

Ирина Егорова

ЗНАКОМЬСЯ — ЭТО

Весёлые **АКТЁРСКИЕ ТРЕНИНГИ** **ТЫ!**
владения своими эмоциями, речью, телом



Креативная книга

Ирина Егорова

**Знакомься – это ты! Весёлые
актёрские тренинги владения
своими эмоциями, речью, телом**

«Продюсерский центр ротации и продвижения»

2021

УДК 159.923-027.22

ББК 88.9

Егорова И. Ю.

Знакомься – это ты! Весёлые актёрские тренинги владения своими эмоциями, речью, телом / И. Ю. Егорова — «Продюсерский центр ротации и продвижения», 2021 — (Креативная книга)

ISBN 978-5-907379-84-8

Если ты чувствуешь, что в тебе живёт чуткая, эмоциональная душа, но она запрятана где-то глубоко внутри и зажата там страхами, сомнениями, неуверенностью в себе, боязнью показаться недостаточно хорошей, если она жаждет вырваться на свободу, а ты не знаешь, как её выпустить — значит, нам с тобой по пути! Мне очень хорошо знакомы эти состояния. В своё время я не только избавилась от них сама, но и помогла справиться моим многочисленным ученикам. Если ты мечтаешь о творческой реализации и признании, хочешь свободно общаться и выражать свои мысли и чувства, от души радоваться и плакать, владеть аудиторией или играть на сцене, устраивать праздники или здорово исполнять то, что пишешь, или то, что написано другими, то совершенно неважно, сколько тебе лет, и чем ты занимаешься. Выпусти на свободу свою творческую сущность — пусть растёт, развивается и радует тебя и других. Если ты действительно **ХОЧЕШЬ**, то мы с тобой сделаем это, потому что охота пуще неволи! В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923-027.22

ББК 88.9

ISBN 978-5-907379-84-8

© Егорова И. Ю., 2021

© Продюсерский центр ротации и
продвижения, 2021

Содержание

Для кого эта книга?	7
Вступительное слово	8
Часть 1	11
Секрет первый – самый важный!	12
Упражнение ключевое	12
Приоткрываем завесу: так что там говорил Станиславский?	14
Приступим к дегустации	17
Упражнение «Память физических ощущений»	17
Про моих учеников, или как я попала в сказку	19
Учимся слушать и воспринимать	20
Упражнение на восприятие «От топота копыт»	20
Победа над страхами	21
Упражнение на эмоциональную память «Ой, боюсь, боюсь»	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Ирина Егорова
Знакомься – это ты!
Весёлые актёрские тренинги владения
своими эмоциями, речью, телом

Посвящается Всевышнему с восхищением Его бесконечной изобретательностью

Для кого эта книга?

Для всех, кто хочет обрести свободу самовыражения, научиться владеть вниманием людей, сделать свою речь послушной мысли и чувству, позволить своему телу принимать любой облик.

Кому это нужно: начинающим артистам, режиссёрам, абитуриентам театральных и кино-вузов, чтецам, пародистам, певцам, тележурналистам, ведущим разные мероприятия, передачи и шоу, общественным деятелям, писателям, желающим самостоятельно исполнять свои произведения, а также лекторам, учителям, экскурсоводам, воспитателям, руководителям творческих коллективов, менеджерам, которые занимаются маркетингом и рекламой, и даже, как выяснилось, врачам и людям других самых разных специальностей.

Возрастная аудитория: от 6 до 106 лет.

Вступительное слово

Как меня угораздило стать актрисой

Не знаю, как ты, но когда я захотела стать актрисой, то, как говорится, ничто не предвещало... К тому моменту родители успели объяснить, что мне «слон на ухо наступил», и если я вдруг заводила песню, то мне тут же говорили:

«Не пой!»

Я родилась и выросла в Одессе, прекрасно училась в физико-математической школе, и когда моя мама-экономист поехала в командировку в Москву, я попросила её разузнать условия поступления в театральные институты. Вернувшись, она сказала: «Девонька моя, ничего не получится. Там проверяют музыкальный слух!»

Но то ли желание моё было слишком велико, то ли природная настырность не давала мне покоя, а только с этого дня каждый вечер я встречала мою маму, вернувшуюся с работы, фразой: «Давай заниматься!» И моя чудесная мамочка безропотно начинала наши занятия, которые сводились к тому, что я пыталась пропеть какую-нибудь незатейливую песенку, не попадая ни в одну ноту, а она терпеливо и почти безуспешно без конца поправляла меня. Или, усадив маму на стул, я вцеплялась побелевшими пальцами в край кухонного стола и, уставившись куда-то в угол потолка, вещала, бессмысленно раскрашивая на все лады: «ВорОне где-то БОг послал кусОчек сыру...»

Честно говоря, я до сих пор не представляю себе, как у моей мамы хватило терпения не сказать, что мне надо бы завязывать с этим делом, и чем скорее, тем лучше... Но, видимо, страсть моя была так велика, что у любящей меня мамы просто не хватало духу обрубить крылья моей мечте. В юности она мечтала стать певицей, но моя бабушка ей этого не позволила, причём в очень жёсткой форме. И мама стала экономистом. К счастью, она очень любила свою работу и к тому же долгое время занималась пением в любительском коллективе. Наверное, поэтому она снова и снова старалась меня как-то расшевелить, вывести из ступора в чтении текстов и изловчиться направить меня, чтобы я смогла хоть что-то пропеть правильно... Трудно передать, сколько ей пришлось со мной мыкаться и тыкаться, на ощупь и вслепую, чтобы я как-то ожила и заговорила более-менее по-человечески, и хоть изредка стала попадать в ноты.

Наверное, поэтому позже, когда я сталкивалась с подобными проблемами у кого-то из моих учеников, у меня никогда не поворачивался язык сказать что-нибудь, что могло бы хоть немного погасить их надежду. Я всегда выкладывалась по полной, если видела желание с их стороны. И всякий раз это приносило свои плоды, хотя далеко не все они собирались стать профессиональными актёрами. У большинства из них были совсем другие, ничуть не менее важные задачи.

А в то давнее время мама, уже немного расшевелив меня, нашла мне в помощь семейную пару знакомых студентов из ВГИКа, которые взяли за моё исполнительское воспитание. Всё это довольно сильно меня продвинуло, но после окончания школы на вступительных прослушиваниях в разные театральные институты я проходила до второго, максимум до третьего тура, а потом срезалась, так и не дойдя до экзаменов.

Те, кто поступал в театральные вузы, знают, что абитуриенты в огромных количествах, тысячными толпами мыкаются между всеми институтами и везде проходят многоступенчатый отбор: консультация, потом первый тур, потом второй, третий, и только счастливики, прошедшие все эти круги ада, могут сдать документы, чтобы попасть на экзамены, где они опять могут вылететь. Всякий раз они должны читать для комиссии басню, прозу и стихотворение, пока их не остановят, а если попросят, то ещё спеть, станцевать или сыграть какой-нибудь

этиод. При этом нужно поразить и очаровать комиссию до такой степени, чтобы из этих тысяч юных дарований выбрали именно тебя!

Пролетев как фанера над Парижем, я выяснила, что у меня, ко всем радостям, ещё сильный одесский говор (или акцент), и если я отправлюсь обратно в Одессу, то на следующий год могу вообще не приезжать. А лучший способ хоть как-то сгладить свою речь – это прожить год до следующего поступления в Москве.

Прорывавшись как следует, я стала искать работу, но без московской прописки меня никто никуда не брал. Тогда мама договорилась со своим другом детства, который был замначальника военной базы в ближнем Подмоскowie, и он по благу устроил меня без прописки на свой страх и риск на единственное вакантное место грузчицы-упаковщицы, где я счастливо проработала весь год, умудряясь по вечерам после работы ездить стрелять билетки в театры, продолжая готовиться к предстоящему поступлению.

Готовилась я неистово и самоотверженно, временами прибегая к помощи моих учителей-вгиковцев. Я постоянно репетировала и искала самые разные тексты для поступления, которые максимально раскрывали бы меня. У меня была толстая общая тетрадь, вся исписанная только названиями басен, проз и стихотворений, выученных мной наизусть. Но весной, когда начались первые прослушивания, я снова до каких-то туров проходила, а на каких-то срезалась. Всё усугублялось ещё и личной любовной драмой. Но меня ждал счастливый случай, который капитально вправил мне мозги.

В момент подступавшего отчаяния мне встретился выпускник Щукинского училища. Он попросил свою преподавательницу по сценической речи меня послушать и что-нибудь посоветовать. Это была Вера Константиновна Львова, она когда-то училась ещё у самого Вахтангова, который, как известно, был учеником Станиславского! Прослушав мои трагические отрывки, она вдруг сказала: «Миленькая! Ты такая юная! Тебе нужно побаловаться!» «Да?!!» – изумилась я. «Да!» – кивнула она с улыбкой.

И тут до меня доехало, чего они все от меня ждут! Вот это да! Лёгким движением Вера Константиновна поменяла мне «точку сборки», сходу дала такую действенную задачу, от которой мои мозги вмиг встали на место и повернули всю жизнь в нужное русло! Вот это – привет от великих театральных мэтров!!!

Да вот только – как же мне баловаться, когда у меня сердце разрывается от всех моих душевных страданий?!

И тут я заново начала поиски такого материала, который позволил бы мне, обременённой таким душевным багажом, побаловаться! В библиотеке военной базы, где мне пришлось быть грузчицей, я обнаружила книжку Юрия Олеши и в рассказе «Вишнёвая косточка» наткнулась на отрывок, где к герою, безнадёжно ожидающему свидания на площади, все прохожие обращаются с вопросами – как пройти... куда проехать... и, в конце концов, от безвыходности он воображает, что стоит здесь именно затем, чтобы стать уличным регулировщиком... Я почувяла, что вот оно – моё!.. Это же точное попадание! Вот где можно через неудачу в любви выскочить в то самое баловство и дурачество, о котором говорила Львова.

И во время первого прослушивания на курс Гончарова, начав с признания такой знакомой мне боли, я вдруг, чтобы преодолеть отчаянье, стала отрываться и куражиться! Распоясавшись, я покрикивала и наезжала на сидящих в комиссии, разъясняла им, бестолковым, кому куда ехать, вскакивала на стулья, залиристо свистела, как Соловей-разбойник... (этот навык был освоен мною ещё на пустынных пляжах под Одессой!), я азартно издевалась над собой, над ними и торжествовала победу над ситуацией!

И вот тут до меня внезапно дошло, что имели в виду те слушатели, которые всегда просили меня рассказывать – им, обращаться к ним. Мне так и казалось раньше, что я всё рассказывала тем, кто сидел в комиссии. Но теперь, наконец, ощутила, что действительно задействую

их, закручиваю и рулю ими. А они, раскрыв глаза и рты, реагируют и с удовольствием участвуют во всех моих бесчинствах!

После этого я открыто могла признаться уже таким близким и родным людям, сидевшим в комиссии, словами стихотворения Гарсиа Лорки: «Трудно, ах, как это трудно – любить тебя и не плакать...» Стихотворение было коротеньким, но слёзы текли по моим щекам, как я ни старалась их сдерживать, потому что в моей ситуации действительно трудно было не плакать. Ну а после этого мне было легко читать для них даже басню, что обычно давалось мне труднее всего. Теперь я понимала, что они – мои, и я могу делать с ними что угодно, задействовать и вовлекать, дурачиться и обращаться к ним, как к персонажам из моей басни. Это была такая свобода и такое счастье, какого мне до тех пор испытывать на сцене ещё не приходилось! Было ощущение, что я поднялась, зависла над ситуацией и лечу!

Меня с первого прослушивания, минуя все три тура, сразу отправили подавать документы для участия в экзамене! Это была феерическая победа!!!

Но хорошо зная, что такое горечь поражения, я бросилась с этой же программой на прослушивание на курс Завадского. И снова всё сработало – снова отрыв и полная свобода! И опять сразу допустили до экзаменов и предложили сдавать документы! Боясь поверить, что всё происходит безотказно, я бросилась в Щукинское училище, и снова тот же результат – сдавайте документы – и на экзамены! Всё ещё не веря в реальность происходящего, я думала, что если на экзаменах не возьмут к Гончарову, то тут же хватаю документы и успеваю сдать их к Завадскому, если провалюсь там – беру документы и бегу в Щуку...

Но на экзаменах всё прошло отлично. Я до того распоясалась, что даже умудрилась абсолютно чисто спеть песню «На закате ходит парень». К Гончарову меня взяли! И как я поняла потом – это и был лучший выбор, который я могла бы сделать в тот год моего поступления.

Часть 1 Погружение



Да, дорогу осилит идущий – теперь я это точно знаю! Если действительно хочешь – делай.
И всё придёт.

Никогда не поздно. И никогда не рано. Сейчас – единственно возможное время!

Секрет первый – самый важный!

Мой учитель, Андрей Александрович Гончаров, говорил нам, начинающим студентам: «Нельзя научиться плавать, сидя на диване». И это совершенно верно! Поэтому сначала тебе нужно будет войти в эту воду и ощутить её всем своим существом. Только тогда имеет смысл объяснять, как и что нужно делать дальше, чтобы держаться на воде и начать плавать.

Как я этому научилась? Меня научила моя бабушка. Сама она плавала настолько хорошо, что однажды после сильного переутомления заплывла довольно далеко в море и уснула там, лёжа на спине прямо в воде.

Когда мне было годика три, она укладывала меня в воде на спину, слегка поддерживая снизу, и, убедившись, что я достаточно расслаблена, отпускала, а я спокойно продолжала лежать на поверхности. И ощутив всем своим организмом, как вода меня держит, я уже не нуждалась ни в каких объяснениях. Дальше можно учиться плавать разными стилями или просто барахтаться «по-собачьи», но ты уже понимаешь, что не утонешь, ведь устав, сразу можешь перевернуться на спину и отдохнуть.

Упражнение ключевое «Случай, который меня потряс»

Скажу сразу, что это упражнение, пожалуй, самое существенное и фундаментальное. Это – то, к чему ты будешь обращаться ещё не раз. Этот опыт всегда будет для тебя ориентиром – как маяк, который всегда осветит путь, если заблудишься или потеряешься.

Сейчас нужно вспомнить какой-нибудь случай, который тебя потряс. Он может быть давнишним или совсем свежим впечатлением, может быть смешным или печальным – каким угодно! Главное, чтобы произошло это именно с тобой, а не было бы пересказано с чьих-то слов. Не рассказывай о красотах природы или потрясающих произведениях искусства. Нужно просто вспомнить во всех подробностях и рассказать кому-нибудь своё собственное пережитое событие, как оно происходило, чтобы слушатель прочувствовал и понял, что именно тебя потрясло.

Это можно проделать в компании или с кем-нибудь вдвоём. Лучше, конечно, чтобы все участники рассказали свои истории. Но если, например, твой единственный слушатель не готов к такой исповеди – достаточно того, что ты расскажешь ему. Если совсем никого не оказалось рядом – можешь связаться с кем-то по видеосвязи. Но главное – чтобы ты и те, кому ты рассказываешь, воспринимали друг друга, видели и слышали прямо сейчас.

Так что не читай дальше, а сначала делай!

СТОП!

Только не переворачивай
страницу, пока не расскажешь
свою реальную историю
живому человеку
(или нескольким людям)!!!

Иначе механизм
может не сработать!
И ценность того,
что ты узнаешь дальше,
снизится в разы.

НЕ НАДО ОБКРАДЫВАТЬ СЕБЯ!

Если тебе действительно уже удалось окунуться в этот опыт – поделиться с кем-то своим случаем, который тебя потряс, то глаза твои сейчас блестят, щёки зарделись, сердце бьётся учащённо, так же как блестят глаза и у того, кто тебя слушал, и сейчас вы смотрите друг на друга уже немного другими глазами. Стало быть, очевидна твоя готовность воспринять всё дальнейшее. Всем, кто уже проделал этот эксперимент, самое время идти дальше. Итак – вперёд!

Приоткрываем завесу: так что там говорил Станиславский?

Для начала хочу сказать тебе, что совершенно не имеет значения, как прозвучала твоя история – тихо или громко, уверенно или робко, эмоционально или сдержанно. Это зависит от твоего темперамента и внутренних установок. Но главное в другом: то, что было рассказано искренне и про своё дорогое, важное и сокровенное, захватывает слушателя независимо от того, какими ты пользуешься выразительными средствами. Тут важнее всего – ТЫ и то, как ты воспринимаешь это содержимое жизни, которое было прожито тобой и потрясло тебя. И ещё то, что у тебя есть отвага поделиться этим с кем-нибудь. Сам акт твоей откровенности обогащает и тебя, и твоего слушателя.

А теперь – не пора ли оглядеться? Ну, давай посмотрим, что же таится в твоём рассказе. Начнём по порядку.

Прежде всего в тебе ожило твоё потрясение и попросилось наружу, тебе захотелось, чтобы кто-то другой понял тебя и разделил его с тобой (это называется сверхзадача). Тогда, увидев твоего зрителя, ты понимаешь, что он ничего про это не знает (это восприятие), и у тебя возникло желание и задача – достать слушателя, чтобы он всё понял и прочувствовал, поэтому действие твоё было направлено на него, в него, чтобы достучаться до его мыслей и добраться до сердца.

Для этого тебе нужно было **убедиться**, что он готов тебя воспринимать (общение), **собрать** его внимание, **ввести** в курс дела (экспозиция), **заинтересовать**, **заинтриговать** (завязка конфликта), **погрузить** в обстоятельства, **втянуть** в сопереживание, **ошарашить** неожиданными событиями (развитие конфликта), **накалить** обстановку до максимального предела (кульминация) и тогда только **раскрыть** финальную ситуацию (развязка), чтобы **подвести** его к тому выводу, ради которого был затеян этот рассказ (реализация сверхзадачи или «телеграмма в зрительный зал»).

Обрати внимание, что каждый этап твоего рассказа я определяю глаголами – потому что это были действия! И все они были активными, продуктивными, целесообразными и нацеленными на того, кому предназначался рассказ – на партнёра. Ну, прямо по системе Станиславского!

Если тебя захлёстывали эмоции (эмоциональная память), важно было сдержать их настолько, чтобы довести рассказ до конца (владение своими эмоциями), но удавалось ли тебе сдерживать их или нет – это ничуть не снижало градус повествования. Эмоциональный накал был настолько сильным, насколько значимой была для тебя твоя история. И это естественно – чем больше вкладываешь, тем больше получаешь. Такой хитрый закон творчества. Не бойся отдавать!

В моменты, когда в твоём внутреннем видении ситуации (кинолента видений) тебе необходимо было что-то уточнить и показать, тело непроизвольно включалось (физическая память). Если нужны были дополнительные пояснения, они не сбивали тебя с основного повествования (перспектива мысли), и тебе легко было включаться снова, с того же места, на том же градусе.

Ба! Да тут же вообще практически все элементы внутренней и внешней техники актёра из системы Станиславского (можно сказать, «вся таблица Менделеева»): сверхзадача, внимание, восприятие, оценка, задачи и действия, воздействие на партнёра, перспектива мысли, эмоциональная память, кинолента видений и память тела (внутреннее видение + все чувственные ощущения). Да ещё – драматургическая структура: экспозиция, завязка конфликта, кульминация, развязка, «телеграмма в зрительный зал». Как видишь, тебя есть с чем поздравить! В тебе, оказывается, просто залежи сокровищ!

Ну а теперь, когда ты на собственной шкуре ощущаешь, что в тебе живёт целая творческая команда: артист, драматург, режиссёр – добро пожаловать! Знакомься – это ты! Да, все трое! А может быть, в тебе затаились ещё и художник по костюмам, гримёр, хореограф... да мало ли кто ещё! И остаётся только научиться давать им свободу и рулить всеми этими процессами по своему желанию и усмотрению. Главное, что основная ценность – это ТЫ, со всем твоим опытом, эмоциональным и личностным багажом, с твоими внешними данными, твоим темпераментом. Ты и творец, но в то же время – ты же и свой инструмент. Так что твори себя, развивай и совершенствуй, наблюдай за собой и за другими, совершай поступки, люби... – живи!

Но должна предупредить, что знакомство с собой у тебя только начинается. И надеюсь, что оно будет продолжаться всегда. Чем больше экспериментируешь, тем больше интересного о себе узнаёшь и тем больше своих возможностей можешь развить и применить на практике.

Как-то раз после спектакля к нам подошла симпатичная зрительница и робея сказала, что уже пять лет смотрит все наши спектакли, очень любит театр «КомедиантЪ» и хочет что-нибудь делать для театра, чтобы быть с нами в одной команде. Нам было, конечно, очень приятно, и мы честно признались, что нам нужен человек, который будет заниматься распространением билетов. На что она ответила: «Хорошо!» Это была Ксения Клюева, которая вскоре не только стала нашим творческим директором, но и очень здорово играла в некоторых наших спектаклях. И вот что она думает по этому поводу.

«Да, ещё очень важный момент этих занятий в том, что ты начинаешь понимать и узнавать себя. Вот ты живёшь энное количество лет с установкой, что ты такая-то и такая-то, а спустя какое-то время, пока длятся занятия, начинаешь открывать в себе доселе неведомые грани, которые настолько интересны, что хочется идти дальше и глубже. И, конечно же, это познание распространяется не только и не столько на работу на сцене, сколько на всю твою жизнь в целом.

Если говорить, как это пригодилось мне в другой моей профессии – «администратор-менеджер», то я перестала бояться переговоров, знакомств с новыми людьми, мне нравится общаться, мой кругозор и сфера интересов стали гораздо шире, чем были до занятий. Вообще у меня выработался другой подход к жизни. Благодаря актерскому мастерству я воспринимаю её как игру, отношусь проще и не расстраиваюсь, как раньше, из-за каких-то неудач. Это, безусловно, очень важно, особенно в наше нестабильное время».

Но к тому, как мы меняемся благодаря этим занятиям, мы ещё вернёмся чуть позже и не раз.

Очень часто начинающие актёры спрашивают: «А с какой интонацией мне это говорить?» Обрати внимание, что во время рассказа своей истории у тебя не было ни секунды, чтобы задуматься об интонациях. Не правда ли? И при этом всё было предельно понятно и абсолютно точно достигало цели. Хотя у тебя не было ни подготовки, ни репетиций. И это ещё раз подтверждает то, что об интонациях тебе нужно вообще забыть – раз и навсегда. Потому что это побочный эффект твоего словесного действия. И пытаться закрепить интонации так же бессмысленно, как привинтить к воздуху дым от сигареты или приклеить тень под деревом, как, впрочем, и закрепить любой живой сиюминутный процесс.

Чтобы получить желаемую тень от дерева, требуется точно направить на него свет. А для получения необходимого смыслового и эмоционального результата нужно просто выстроить твои задачи, действия и события таким образом, чтобы они включали в тебе и эмоциональную память, и логику речи, и все остальные выразительные средства – тогда интонации самопроизвольно будут абсолютно такими, как надо, хотя, возможно, каждый раз чуть-чуть другими. Потому что это – жизнь!

И ещё у меня хорошая новость – Станиславский, так же, как и я, как и ты, вовсе не сразу родился «памятником». И даже не сразу – гениальным артистом, который почесал репу и решил: дай-ка я напишу для всех систему, как надо играть на сцене! У него долго ничего не получалось. А потом вдруг получилось – неизвестно почему... Но он понятия не имел, как это вдохновение повторить.

Хотя начиналось все с того, что двадцатилетний Константин, сын преуспевающего владельца фабрики С. В. Алексева и сам уже человек «с положением», активно работал в семейном бизнесе. Но играть на сцене до смерти хотелось.

И участвовать в спектаклях ему нередко приходилось в компании каких-то подозрительных лиц. Выступить в такой обстановке было далеко не безопасно с точки зрения репутации. И тогда он решил взять псевдоним, чтобы скрыться под вымышленным именем.

Но однажды нежданно-негаданно юный Константин (такой преуспевающий молодой человек!) был застукан своим благородным семейством в каком-то двусмысленном водевильчике в малоприличных сценах – завитый, расфранчённый... Семья была в шоке, разразился крупный скандал.

Но до чего же права всё-таки поговорка «Охота пуще неволи». Отказаться от своих опытов Костя был не в силах. И понимающий отец взял с него слово: «Если ты непременно хочешь играть на сцене, то создай себе приличный кружок и репертуар, но только не играй всякую гадость Бог знает с кем!»

Вот и пришлось Константину заняться созданием «приличного» кружка без отрыва, как говорится, от основного семейного рода занятий – руководства фабрикой. А заодно он стал думать, как можно улучшить процесс актёрского творчества. Пробовал, искал, экспериментировал на себе и других. И постепенно набрёл на то, что открыл законы общения и воздействия на людей – да-да! Потому что всё это – именно законы нашей творческой природы и зрительского восприятия, которые, собранные воедино, и породили ту самую знаменитую систему Станиславского. А нам, конечно же, просто грех ею не воспользоваться.

Приступим к дегустации

Если ты бывал на одесском Привозе или на каких-нибудь восточных базарах, то сразу поймёшь, о чём я. Там изобилие запахов, вкусов, красок и форм буквально обрушивается на тебя, и ты попадаешь в какой-то совершенно особенный мир, где каждый продавец радостно спешит угостить своим товаром, чтобы дать возможность попробовать, проникнуться и пообщаться.

Так что давай и мы проведём дегустацию тех возможностей, которые будем развивать в нашем мире – мире этой книжки и тренингов. Итак, давай пригубим всего по чуть-чуть. А заодно и понадкусываем.

Упражнение «Память физических ощущений»

Давай сделаем такое упражнение: скажи, пожалуйста, любишь ли ты солёную пищу? А может быть, ты предпочитаешь сладкую? Или любишь и то, и другое?

Сейчас тебе нужно внимательно проверить своё самочувствие: не происходит ли с тобой чего-то экстраординарного? Нет? Всё в норме? Отлично.

А теперь ответь: любишь ли ты огурчики, засоленные с чесночком, укропом, всякими душистыми травами и листочками, такие хрустящие, с пупырышками? Или селёдку, не слишком солёную, жирненькую, которая прямо тает во рту, с лучком, тонко нарезанным полукочечками? И чтобы она была с икрой? Или ты больше любишь молоки?

Проверь, пожалуйста, как ты себя ощущаешь. Ещё не захлёбываешься собственной слюной?

А если ты сладкоежка, то что ты любишь больше: торт, такой весь сочный, пропитанный ромом, с лёгким пушистым кремом из взбитых сливок, с крупными орехами? Или горячий хрустящий штрудель с живыми вишнями внутри, истекающий вишнёвым соком? Или мороженое – разноцветными шариками: шоколадным, ванильным, фисташковым, с похрустывающими орешками?

Ну, как самочувствие? Ещё не погибаешь по-собачьи от потери слюны?

Одна из моих учениц, живущая в Германии, недавно призналась, что после этого упражнения она помчалась в магазин, купила селёдку, набросилась на неё и съела всю целиком – в одиночку. Этого, конечно, я никому запретить не могу. Но главное заключается в другом.

Когда мы мыслим и говорим абстрактно, умозрительно: солёная пища, сладкая пища и тому подобное, то ни с нами, ни с нашими слушателями ничего особенного не происходит. Все мы остаёмся, что называется, «с холодным носом». Но как только вспоминаются совершенно конкретные впечатления, ощущения, так тут же в наших организмах включаются живые процессы – вся наша химия и физиология начинает действовать на нас изнутри, и в нас возникает не плоская, схематичная картинка, и даже не 3D, а все D, которые только имеются, и мы попадаем в другую реальность.

И чем больше подробностей и нюансов: вкусов, запахов, осязания, обоняния, слуховых, зрительных, эмоциональных – ты включаешь во время своего повествования, тем многограннее и полнее тот мир, в который ты погружаешь зрителя. Как говаривал Коровьев из небезызвестного булгаковского романа «Мастер и Маргарита»: «Вот-с... а вы изволите толковать про пятое измерение!»

Так вот к чему я тебе, собственно, об этом говорю: если в твоём тексте речь идёт о каких-то ощущениях, наполняй их максимально своими конкретными личными впечатлениями. Если там речь идёт о любимом человеке или нужно признаваться в любви – обращай к тому самому, кого ТЫ любишь. Проверь, что с тобой происходит при виде его или при упо-

минании его имени. Тебя бросает в жар? Глупеешь и не можешь понять, что нужно говорить? Или всё тело наполняется шампанским, и ты буквально летаешь, не касаясь земли? Потому что именно это – ТВОЁ – и есть самое интересное, и пропитывать всё, о чём ты говоришь, нужно именно этим.

Занятия по развитию этих возможностей живут у нас в разделе, который мы, отдавая дань великому Станиславскому, назовём **«Элементы техники актёра»**.

А сейчас можешь слегка перекусить самым любимым твоим блюдом. А может быть, и пообщаться с тем, кого ты больше всего любишь.

Про моих учеников, или как я попала в сказку

Знаешь, в какой-то момент я поняла, что мне очень важно узнать, как мои ученики применяют то, чему я их учила, и нужно ли это вообще кому-нибудь из них. Я прекрасно понимаю, что большинство никогда не собиралось стать актёрами или режиссёрами – им нужны были эти навыки совсем для других самых разных целей. И это естественно. Тогда я решила кинуть клич. С кем-то мы поддерживали общение, кто-то потерялся из виду. Но я обратилась – и к своим бывшим студентам разных лет выпуска, и к писателям Международного фестиваля «Русский стиль», с которыми я сейчас провожу онлайн-тренинги, и к тем немногим, кто сотрудничал с нашим театром, совмещая это с другой профессией, и даже к тем, кто когда-то в подростковом возрасте занимался у меня в театральной студии «Росток».

Должна сказать, что результаты опроса меня поразили. Я почувствовала, что попала в сказку, название которой до сих пор не желает всплывать в памяти.

А на ум приходит стих Соломона из Екклесиаста: «Время разбрасывать камни – и время собирать камни» и дивный парафраз этого высказывания: «Пусти свой хлеб по течению реки – и он вернётся к тебе, намазанный маслом!»

Отозвались очень многие, узнав от других – даже те, с кем я давно потеряла связь. Все стали писать мне с таким жаром и такими удивительными подробностями, от которых порой перехватывало горло, и слёзы наворачивались на глаза. Кто-то живёт в дальних странах, кто-то сменил множество профессий или с головой ушёл в семью. Но есть нечто общее, что объединяет все эти отзывы: все вспоминают какую-то особенную общность, родство, которое нас связывало. Ещё – что всем было очень весело, и мы много смеялись (хотя, бывало, иногда и плакали). И практически все говорят, что наши занятия раскрыли им самих себя, помогли высвободить неопознанные до того внутренние ресурсы и тем самым круто изменили их жизнь.

Теперь я понимаю, что многие высказывания просто просятся в эту книгу, и таким образом все вы, мои ученики, в большой степени становитесь моими соучастниками и соавторами. За что всем вам, моим дорогим – огромное спасибо!

Учимся слушать и воспринимать

А пока вернёмся к нашей дегустации и давай продолжим знакомиться. Я думаю, что для начала хорошо бы убедиться, насколько мы умеем слышать друг друга. Так что давай пообщаемся.

Упражнение на восприятие «От топота копыт»

Я буду задавать тебе вопрос одним и тем же текстом:

«От топота копыт **пыль** по полю летит»? Но главное – логическое ударение, заключающее вопрос, будет каждый раз разным. Тебе нужно точно слышать и этим же текстом так отвечать на каждый мой вопрос – чтобы именно это слово было главным в твоём ответе, и чтобы все другие слова не выделялись и не создавали дополнительных смыслов, о которых я тебя не спрашиваю. Я буду задавать вопросы и ждать от тебя ответы. А ты научись слушать и слышать.

<https://youtu.be/FPsq6B1ytV4>

Ты можешь пообщаться со мной, воспользовавшись ссылкой, а можешь попросить кого-нибудь поиграть с тобой в эту игру.

Например:

– От топота копыт **пыль** по полю летит?

– От топота копыт **пыль** по полю летит.

— **От топота** копыт **пыль** по полю летит?

— **От топота** копыт **пыль** по полю летит.

И так далее – по всем словам, вразброс.

По ссылке переходим на видео с примером выполнения упражнения.

<https://youtu.be/Zcr2-B0eP40>

Ну вот, как видишь, мы незаметно попробовали то, что называется логикой речи. Это раздел «**Работа над логикой речи**». Там всё это будет намного подробнее. А пока что – дегустация продолжается.

Победа над страхами

Страхи, сомнения, комплексы и неуверенность в себе – это то, что сопровождает практически всех нас с самого раннего возраста.

В детстве моя мама однажды очень здорово вправила мне мозги. Надо сказать, что влюбляться я начала довольно рано – лет с трёх – собственно, сколько я себя помню, столько я была влюблена. Ну, и тема эта меня, конечно же, всегда интересовала.

Однажды я призналась маме под большим секретом, что мой брат влюблён в одну девочку из детского сада. Мама спросила меня, признался ли он ей в этом. Я сделала большие глаза и отрицательно покачала головой. «А почему?» – спросила мама. Я округлила глаза ещё больше: «А вдруг она скажет НЕГ?» Мама сказала, подумав: «А вдруг она скажет ДА?» Я опешила, не найдя что ответить, но подобный вопрос потом частенько выводил меня из самых затруднительных ситуаций и не только в лирических делах.

А в тех случаях, когда я всё же боялась высунуться из своей внутренней скорлупы и оставалась в плену своих предубеждений, впоследствии, иногда спустя много-много лет, приходилось горько сожалеть об упущенных времени и возможностях.

Если ты чего-то боишься, то самый лучший способ избавиться от страхов – это выходить к ним навстречу. В первую очередь хорошо бы понять и признаться себе, чего именно в действительности ты боишься больше всего: того, что над тобой будут смеяться, или ты уронишь себя в глазах важных для тебя людей, или того, что на тебя просто будут смотреть и вдруг увидят твои недостатки? Попробуй додумать мысль до конца – а что же будет, если действительно произойдёт то, чего ты боишься? А с другой стороны – что, если всё будет как-то совсем иначе?

Но если всё же пока не отпускает боязнь слишком уж раскрыться перед зрителями, слушателями, собеседниками, есть вещи, которые обязательно нужно попробовать для начала. Это проводить свои актёрские опыты либо на очень близких и доверенных людях, которых ты не боишься и не стесняешься, либо на совсем чужих, до которых тебе в итоге никогда не будет дела – на случайных попутчиках в поезде, например, или в каких-то подобных ситуациях.

В любом случае, если боишься выступить перед людьми, то нужно постараться делать это как можно чаще.

И ещё замечательный совет есть в пьесе Жана Ануя «Жаворонок». Там Жанна Д'Арк признаётся трясущемуся от страха королю Карлу, что она тоже боится, но самое главное – позволить себе бояться ещё до сражения: «Ничего, это нетрудно, Карл. Хоть разок попытайся. Скажи себе: «Ладно, я боюсь, порядком боюсь! Но это уж мое личное дело, и никого не касается. А теперь, когда я отбоюсь как следует, вперед! Продолжим». И продолжаешь. И ты одержишь верх! Потому одержишь, что ты умнее, у тебя больше воображения, потому что ты свое уже отбоился заранее. Вот и весь секрет».

По мне – так гениальный совет. Я тоже всегда стараюсь отбоиться заранее, во всяком случае – не слишком этому препятствовать. Но с этим хорошо бы и не переборщить – не стоит специально себя накручивать.

На меня, признаться, и по сей день накатывает жуткое волнение перед большими ответственными спектаклями, когда от меня многое зависит. Перед началом у меня слабеют ноги, а живот начинает судорожно сжиматься. «Схватки начались! – смеюсь я. – Можно давать третий звонок!» Это значит, что роды спектакля пройдут отлично. А потом те, кто сидели в зале, иногда спрашивают меня: «Как это ты совершенно не боишься перед такой аудиторией?» Да просто, когда видишь зал и вспоминаешь, что ты хочешь сегодня до них донести, чего они пока не знают (это же – та самая сверхзадача), то возникает этакая «вольтова дуга», и вся энергия волнения тут же направляется в нужное русло. А в этом сражении – уже не до страха.

Упражнение на эмоциональную память «Ой, боюсь, боюсь»

Помнишь, как в детстве иногда кто-нибудь говорил: «Давай пойдём, попугаемся!» И вы шли куда-нибудь, где вам становилось страшновато. Или в летнем лагере после отбоя кто-нибудь начинал говорить загробным голосом: «В чёрном-чёрном городе, на чёрной-чёрной улице...»

1. Тебе нужно представить себе что-то пугающее, ощутить холодок на спине и дать себе волю, слегка нагнетая эти ощущения и проговаривая, возможно, дрожащим голосом: «Ой, боюсь, боюсь! А-а-а-а... боюсь-боюсь...», слова можешь придумать самостоятельно. Желательно, играя и дурачась, довести эти ощущения до такого абсурда, когда тебе становится даже немного щекотно и смешно. Это даёт возможность освободить и отпустить свои скрытые страхи.

2. А теперь поиграй в победителя. Разбуди в себе радость и торжество, покричи (если есть на кого, то покричите друг на друга, подразнитесь, стараясь «переплюнуть» друг друга): «А! Не боюсь, не боюсь, не боюсь!.. А-ха-ха!.. Я – не боюсь! Не боюсь!» Поиграй в это, подурчась, попрыгай, оторвись по полной, дай выход эмоциям.

По ссылке переходим на видео с примером исполнения упражнения.

<https://youtu.be/zGPEN1YfMbU>

А учиться справляться с различными эмоциональными задачами мы будем в разделе «Элементы техники актёра», в главе, которая называется «**Эмоциональная память, актёрская кухня**».

В связи с этим мне хочется рассказать одну занятную историю, совсем недавно рассказанную мне одной из моих учениц – Диной Сариной, которая была довольно сдержанной и даже почти замкнутой. И при этом она разработала для себя любопытную методику общения с людьми из госструктур.

«Наши занятия дали мне возможность ощущать и представлять себя более уверенно с людьми, когда это необходимо (оставаясь при этом «махровым» интровертом), то есть держать себя и говорить так, как делают это люди, которые в данной ситуации наиболее успешны.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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