

Если заняться поиском, мы обязательно будем находить все новые и новые резервы выразительности в исполнении этого этапа борьбы с тяжестью штанги. Конкретные пантомимы каждый раз задают области таких поисков, которые приводят к находкам именно в данной пантомиме необходимыми.

В любом случае штанга должна остаться на этом первом этапе неподвижной, хотя все резервы при этом долж-

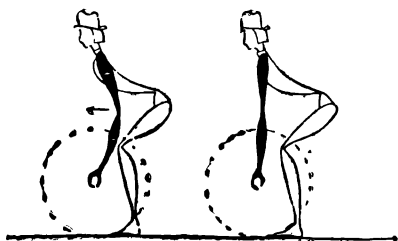


Рис. 51.

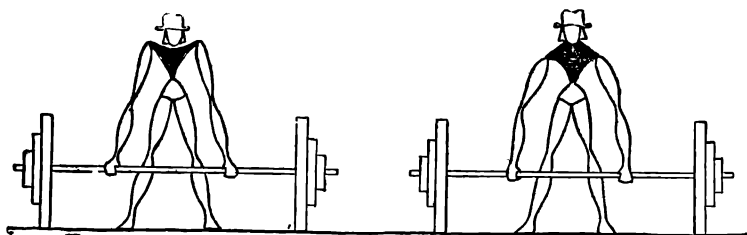


Рис. 52.

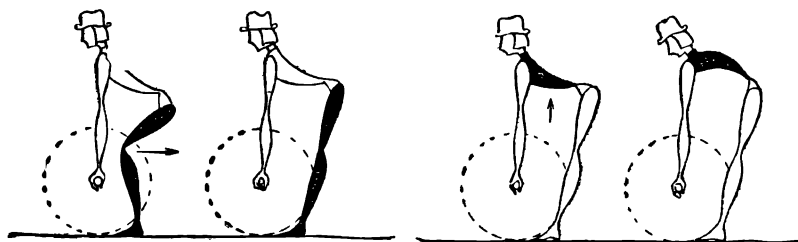


Рис. 53.

Рис. 54.

ны быть полностью исчерпаны — вот тогда она покажется зрителю по-настоящему тяжелой.

К чему же мы пришли в конце нашего первого этапа, где «препятствие побеждает меня»?

Во-первых, мы пришли к оценке «непобедимости» штанги через максимальное количество целесообразных движений — все без исключения усилия были направлены на поднятие груза.

Во-вторых, были истрачены все резервы, а это означает, что каждое движение было максимально крупным, протяженным, выразительным.

В-третьих, мы пришли к самой выразительной исходной позиции для следующего этапа — нашими руками, ногами и спиной действующие силы и контрсилы прорисованы предельно четко.

В-четвертых, мы сейчас убедимся, что, полностью истратив резервы первого этапа, мы в то же самое время автоматически накопили максимальные резервы для выполнения второго.

## ВТОРОЙ ЭТАП: «Я ПОБЕЖДАЮ ПРЕПЯТСТВИЕ»

Те, кто хоть раз видели соревнования по поднятию тяжестей, помнят: следующий «контрольный пункт» штангиста, в котором он будет неподвижен, это стойка на разведенных ногах с фиксированной на груди штангой. После этого ему предстоят дальнейшие этапы движения, пока штанга не остановится на максимальной высоте при вытянутых ногах и руках.

Нас сейчас будет интересовать именно ближайшая веха движения, показанная на рис. 50, б.

Сравните две позиции мима, которые приведены на рис. 46, а и рис. 50, б.

Чем больше распрямлены и вытянуты руки на рис. 46, а (то есть чем полнее исчерпаны резервы первого этапа), тем крупнее, а следовательно, и выразительнее окажутся их траектории движения к позиции на рис. 50, а. А это означает, что, максимально истратив резервы первого этапа, мы максимально накопили их для выполнения второго.

Совершенно аналогичная картина в траекториях движения ног. Точно так же — спина: наиболее выразительным окажется переход от выгнутого состояния (см. рис. 46, б) к максимально прогнутому при выведенной вперед груди (см. рис. 50, а).

*Мы можем продолжить наш анализ и дальше, так как штангисту предстоит еще несколько подобных «контрольных пунктов» (отжаться на ногах при штанге, фиксированной на груди; снова резко разведя ноги, «подсесть» под штангу, фиксируя ее на поднятых вверх руках; снова отжаться на ногах и зафиксировать снаряд на максимальной высоте). Схема этого анализа останется абсолютно такой же. Каждый раз мы будем разделять борьбу с грузом на два этапа: «препятствие побеждает меня» и «я побеждаю препятствие». И каждый раз найденные, запасенные, а потом до конца истраченные резервы помогут нам сделать движение наиболее выразительным. И если мы при этом точно прорисуем направление сил и контрсил, то зритель, видя всю партитуру наших целесообразных движений (а цель всех движений была одна: преодоление непокорных сил тяжести), нафантазирует для себя штангу и поверит в ее чудовищный вес.*

Проделайте указанную последовательность движений сами, корректируя наши условные «этапы» с помощью товарищей. Для вас станет очевидным путь изыскания резервов. Он сводится к следующему: необходимо уяснить себе конечную позицию каждого этапа, и начало его искать в позиции, максимально отличающейся от конечной. Тогда в процессе выполнения мы пройдем через наибольшее количество целесообразных движений. Разумеется, при

этом необходимо следить, чтобы и начальная, и конечная позиции были оправданы смыслом происходящего.

Мы разбирались в методике на сугубо частном случае. Однако вы можете применить ее на весьма широком круге задач, связанных с жизнью в воображаемом мире и встречей с воображаемыми предметами и силами. Как показала практика, особенно эффективна эта методика в том случае, когда действующая на нас воображаемая сила (в том числе и вес) велика — а такие случаи встречаются в пантомиме наиболее часто.

Проработайте эту задачу со штангой. Неважно, что он вам может не пригодиться в конкретных пантомимах — на этом материале вы вырабатываете тягу к максимальному накоплению резервов и к их полному исчерпанию, вкус к наиболее выразительному движению. А когда вы приобретете некоторый опыт, ваше тело будет выводить вас на максимум выразительности автоматически.

Возвратитесь к этюдам «Лодка» и «Воздушные шары», приведенным в начале раздела «Воображаемые силы, воздействующие на мима». Проанализируйте их, разделяя борьбу с каждым препятствием на два этапа. Пройграйте их в групповом варианте.

Придумайте самостоятельно индивидуальные, а затем и групповые этюды, где вы встретились бы с воображаемыми силами, действующими в самых разных направлениях. Проанализируйте их совместно и сыграйте.

Во всех примерах, которые были приведены, мы встречались с препятствиями необычайно мощными, требующими от нас в жизни максимальных напряжений. Так необычайно велика была сила тяжести штанги и бочки, подъемная сила связки шаров, едва не утягивающая нас к облакам, сила сопротивления весла в быстро плывущей лодке. В этом случае воздействие на нас воображаемых предметов и сил очень велико, и зрителю легко поверить, что мы должны мобилизовать действительно все резервы, чтобы создать противодействующие усилия.

А как быть, если нам, например, необходимо поднять с пола легчайшую воображаемую пушинку?

В принципе логика действий остается той же, так как тем же самым остается метод выявления, обнаружения для зрителя нашего воображаемого предмета или силы. Как раньше, так и теперь мы выявляем несуществующую штангу или пушинку через наше противодействие этим предметам и через их противодействие нам. И другого пути у нас нет.

А теперь возьмите двумя пальцами невидимую пушинку, лежащую на полу. Пусть кисть вашей руки, связанная с пушинкой, как с «мертвой точкой», останется неподвижной, а ло-

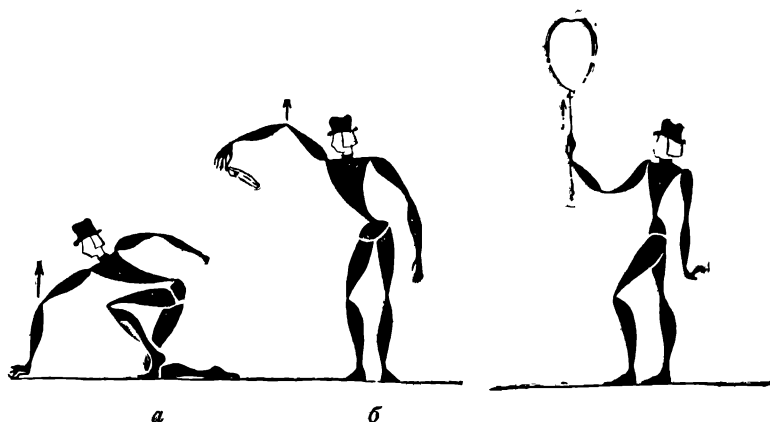


Рис. 55

Рис. 56

кость полусогнутой руки пойдет вверх (рис. 55, а). Это и есть выполнение нашего первого этапа «Препятствие побеждает меня». Движение локтя вверх будет тем «рисующим» движением, которое четко обозначит для зрителя направление тяги.

Сразу вслед за поднятием локтя начинайте поднимать саму пушинку. Во время этого подъема следите, чтобы локоть все время оставался выше кисти — мы сейчас убедимся, что это важно. Подняв пушинку на необходимую по смыслу пантомимы высоту, мы можем считать законченным выполнением второго этапа «Я побеждаю препятствие» (рис. 55, б).

Рассмотрим еще один пример.

Из целой связки воздушных шаров, находящейся в руках продавца, вы отвязываете один.

В то мгновение, когда ваш шар будет отвязан, на вас начинает воздействовать его подъемная сила, которую необходимо продемонстрировать зрителю. Не вдаваясь в подробности анализа, отметим лишь то, что ладонь с воображаемым воздушным шаром будет опережать локоть при своем движении вверх (рис. 56).

Разница между этими двумя примерами заключается в следующем: в первом случае вы поднимали пушинку, вы на нее воздействовали, вы являлись инициатором движения. И именно это показал зрителю ваш локоть, опережающий кисть руки. Во втором примере шарик тянул вас, вы были объектом его воздействия, воздействия внешней силы. И именно это показала зрителю кисть вашей руки, опережающая при подъеме локоть.

Как видите, «я воздействую» или «на меня воздействуют» имеет в пантомиме свое четкое различное выражение.

Итак, мы встретились с большими и малыми силами, с поч-



ти непреодолимыми и с почти незаметными препятствиями. И подход к ним оказался аналогичным.

Но что же все-таки различает эти две области, на что обращать внимание — и свое, и зрительское — при переходе из области малых сил в область больших и наоборот?

Мы уже говорили, что само направление нашей опоры точно навстречу действующей силе даст понять зрителю, что действующая сила очень велика, и, чтобы противостоять ей, необходимо установить самую эффективную опору. Аналогично, если мы справляемся с внешней силой легко, не мобилизуя всех средств обороны, выставляя против нее самые малые контрсилы, это наглядно показывает зрителю, что и действующая сила невелика.

Таким образом, о величинах воображаемых сил можно судить по направлениям наших противодействий.

Разумеется, о величине внешних сил можно судить по ритмам нашего движения. Первые же этюды покажут вам это со всей наглядностью: тяжелое весло и тяжелая штанга навяжут ритмы гораздо более медленные, чем легкая пушинка. И ритмы наших движений также будут говорить зрителю о величине сил.

Точно так же поможет зрителю весь комплекс чисто актерских приспособлений, которые потребуются в конкретной пантомиме: во время поднятия тяжелой штанги ваши реакции на действия партнеров будут иными, чем во время игры с почти невесомой пушинкой.

Но есть и еще один момент, необычайно красноречиво говорящий и о величине, и даже о характере воздействующих на нас внешних сил. Этот момент — пограничная область между условными этапами «Препятствие побеждает меня» и «Я побеждаю препятствие», момент перехода от первого этапа ко второму.

Представьте себе, что, едва выжав штангу на грудь, вы немедленно, без всякой внутренней и внешней подготовки, не сосредоточившись и не приведя свое тело в устойчивое равновесие, начнете следующее движение. Все ваши усилия, направленные перед этим на выявление огромной тяжести груза, пропадут, они будут дискредитированы легкостью перехода. Зритель в тяжесть штанги не поверит.

А теперь представьте себе, что, выведя локоть вверх при подъеме пушинки (см. рис. 55, а), вы долго готовитесь к выполнению второго этапа. Зритель немедленно будет сбит с толку. Он не поймет, для чего при поднятии долей грамма потребовалась такая серьезная процедура подготовки.

*По мере накопления опыта вы научитесь умело и точно использовать эти весьма важные моменты. Нужно только с самых первых этюдов обращать внимание не только на точное*

*выполнение этапов борьбы с препятствием, но и на точное использование мгновений между этапами.*

Освоение всех этих компонентов придает законченность нашей «обработке» воображаемого предмета или силы.

С этих позиций проанализируйте и сыграйте этюды на аналогичные задачи.

Вы плывете по реке на плоту и отталкиваетесь от дна с помощью длинного шеста, то погружая его в воду, то вынимая и занося вперед для следующего толчка.

Этюд представляет собой хорошую задачу на тренаж точности направления силы. Именно направления сил, четко прорисованные вами, создадут у зрителя и иллюзию длинного шеста, и иллюзию движения. Учтите, что в отличие от этюда со штангой вы движетесь относительно точки опоры (ноги ваши, естественно, остаются на месте, а двигаете вы воображаемый шест, перенося в пространство точку своей опоры на него (рис. 57).

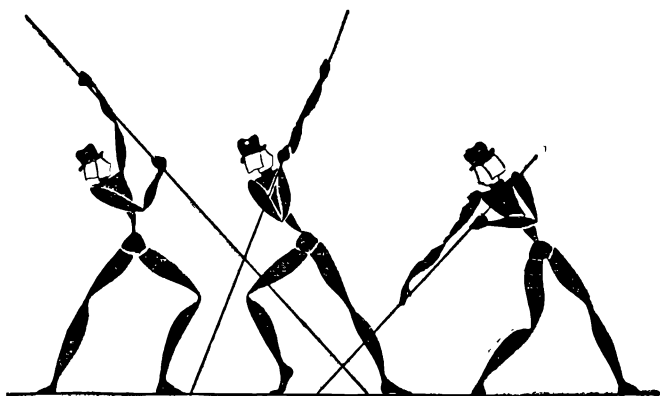


Рис. 57.

Второй этюд: вы накачиваете воображаемым насосом камеру воображаемого автомобильного колеса. Усложните себе задачу тем, что сначала колесо накачивается легко, затем все тяжелее и тяжелее и, наконец, совсем тяжело.

На этом этюде-упражнении вы сможете отработать все степени усилий — от самых малых до самых больших.

Каждый цикл качания четко разделяйте по характеру усилия («я тяну» и «я давлю»). В каждом из этих усилий выделяйте первый и второй этапы («препятствие побеждает меня» и «я побеждаю препятствие»). Следите за промежуточными мгновениями между этими этапами и за эволюцией четкости

выполнения самих этапов (при больших усилиях четкость должна быть большей).

Придумайте и сыграйте этюды на аналогичные задачи.

*Кратко подытожим метод, только что нами разобранный.*

*Любой воображаемый предмет мы выявляем для зрителя прорисовкой его формы, как правило, в процессе взаимодействия, в процессе «борьбы» с этим предметом.*

*Любую силу, связанную с предметом (а сила всегда с каким-либо предметом связана), мы делаем явной для зрителя через наше противодействие этой силе или же через противодействие предмета нашим усилиям.*

Предложенный метод условного разделения на два этапа («препятствие побеждает меня» и «я побеждаю препятствие») — не что иное, как приведение к максимуму этих действий и противодействий. «Препятствие побеждает меня» — это означает, что воображаемый предмет противодействует мне настолько активно, что я не в силах сдвинуть его с места. «Я побеждаю препятствие» — это означает, что мое воздействие настолько активно, что преодолевает могучее сопротивление предмета.

В результате мы получаем простор для разворота максимального количества целенаправленных действий, целенаправленных движений и тем самым наибольшей выразительности и осмысленности.

*Этот метод позволяет предусмотреть и практически запастись резервы выразительности движения. Каждый раз эти резервы не диктуются рецептами, а ищутся в соответствии с конкретной творческой задачей. Исполнение первого этапа в том же этюде со штангой может перерасти в целую пантомиму, комическую или трагическую, где борьба с непокорным предметом может потребовать мобилизации и траты самых разных резервов, вплоть до коллективных.*

*И в любых случаях остается та же основа основ: противодействие воображаемого предмета нам и наше противодействие воображаемому предмету.*

До сих пор мы рассматривали случаи, когда несложные сюжеты приводили нас к конечной победе над предметом.

А если по сюжету предмет побеждает нас?

*Сыграйте и проанализируйте несложный этюд: на нас задним ходом движется грузовик. Вы пытаетесь сдержать его движение и не можете этого сделать (рис. 58, а, б).*

Уже из рисунка видно, что опять, исходя из основы основ,

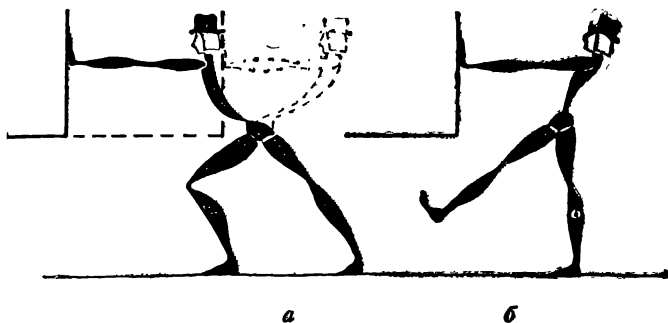


Рис. 58.

наше разделение на два этапа будет формулироваться так: «я побеждаю препятствие» (то есть, несмотря ни на какие движения, мой центр тяжести и опора остаются неподвижными, как на рис. 58, а, и «препятствие побеждает меня» (см. рис. 58, б). То есть при обратной конечной задаче меняются на противоположные задачи каждого из этапов.

Придумайте, сыграйте и проанализируйте аналогичные этюды, где в финале вам пришлось бы терпеть поражение от воображаемого предмета.

Итогом освоения раздела «Воображаемые силы, воздействующие на мима», также должен явиться вечер этюдов. Внимательно прислушайтесь к критическим замечаниям ваших товарищей, однако попросите их отмечать не только неудачи, но и достижения.

## ВООБРАЖАЕМАЯ СРЕДА

Воображаемая среда, в которой происходит действие нашей пантомимы,— раздел весьма своеобразный. И тем не менее здесь мы встретимся с задачами, методами и понятиями, уже знакомыми нам по предыдущему материалу.

Воображаемая среда, в которой происходит действие нашей пантомимы (воздух, вода, сыпучий песок, болото, космический вакуум и т. д.),— не что иное, как совокупность действующих на нас внешних сил. Однако в разных средах эти силы действуют неодинаково.

Снова обратимся к примерам.

Вы входите в реку. В первые моменты вода едва смачивает ваши ступни. Затем доходит до щиколоток, до коленей, до пояса — и так, постепенно повышаясь, уровень воды доходит до подбородка. После этого вы погружаетесь в воду целиком и продолжаете идти по дну.

*Необходима существенная оговорка: в этом разделе будет рассматриваться движение в воображаемой среде, при котором мим будет передвигаться по сцене, а не знаменитый «шаг на месте» Марселя Марсо, при котором мим остается все время на месте, создавая лишь иллюзию движения.*

*«Шаг на месте», который в свое время явился гениальной находкой одного из основоположников современной пантомимы, французского актера Этьена Декру, сегодня все более и более приобретает отталкивающие черты назойливого штампа, так как часто становится самоцелью, а не средством выражения мысли в пантомиме.*

*С другой стороны, пластическая схема этого шага настолько широко известна, что для человека, проделавшего все упражнения этой книжки, она окажется в достаточной мере выполнимой и без специального описания.*

Рассмотрим пример с входом в реку с точки зрения схемы воздействующих на нас внешних сил (в данном случае — сил сопротивления воды). Рассматривать будем только главные, определяющие движения, в которых противодействие среды сказывается наиболее очевидно.

Предположим, уровень воды дошел до пояса. Ноги уже испытывают на себе сопротивление водной толщи, а корпус пока еще движется свободно.

За исходную позицию примем начало очередного (а не самого первого!) шага (рис. 59, а) левой ногой. Пусть вас не смущает в этой позиции выведенное вперед правое бедро — оно оказалось выдвинутым, так как наша исходная позиция на самом деле является промежуточной (самый первый шаг мы, естественно, сделали бы из «нейтрального» положения, когда оба бедра находятся в плоскости корпуса и ни одно из них не выведено). В конце движения, когда шаг левой ногой, который мы сейчас рассмотрим, будет сделан полностью, у нас окажется выведенным вперед левое бедро.

Первый этап. Водная толща не позволяет нам продвинуть вперед левую ногу. Мобилизуем все резервы и, расходуя их на преодоление сопротивления воды, максимально выведем вперед левое плечо. Обе руки поворотом вокруг правого плеча отведем назад (рис. 59, б).

Истратив все резервы движения при повороте корпуса, приступаем ко второму этапу — вперед начинает выдвигаться левое бедро. Левая нога, принимающая на себя основные силы сопротивления воды, свое движение вперед еще не начала, для нее второй этап еще не наступил (рис. 59, в).

Когда левое бедро кончает разворот, сгибается в колене и начинает выдвигаться вперед левая нога. В тот момент, когда левая нога проходит мимо опорной правой, начинает возвращаться в исходную позицию корпус — иначе ваше равновесие будет нарушено (рис. 59, г).

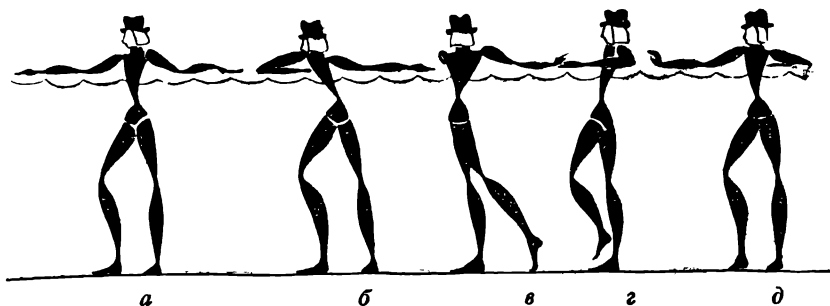


Рис. 59.

Момент полного завершения движения левой ноги должен совпасть с приходом корпуса в нейтральное положение (рис. 59, д). Мы получили позицию, симметричную нашей исходной (см. рис. 59, а).

Анализ движения нашего тела для самого низкого и самого высокого уровней воды будет аналогичен. Разными будут лишь свободные от сопротивления и заторможенные водой участки нашего тела. Но движение этой тормозящей силы вверх вместе с повышением уровня воды нужно показать зрителю абсолютно четко.

Еще раз необходимо повторить: в этом этюде-упражнении рассматривались лишь самые главные движения. Несомненно, что, как только вы приступите к практическому усвоению этого раздела, вы обнаружите немалый запас выразительных возможностей рук, головы, плеч, ступней.

Попробуйте рассмотреть самостоятельно движение в других средах. Каждая из них внесет свои поправки в картину распределения сил. Так при ходьбе по сыпучему песку и по болоту возрастет вертикальная сила сопротивления, которая возникает оттого, что в песке труднее не только продвинуть ногу вперед, (сопротивление по горизонтали), но и вытащить вверх (сопротивление по вертикали). Еще труднее это сделать при ходьбе по болоту.

В мире космической невесомости вы встретитесь с полным отсутствием сил сопротивления во всех направлениях. Но отсутствие действующих сил — это тоже четкая характеристика среды, которую мы можем пластически выявить для зрителя.

Усложните свои действия в разных воображаемых средах. Привнесите в этюды встречи с реальными, а затем и с воображаемыми предметами. Придумайте сюжет — вы увидите, что выполнение чисто актерских задач обогатит вас многими пластическими находками.

Особое внимание обратите на переходные моменты между этапами. Вы убедитесь, что переход от первого этапа ко второму будет гораздо четче выражен в случае, например, дейст-

вия в болоте и, наоборот, смягчен в воде. В невесомости и сами этапы, и переходные моменты между ними исчезнут вовсе.

Раздел «Воображаемая среда» представляет собой определенную практическую трудность, однако анализ этих трудностей и разложение их на более простые элементы, как мы видели, сводится к рассмотрению схемы взаимодействия сил и контрсил — а это уже принципиально нам знакомо.

Таким анализом и следует пользоваться каждый раз, встречаясь с действием в воображаемой среде.

Придумайте сюжеты и сыграйте индивидуальные и групповые этюды в следующих ситуациях:

Вы — геологи в бескрайней пустыне. Вас застает песчаная буря (воздух, насыщенный несущимся песком, — тоже своеобразная физическая среда).

Вы — первооткрыватели планеты, где притяжение много меньше или много больше земного.

С помощью машины времени вы перенеслись в древнюю Помпею и, одетые в специальные скафандры (тоже своеобразная среда!), пытаетесь спасти город от бушующих потоков вулканической лавы. Вам приходится двигаться и вдоль, и поперек, и навстречу вязкому огнедышащему течению.

Вы — средневековые рыцари. Вы попали под дождь, и ваши латы заржавели. Каждое ваше движение встречает сильнейшее противодействие. Приходят на помощь оруженосцы, смазывают шарниры, и дальнейшие движения (необходимые, предположим, для схватки на турнире) ограничиваются лишь тяжестью висящего на вас железа.

Придумайте самостоятельно и сыграйте индивидуальные и групповые этюды на задачи этого раздела.

## **ИТОГ: ВООБРАЖАЕМЫЕ МИРЫ**

Мы рассмотрели основные разделы (кроме раздела «Воображаемый партнер»), с помощью которых можно населить любой несуществующий мир и заставить зрительскую фантазию сделать этот мир реальным и бесконечно богатым. В этих разделах мы рассмотрели воображаемые предметы, воображаемые силы и воображаемую среду действия.

По существу мы уже коснулись области, которой посвящен этот раздел. Для того чтобы предметы, силы и среда стали в совокупности воображаемым миром, наполненным самым реальным своеобразием, необходимо вторжение драматургии — необходим сюжет, где разворачивалась бы цепь событий; герои, взаимоотношения этих героев и их активные действия в ответ на события, происходящие по сюжету; новые события, возникшие в результате действий ваших героев.

В сюжете необходима завязка действия, из которой

зритель понял бы, что волнует ваших героев и что будет служить поводом для их столкновения.

Необходима высшая точка этого столкновения, так называемая кульминация, когда позиции героев обнажены и их противоборство достигло наивысшей силы.

Необходима развязка — разрешение конфликта, столкнувшегося в борьбе действующих лиц вашей пантомимы. В этой развязке в полной мере проявится ваше авторское отношение к материалу, который вы вынесете на сцену, выяснится до конца, за кого и против кого вы — авторы пантомимы. Станет ясной для зрителя мысль, которую вы хотите высказать.

Возьмите любой рассказ, пьесу, роман, повесть — любое любимое вами произведение литературы. Проследите по этому образцу завязку, кульминацию и развязку — ту драматургию, которую заложил в свое произведение автор. На образцах хорошей литературы вы несомненно многому научитесь в этой области и сможете привнести свой опыт в пантомиму.

Придумайте и сыграйте сначала одиночные, затем групповые этюды на различные воображаемые миры. К одиночным этюдам с участием воображаемого партнера или воображаемых партнеров приступайте только тогда, когда групповые этюды будут уже сделаны.

Начинайте с простейших, хорошо вам знакомых по жизни задач, например мир читального зала, стадиона, кухни, движущегося трамвая, магазина, цветочной оранжереи.

Смело полагайтесь на свои знания и на воображение, переходя к таким мирам, как космический корабль или царские покои, погружающаяся подводная лодка или поднимающаяся гондола аэростата.

Не бойтесь фантастики — это интереснейшая область для пантомимы. Характеры и пластика внегалактических разумных существ поможет вам раскрыть не только нашу сегодняшнюю жизнь, но и нашу мечту о жизни завтрашней.

Смелее обращайтесь к сказке — сюжеты ее, как правило, просты, бесконечно мудры и хорошо ложатся на характерные для пантомимы средства выразительности. Хорошая сказка, сыгранная увлеченно и непременно с юмором, снова выведет вас к самым насущным проблемам современности.

Вы увидите, что с ростом опыта и мастерства вам окажется доступным для постановки бесконечный мир героев первоклассной литературы, живописи и музыки. Этот мир непременно обогатит вас постановкой новых творческих задач, для выполнения которых потребуются новые, специфические, еще никому не известные навыки и выразительные средства.

Пантомима обладает немалым жанровым разнообразием.

Перечитайте «Старуху Изергиль» Максима Горького. Знаменитая легенда о Данко даст вам материал для героико-романтической пантомимы. Это направление весьма по-



пулярно в нашей стране, известно около десятка подобных постановок только по творчеству Горького.

Величественной теме подвига может служить самый разный материал — и исторический, и самый современный. Героический поступок Ивана Сусанина, Юрия Гагарина и самоотверженные действия вашего товарища-дружинника отличаются по своему конкретному характеру, но имеют общие внутренние корни. Они могут послужить плодотворным материалом для создания героико-романтической пантомимы.

Необычайно интересными могут оказаться поиски в области лирической пантомимы. Перечитайте повнимательнее хотя бы только советскую лирическую поэзию В. Маяковского, Л. Мартынова, С. Щипачева, А. Вознесенского, Б. Ахмадулиной, М. Борисовой и многих, многих других. В их произведениях вы найдете не только прямые сюжетные подсказки, но и готовые пластические решения, необычайно поэтичные по своему характеру.

Поистине бесконечной является область юмористической и сатирической пантомимы.

Анонимщик сможет на глазах зрителя сочинить кляузу такой величины и уродливости, которая была бы невозможна в драматическом театре с реальной бумагой и современной авторучкой.

Вор и лихоимец проявится во всей своей «красе», оттого что будет воровать... воображаемые предметы или брать невидимые взятки.

Этюд-пантомим на воображаемые миры можно придумать и сыграть великое множество — эта ветвь пантомимы поистине неисчерпаема.

Темы, сюжеты и образы персонажей этих этюдов окружают вас всюду. Никто лучше вас не знает самых животрепещущих проблем вашей жизни — жизни вашего колхоза, вашей школы, вашего цеха или лаборатории. Вы, несомненно, в курсе событий, которыми живет вся страна, — событий политических, экономических, социальных. Вот он — бесконечно разнообразный и неиссякающий источник драматургии ваших пантомим. И не бойтесь смело облекать их в острую форму, которая так свойственна пантомиме, не бойтесь смело пользоваться ее выразительными богатствами.

Пусть отобранные из этого множества и хорошо отрепетированные этюды послужат вам материалом для первого спектакля, для вашей первой настоящей встречи со зрителем.

16 коп.

ИНДЕКС 73024



СОВЕТСКАЯ РОССИЯ