

Вера Полищук

# АКТЕРСКИЙ



Книга  
актерского  
мастерства

ВСЕВОЛОД  
МЕЙЕРХОЛЬД

Золотой фонд  
актерского  
мастерства

Вера Полищук

**Книга актерского мастерства.  
Всеволод Мейерхольд**

«АСТ»

2010

## **Полищук В.**

Книга актерского мастерства. Всеволод Мейерхольд /  
В. Полищук — «АСТ», 2010

Это уникальное пособие поможет вам на практике освоить опыт профессиональной подготовки актеров по системе великого режиссера Всеволода Мейерхольда. Вы сможете повысить уровень своего мастерства, пройдя тренинг «биомеханики» под руководством великого экспериментатора, актера и непревзойденного Мастера режиссуры XX века. Для самого широкого круга читателей: для начинающих и профессиональных актеров, режиссеров, преподавателей театральных и культурных вузов страны, для всех поклонников театрального и киноискусства. Кроме того, освоение метода Мейерхольда поможет не только научиться управлять своим телом и внутренней энергией творца, но и раскрепоститься, стать увереннее в себе – эти умения пригодятся не только на сцене, но и в повседневной жизни. Поэтому книга может быть также полезна психологам-консультантам и тренерам.

© Полищук В., 2010

© АСТ, 2010

## Содержание

Театральный Сатана	6
Театр живет обновлением	8
Метод биомеханики	9
Кто он, В. Э. Мейерхольд?	10
Кому адресована эта книга	12
Как построена эта книга	13
Как проводить занятия	14
Краткий экскурс в теорию	15
Актерами не рождаются, их выращивают!	18
1. Закон контраста	19
2. Закон зависимости эмоций от тела	19
3. Закон тела как единой системы	19
Основные правила сценического движения по Мейерхольду	21
Отказ	21
Посыл	21
Тормоз	22
Тренинг по Мейерхольду	23
Разминка	23
Разминка. Вариант первый: комплекс «Семь потягиваний»	23
Разминка. Вариант второй: пять жемчужин Тибета	26
Упражнение первое. «Дервиш»	26
Упражнение второе. «Прямой угол»	27
Упражнение третье. «Прогиб»	27
Упражнение четвертое. «Мостик»	28
Упражнение пятое. «Треугольник»	29
Дополнительные упражнения для физического разогрева	29
Упражнения на освобождение от «зажимов»	31
Упражнения для мышц ног	31
Упражнение «Разминка»	31
Упражнение «Пережат напряжения»	32
Упражнение «Огонь – лед»	32
Упражнение «Зажимы по кругу»	32
Упражнение «Центр тяжести»	32
Упражнение «Потянулись – сломались»	33
Вводный тренинг на баланс и координацию	34
Упражнение 1. «Невидимый камень»	34
Упражнение 2. «Веер»	34
Упражнение 3. «Баланс»	34
Упражнение 4. «Пропасть»	35
Упражнение 5	35
Упражнение 6	35
Упражнение 7	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Вера Полищук**  
**Книга актерского мастерства.**  
**Всеволод Мейерхольд**

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

## Театральный Сатана



*Звезда театрального авангарда 1920–1930-х гг. Смелый новатор, перевернувший представления о театре и не боявшийся резкой критики, насмешек и пародий. Мистификатор, который вернул в театр, перегруженный реализмом, подлинную магию. Один из тех, кого Анна Ахматова воспела в «Поэме без героя». Ученик Немировича-Данченко. Протеже великой В. Комиссаржевской. Человек, которого лучший друг Есенина, остроумный Анатолий Мариенгоф, в своих мемуарах назвал театральным Сатаной, взбунтовавшимся против классических установок театрального Бога – К. С. Станиславского. Постановщик «Мистерии-буфф» В. В. Маяковского и «Ревизора» Н. В. Гоголя. Руководитель Театра Революции. Учитель С. Эйзенштейна. Одна из множества жертв коммунистических репрессий.*

*Все это – Всеволод Эмильевич Мейерхольд.*

Сто лет назад этот гениальный режиссер в корне изменил традиционные представления о театре, и не только в России, но и за рубежом. Мейерхольд отказался от отживших шаблонов, мешавших ему реализовать свое творческое начало, и вернул театральное представление к его историческим истокам: уличному балагану и цирку. Трудно переоценить вклад Мейерхольда в историю театра. Именно поэтому вот уже более ста лет его имя с уважением произносят и последователи-режиссеры, и историки театра, и критики, и сами актеры... и даже те, кто не вполне согласен с его концепцией. И это не просто формальная дань памяти титану былых

времен. Наследие Мейерхольда по-прежнему востребовано, современно, актуально. Всеволод Эмильевич оставил замечательную авторскую систему обучения актера, которая помогла многим стать настоящими звездами.

Из интервью Марины Нееловой:

«...мы приходили в институт и делали этюды по биомеханике, которые так мне потомгодились в жизни. Сейчас я благодарю своих педагогов, которые научили меня этой науке – правильно и целесообразно использовать выразительные средства своего тела, владеть не только им, но и своими эмоциями»

Из дневника великого русского актера Василия Меркурьева, об этюде студентки Нееловой:

«Ее биомеханическая ворона совсем как живая».<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Цит. по: Марина Неелова. Мой первый учитель.//Официальный сайт Марины Нееловой (<http://www.neelova.ru/press/2/2108/>)

## Театр живет обновлением

Мейерхольд предложил авангардный, революционный метод, призванный освежить восприятие театра и актерского мастерства – как актерами, так и зрителями. Искусство, в том числе и театральное, развивается по спирали, в нем идет непрерывный процесс обновления, когда старые, отжившие формы отбрасываются, чтобы освободить место для новых. Это так же естественно и неизбежно, как процесс обновления клеток в организме; а застой в искусстве так же опасен для его существования, как приостановка обновления опасна для организма. Искусство живет обновлением, и Мейерхольд прекрасно это понимал.

Сейчас наше театральное искусство снова оказалось на витке обновления, на той стадии, когда для дальнейшего движения вперед нужно избавиться от академических стереотипов и шаблонов, когда самые модные и востребованные режиссеры считают нужным вступить в полемику с классическими театральными методами и ценностями. Кому-то это удается лучше, кому-то хуже, однако число авангардных, новаторских постановок и фильмов множится, а имена смельчаков у всех на устах. Читатели с легкостью вспомнят эти имена сами, тем более, что каждый день приносит новые сенсации. И в контексте нашей эпохи Мейерхольд как режиссер и преподаватель оказывается ничуть не устаревшим, наоборот, образно говоря, вечно юным – дерзновенным бунтарем и настоящим революционером.

Вспомним, какие театральные и киноработы сейчас вызывают самое пристальное внимание публики и критиков? Разумеется, самые новаторские, смелые и спорные. Поэтому для начинающих актеров естественно стремиться к тому, чтобы научиться сценической смелости, раскованности, умению преодолевать стереотипы и шаблоны, нестандартно мыслить и играть.

Конечно, наилучший вариант, какой только можно посоветовать новичку, – это разностороннее образование. Желательно в равной степени владеть всеми актерскими методиками; чем больше их вы освоите, тем шире будет ваш спектр и больше возможности выбора. Овладение мейерхольдовскими техниками, при всей их направленности против шаблонов, никоим образом не мешает обучающемуся с равным успехом заниматься и методиками других режиссеров и педагогов. Необходимо также сказать, что на самом деле метод Мейерхольда в чем-то перекликается с классиками. Например, известно, что К. С. Станиславский практиковал таинственные упражнения на «лучеиспускание» и «лучевосприятие» – а это те же упражнения на контроль собственной энергии, только названные другими словами. В одной из статей Станиславский писал, например, что мышечный зажим – это застрявшая по пути двигательная энергия. А некоторые исследователи находят переклички между открытиями Мейерхольда и озарениями Г. И. Гурджиева, философа и целителя.

Наконец, важно то, что именно в мейерхольдовское учение уходят корни учений многих позднейших режиссеров, как отечественных, так и зарубежных. Среди них не только авангардисты – и очень много великих имен. Учеником Мейерхольда, например, считал себя С. Эйзенштейн (доказано, что его шедевр «Иоанн Грозный» – это воплощение идей Мейерхольда в кинематографе). Опираясь на методы Мейерхольда знаменитый авангардист Ежи Гротовский, идеолог «бедного театра». Достижения Мейерхольда как педагога и режиссера применял на практике Юрий Любимов. Наконец, без Мейерхольда не существовал бы современный пластический театр, не было бы таких звезд клоунады, как, например, знаменитые «Лицедеи» В. Полунина. Ученики Мейерхольда, например, Николай Кустов, передали его методику последующим поколениям, распространили за пределы России, и в наши дни на мейерхольдовские принципы опираются самые прогрессивные и смелые театры, неизменно привлекающие внимание критиков и зрителей. Следовательно, многие методы других режиссеров невозможно понять, не зная метода Мейерхольда.



## Метод биомеханики

Метод биомеханики, который разработал Мейерхольд, – это система актерских тренировок, позволяющих актеру естественно и точно управлять механизмами движений тела и циркуляцией энергии. Мейерхольд предлагает не пускать выплески энергии на самотек, что приводит к неровной актерской игре, срывам и непредсказуемости, а оттачивать навыки самоконтроля и подчинять энергию себе.

Но метод биомеханики, разработанный Мейерхольдом, в наши дни актуален еще и потому, что сейчас возрос интерес к телесным и духовным возможностям человека. Все больше людей осознает, что эти возможности почти безграничны, и душа и тело способны на многое. На протяжении XX века этот интерес неоднократно достигал пика, например, в начале века, когда и творил Мейерхольд, затем позже в 1960-е гг., когда мир познал повальное увлечение восточными учениями и религиями. Сейчас мы вновь переживаем период, созвучный времени Мейерхольда. Он начался в 1990-х гг., получил название «нью-эйдж» и благополучно продолжился в XXI веке. Вспыхнул и вот уже двадцать лет не затухает интерес к психологическим тренингам, связанным с театром, в частности, к психодраме. На гребне моды и востребованности разнообразные эзотерические методы и школы, которые учат управлять телом и энергией, погружаться в транс, обретать телесную и душевную раскованность... Потоки духовной энергии и то, как ею управлять, физические возможности человеческого тела – все это темы современные, но их же затрагивал в своем учении и Мейерхольд. Так что даже если вы не интересуетесь, например, йогой, то имейте в виду, что между ней и методом Мейерхольда есть нечто общее.

В. Э. Мейерхольд исходил из двух фундаментальных положений: в театре, в принципе, все должны уметь делать всё – из-за универсальности этого вида искусства, а история театра должна строиться, исходя из балагана, а не литературы; пьеса – часть театрального представления, а не раздел словесности.

## Кто он, В. Э. Мейерхольд?

Мейерхольд родился 28 января (9 февраля) 1874 года в Пензе в обрусевшей немецкой семье владельца винно-водочного завода Мейергольда. Мать уделяла огромное внимание образованию детей, с ними занимались репетиторы; она также устраивала музыкальные вечера и приобщила детей к театру. Будущий режиссер неоднократно играл в любительских спектаклях. Впоследствии он проникся такой любовью к русской культуре и искусству, что сменил свое немецкое имя Карл Казимир Теодор и, приняв православие, стал Всеволодом, в честь знаменитого писателя-декадента Вс. Гаршина, а затем предпочел русифицировать написание своей фамилии – Мейерхольд. Это произошло в 1895 году, когда Мейерхольд окончил Пензенскую гимназию и поступил на юридический факультет Московского университета.

Интерес к театру взял свое: в 1896 году Мейерхольд перешел на 2-й курс Театрально-музыкального училища Московского филармонического общества в класс Владимира Немировича-Данченко. Учитель высоко ценил ученика за кипучую энергию, ум, эрудицию в области литературы, музыки, истории театра, владение пером и интерес к режиссуре. Мейерхольд стал одним из первых, кому Данченко начал поручать режиссерские задания и кого посвятил в замысел своего нового театра. Несмотря на то, что изначально у Мейерхольда были не слишком удачные актерские данные, он много работал над собой и его старания дали великолепные результаты. В 1898 Мейерхольд вступил в труппу Московского художественного театра и за четыре сезона сыграл 18 ролей. Он произвел сильнейшее впечатление на публику в качестве Треплева из «Чайки», Тузенбаха из «Трех сестер», Мальволио в «Двенадцатой ночи», а в роли царя в «Смерти Иоанна Грозного» оказался достойным соперником самому Станиславскому. Молодой актер продемонстрировал широчайший диапазон – от трагизма до буффонады.

Несмотря на успех, 24-летний Мейерхольд покинул труппу МХАТа – из-за разногласий с учителем, но главным образом из-за стремления к самостоятельности и к поиску своего пути в театре. Он решил основать свой театр и сказать новое слово в искусстве, отказавшись от принципов предшественников. Так появилось Товарищество Новой Драмы. Немирович подверг новаторские идеи Мейерхольда резкой критике и, в частности, пронизательно заметил: «Это сумятица человека, который каждый день открывает по нескольку истин, одна другую толкающих». Совершенно верно! Мейерхольд тогда каждый день совершал открытия, зачастую парадоксальные. Именно этим открытиям суждено было кардинально изменить общепринятые представления о театре. Чтобы как можно нагляднее показать, как его новые методы отличаются от традиционных, Мейерхольд в первом же театральном сезоне поставил весь репертуар МХАТа (Чехов, Гауптман, Горький, А. К. Толстой), но совершенно по-иному, нежели Немирович-Данченко. Конечно, отчасти это был провоцирующий жест и стремление привлечь к своему новаторству всеобщее внимание. И замысел удался: о Товариществе заговорили. После гастролей по провинции Мейерхольд вернулся во МХАТ и попытался внедрить свои методы там. Реакция мэтров была бурной, но уже не столь отрицательной: когда Мейерхольд предложил в корне изменить традиционные принципы репетиционной работы, сам Станиславский заявил: «Это или так гениально, что не умещается в наших скромных головах, гениально до безумия, или бесполезное брожение усталой мысли». Здесь уместно напомнить, что А. С. Пушкин говорил: «в родстве с безумством гений пребывает» и что дерзкое новаторство нередко принимают за безумие.

В 1906–1907 г. Мейерхольд в качестве главного режиссера Драматического театра В. Ф. Комиссаржевской поставил «Балаганчик» А. Блока, «Жизнь человека» Л. Н. Андреева и «Сестру Беатрису» Метерлинка. Премьера драмы «Балаганчик» состоялась в декабре 1906 года. Спектакль напомнил зрителям об итальянской комедии масок, с ее персонажами Пьеро,

Арлекином и Коломбиной. Оформление решалось в условной манере. Окно на заднике сцены было заклеено бумагой. Бутафоры освещали площадку палочками бенгальского огня. Арлекин выскакивал в окно, разрывая бумагу. Декорации взмывали вверх, оставляя сцену пустой, а в финале Пьеро-Мейерхольд обращался в зал со словами: «Мне очень грустно. А вам смешно?..»

Мейерхольд продолжал бороться с господствовавшим тогда жизнеподобным натурализмом. Так, в постановке «Балаганчика» Мейерхольд максимально усилил условность происходящего на сцене, подчеркнул связь «Балаганчика» с итальянским народным театром масок – *commedia del arte*. Мейерхольд был убежден, что современный театр оторвался от своих исконных корней – балагана, клоунады, и стремился восстановить эту связь. Статьи, написанные в этот период, в 1913 г. вышли отдельной книгой «О театре».

Работал Мейерхольд и в императорских театрах (Александринском, Мариинском и Михайловском), где до 1918 г. успел поставить 21 драматический спектакль. На базе квартиры Мейерхольда существовала театральная студия, где разрабатывалась новаторская теория музыкального чтения в драме. Позже, когда студия расширилась, на ее базе выходил театраль- ный журнал.

31 октября 1915 года у Мейерхольда состоялась еще одна премьера: он дебютировал как кинорежиссер фильмом «Портрет Дориана Грея» по роману Оскара Уайльда. Картина, сделанная за лето, прошла с успехом, критики утверждали, что «пока это высшее достижение русской кинематографии». К сожалению, ни одной копии фильма не сохранилось.

После революции востребованность Мейерхольда как режиссера возросла, поскольку новый строй благоволил новому искусству и всему авангардному. В 1918 году он сотрудничал в Театральном совете (первом советском органе по руководству театральным делом). В течение 1918–1919 гг. руководил организованными им же Инструкторскими курсами по обучению мастерству сценических постановок (позднее-курсами мастерства сценических постановок) и Школой актерского мастерства. В 1923 году был создан Театр им. Вс. Мейерхольда – ТИМ, а в 1926 году – ГосТИМ, просуществовавший до конца 1937 года. Такие постановки Мейерхольда, как «Лес», «Мандат», «Ревизор», «Горе уму», «Клоп», «Баня», «Последний решитель- ный», «Дама с камелиями», создали Мейерхольду и его театру мировую славу. После закрытия ГосТИМА К. С. Станиславский пригласил Мейерхольда в Оперный театр своего имени на должность режиссера. После смерти Станиславского Мейерхольд стал главным режиссе- ром и завершил начатую Станиславским работу над оперой «Риголетто». В 1935 г. поставил «Пиковую даму» П. И. Чайковского в Ленинградском Малом оперном театре. Этот спектакль Д. Д. Шостакович считал вершиной не только творчества самого Мастера, но и замечатель- ным достижением оперной сцены вообще. Мейерхольд внес существенный вклад в оперную режиссуру, добиваясь контрапункта музыки и пластики, ритмической свободы актера внутри музыкальной фразы, свободы, построенной на разрушении точного соответствия движений и жестов темпу и ритму музыки. В мае-июне 1939 года Мейерхольд разработал план выступле- ния Ленинградского института физкультуры им. Лесгафта на физкультурном параде в Ленин- граде. Это была его последняя режиссерская работа. 15 июня 1939 года Мейерхольд выступал в Москве на режиссерской конференции ВТО, затем уехал в Ленинград, где в ночь с 19 на 20 июня был арестован, 2 февраля 1940 года – расстрелян, а реабилитирован только в 1955 году.

## Кому адресована эта книга

В. Э. Мейерхольд оставил обширное наследие – солидных двухтомник лекций, статей, заметок, писем. Всеволод Эмильевич из-за бурной жизни и занятости так и не систематизировал свою уникальную методику – она, как фрагменты мозаики, разбросана по различным текстам. Добавим к этому то, что его высказывания и выступления, интересные фразы и афоризмы зафиксированы в книгах других авторов. О Мейерхольде писали и те, кто близко знал его лично, например, уже упоминавшийся Анатолий Мариенгоф или великие актеры Эраст Гарин и Игорь Ильинский, писали те, кто работал с опорой на его методы, анализировал и переосмысливал их, например, Сергей Эйзенштейн, Ежи Гротовский и др. Наконец, велико количество исследовательских работ – и об истории жизни Мейерхольда, и о его карьере, и анализирующих собственно его методы.

Как читателю, особенно ограниченному во времени, выбрать из этого моря информации самое основное, чтобы за краткий период подготовиться по актерскому тренингу Мейерхольда и освоить методику биомеханики – последовательно и систематично?

Эта книга предназначена в помощь подобному читателю – начинающему актеру, преподавателю театральной студии или психологу-тренеру. Из всего обширного наследия для этой книги отобрано самое основное в учении Мейерхольда. Хотя Мейерхольд считал для актера необходимым заниматься танцами, фехтованием, даже акробатикой, здесь приведены базовые упражнения, та основа, без которой невозможно двигаться дальше и наращивать свой потенциал. Материал изложен сжато и по возможности доступно. Таким образом, работая с этой книгой, вам не потребуется искать дополнительный справочный материал, выписывать упражнения, «перелопачивать» горы литературы. Вы сэкономяте время и силы! Мы постарались сделать акцент прежде всего на практических заданиях, упражнениях, этюдах, – всем том, что требуется для развития практических актерских навыков. Подобный отбор материала облегчит вам занятия, независимо от того, собираетесь ли вы учиться или учить.

Если вы намерены учиться, то книга дает вам еще одно существенное преимущество. Ни для кого не секрет, что в наши дни любые актерские тренинги с учителем, с наставником – дорогое удовольствие. В данной книге методика Мейерхольда изложена таким образом, что у вас появляется возможность заниматься самостоятельно – в одиночку или, что лучше, группой, но не прибегая к услугам репетитора. В то же время, если в ваши планы входит преподавательская деятельность, но у вас нет времени на то, чтобы самостоятельно разрабатывать план занятий на мейерхольдовском материале, эта книга послужит вам готовой методической основой.

## Как построена эта книга

Книга начинается с теоретического блока по биомеханике. Как уже было сказано, уникальная методика Мейерхольда, уходящая корнями в историю традиционного театра разных народов мира, не должна восприниматься как простой свод упражнений по сценическому движению, дыханию и речи. Выполняя их, нужно понимать, какого эффекта вы добиваетесь.

Практическая часть книги состоит из нескольких разделов.

Первый из них представляет собой несколько вариантов разминки. Дело в том, что упражнения по биомеханике нужно выполнять, предварительно разогрев мышцы и циркуляцию энергии, потому что они представляют собой большую физическую нагрузку. Сразу скажем, что эти разминочные упражнения основаны на упрощенных и адаптированных для рядового человека комплексах из области йоги. Сам В. Э. Мейерхольд применял подобные упражнения, а в наши дни его последователи не мыслят практических занятий без элементов йоги. (В частности, уже упоминавшийся Ежи Гротовский разработал на основе классических асан йоги свой тренинг «динамической йоги», получившей позже название «тренинг Гротовского»).

Именно йога обеспечивает идеальное равновесие тела и духа, способствует правильной циркуляции энергии, «ставит» дыхание. (Разумеется, от подобной разминки вы получите еще и оздоровительный эффект, который можете считать «бонусом» тренинга).

Второй раздел практической части – это собственно актерские упражнения. Среди них будут приведены главные, стержневые упражнения по биомеханике, на которых Мейерхольд строил все занятия, и различные варианты упражнений по сценическому движению и дыханию, которые практикуются в современных актерских тренингах таких мастеров, как Н. Карпов, И. Кох и др., и основаны на находках Мейерхольда.

### Цитата для обсуждения и обдумывания

«Все эти упражнения [...] приучали актеров и учеников к полному пластическому расчету, к глазомеру, к целесообразным и координированным по отношению к партнеру движениям и ряду приемов, которые при различных варьированиях помогли актеру в будущих постановках более свободно и выразительно двигаться в сценическом пространстве. [...] Разве не ясно, что человеку, который знает и изучил множество танцевальных па, гораздо легче импровизировать и танцевать под музыку, бесконечно варьировав и видоизменяя эти па, чем человеку, вообще не умеющему танцевать?».

*Игорь Ильинский.*

*Сам о себе.<sup>2</sup>*

*(Глава о занятиях у Мейерхольда).*

---

<sup>2</sup> Ильинский. Сам о себе. – М., 1984, с. 68.

## Как проводить занятия

Каждое занятие рекомендуется начинать с разминки – с простых физических упражнений, в том числе и дыхательных. Методика Мейерхольда дает большую нагрузку на организм, поэтому, прежде чем приступать к этюдам по биомеханике, нужно предварительно разогреться. Надо ли напоминать, что при этом для занятий потребуется хорошо проветренное помещение, желательно с зеркалами, в которых участники тренинга могли бы видеть себя в полный рост, а также удобная одежда и обувь, не сковывающие движений?

После каждого занятия рекомендуется проводить «разбор полетов» – независимо от того, занимаетесь ли вы индивидуально или в группе. При групповых занятиях целесообразно попросить коллег оценить успехи друг друга, указать товарищам, что у кого получилось, а что нет, над чем нужно поработать более старательно. То же самое следует сделать и педагогу. Разумеется, любая критика должна быть конструктивной и высказывать замечания нужно как можно деликатнее. Кроме того, советуем завести актерский дневник и заносить в него все свои наблюдения и ощущения. Записывайте, что далось легко, что труднее; как оценили вас другие участники группы. Таким образом, вы сможете отслеживать собственный прогресс и успешно работать над ошибками и недочетами. При желании дневник можно вести в форме диктофонных записей, но лучше в письменной форме.

Обратите внимание: в этой книге приведено немало изречений самого Всеволода Эмильевича. Мы рекомендуем не просто обдумывать их, но и обсуждать на занятиях. Например, поразмыслите над такой цитатой...

### **Цитата для обсуждения и обдумывания**

*«Тренаж! Тренаж! Тренаж! Но если только такой тренаж, который упражняет одно тело, а не голову, то – благодарю покорно! Мне не нужны актеры, умеющие двигаться, но лишённые мыслей».*

*В. Э. Мейерхольд,*

*«Об искусстве актёра»<sup>3</sup>.*

---

<sup>3</sup> Цит. по: А. Гладков. Мейерхольд. Т. 2., с. 281.

## Краткий экскурс в теорию

*Необходимо внимательно прочитать и усвоить этот раздел; возможно, даже обсудить его на занятиях. Без понимания сути метода простая проработка упражнений будет лишена смысла, превратиться в механическое исполнение и не принесет вам пользы – вы просто зря потратите время.*

Термин «биомеханика» Мейерхольд взял из области биофизики и переосмыслил по-своему. Термин происходит от греческих слов «βίος» – жизнь + «μηχανική», то есть наука о законах механического движения тел и причинах его возникновения. Биомеханика изучает механические свойства живых тканей, органов и организма в целом.

Мейерхольд в своих исканиях опирался, как это ни удивительно, прежде всего на достижения американского инженера Ф. У. Тейлора. Тейлор прославился тем, что разработал метод научной организации труда. Благодаря продуманному подходу, ему удалось добиться экономии физической силы у работающего человека. Секрет заключался в том, чтобы отказаться от всех лишних, непроизводительных движений, придать любой физической работе ритмичность, научить человека правильно найти центр тяжести и устойчивости.

Режиссер-новатор опирался также на опыт актерского искусства разных исторических эпох и типов театра (средневекового японского и китайского, европейского площадного, комедии дель арте, классического испанского, русской актерской школы XVIII-XIX вв. и др.). А излюбленная идея Мейерхольда о том, что эмоции можно вызвать определенными движениями и жестами, восходит к самым древним наставлениям по ораторскому и актерскому искусству – к трудам Цицерона о риторике и жесте, к «Натайя Шастр» Бараты.

Изучив методы тех, кого он считал своими предшественниками, Мейерхольд назвал «биомеханикой» разработанную им систему упражнений, направленных на развитие физической подготовленности тела актера к немедленному выполнению данного ему актерского задания. Мейерхольд считал, что актеру тоже нужно уметь экономить усилия и выразительные средства, и тогда он добьется точности движений. Для этого актеру требуется, чтобы его «*физический аппарат*», то есть тело, постоянно находилось в готовности. Следовательно, нужно знать центр тяжести своего тела, иметь верный глазомер, обладать хорошей координацией движений. По его мнению, тело актера должно было быть покорным актерской воле, как марионетка подчиняется кукловоду.

Мейерхольд утверждал, что тело актера должно стать идеальным музыкальным инструментом в руках самого актёра. Актер должен постоянно совершенствовать культуру телесной выразительности, развивая ощущения собственного тела в пространстве. Упрёки Мейерхольду, что биомеханика воспитывает «бездушного» актера, не чувствующего, не переживающего, актера-спортсмена и акробата, мастер начисто отвергал. Он настаивал на том, что точно найденная, отработанная, закреплённая внешняя форма «подсказывает» нужное чувство, возбуждает переживание. При этом Мейерхольд стремился придать театральному зрелищу геометрическую точность формы, акробатическую легкость и ловкость, спортивную выправку. Мейерхольд разработал подборку приблизительно из 16 этюдов на основе принципов биомеханики. Источники их были эклектичны – цирк, традиционный театр-балаган итальянской комедии масок, японский и китайский театр, а также различные виды спорта и йога. Этюды представляли собой последовательность точных мышечных движений, которые должны были вызывать у их исполнителей определенные чувства.

**Мейерхольд был первым, кто ввел в театральное обучение сценическое движение как отдельную серьезную дисциплину.** Мейерхольд исходил из двух основных постулатов: во-первых, поскольку театр – это универсальный вид искусства, то актеры должны уметь

делать все, а во-вторых, пьеса – часть театрального представления, но не словесности. Он был первым, кто стал целенаправленно изучать все, связанное с формой и телесностью на сцене, и облек результаты в конкретные наработки.

По сути, именно Мейерхольд стал родоначальником сценического движения как отдельной и важной дисциплины. Для этого ему понадобилось проделать гигантскую работу: сначала на практике пройти, «прожить» всю историю европейского театра в постановках пантомим, арлекинад, драматургии классицизма и романтизма, опер и балетов, а затем извлеченные из этого опыта композиционные закономерности примерить к требованиям режиссерского искусства своего времени.

«Вы не имеете права поступать на сцену, если у вас не сильные руки и ноги», – восклицал В. Э. Мейерхольд. Его студийцы осваивали разные способы ходьбы, бега, учились прыгать, жонглировать, садиться и вставать, падать и кувыркаться, изучали элементы акробатики, цирковой клоунады и т. п. Для своего времени это была новаторская система обучения драматического актёра. Когда Мейерхольд разработал проект программы начального обучения актёра, он поставил во главу угла курс «Движение на сцене». Одними из составляющих курса стали:

1. Гимнастика.
2. Фехтование.
3. Жонглерство.
4. Танцы: классический экзерсис.

5. Сценические движения. (Рекомендуемые виды спорта: бег, метание диска, верховая езда, парусный и лыжный спорт).

В начале 1920-х гг. Мейерхольд вместе со своими студентами провел первые эксперименты, основанные на научных посылах, приведенных выше. В 1922 г. он представил широкой публике доклад, позже опубликованный под названием «Актер будущего и биомеханика», а после доклада студенты Мейерхольда продемонстрировали семь упражнений по театральной биомеханике.<sup>4</sup>

#### **Цитата для обдумывания и обсуждения**

*«Актеру нужно так натренировать свой материал – тело, чтобы оно могло мгновенно исполнять полученные извне (от актёра, режиссера) задания.*

*Если для обучающегося трагикомедианта не поставлена в центр биомеханика в окружении гимнастических игр, если нет лыж, спорта на льду, метания диска и копья, нет хоккея, футбола, бокса, французской борьбы и т. п., – то и фехтование, и акробатика, и жонглирование неминуемо либо превращаются в забавы дендизма, либо актер обогащается познаниями лишь на те случаи, когда ему приходится на сцене подражаться на рапирах (Гамлет, Дон Жуан) или сыграть шута».*

*«В актёре совмещаются и организатор и организуемый (то есть художник и материал). Формулой актёра будет такое выражение:  $N=A1+A2$ , где  $N$  – актёр,  $A1$  – конструктор, замышляющий и дающий приказание к реализации замысла,  $A2$  – тело актёра, исполнитель, реализующий задания конструктора (А первого)».*

*В.Э.Мейерхольд.*

*Актёр будущего и биомеханика*

---

<sup>4</sup> Использованы материалы из Википедии – свободной энциклопедии (<http://ru.wikipedia.org/wiki/>).



*(Доклад 12 июня 1922 г.)<sup>5</sup>*

«Биомеханика есть самый первый шаг к выразительному движению» (С.  
М. Эйзенштейн)

---

<sup>5</sup> Цит. по: Мейерхольд В. Э. Статьи. Письма. Речи. Беседы. – М.: Искусство, 1968. – Т. II. – С. 486-489.

## **Актерами не рождаются, их выращивают!**

*Биомеханика по Мейерхольду – это прежде всего «выращивание» актера, методология воспитания. Она раскрепощает, высвобождает эмоции актера через встраивание тела в четко заданную форму и развивает у актера множество навыков, необходимых для сцены.*

– навык выразительного движения – умение переходить от напряжения к расслаблению; подчинять действия определенному ритму; контролировать баланс; фиксировать ракурсы тела (позиции);

– способность видеть себя со стороны (внутреннее зеркало – «шпигель»);

– умение работать с предметом, взаимодействовать с группой и сценическим пространством;

– мобилизованность всего психофизического аппарата для творческой работы.

Главные требования к актеру: начинать с движения может только такой актер, который прекрасно натренирован, обладает музыкальной ритмичностью и легкой рефлексивной возбудимостью. Для этого природные данные актера должны быть развиты систематическими тренировками. Основное внимание уделяется ритму и темпу актерской игры. Большое значение придается музыкальной организованности пластического и словесного рисунка роли. Такими тренировками могли стать только специальные биомеханические упражнения. Цель биомеханики – технологически подготовить «комедианта» нового театра к выполнению любых самых сложных игровых задач.

По законам «биомеханики» путь к образу и к чувству надо начинать не с переживания, не «изнутри», а извне – с движения актера, прекрасно натренированного, обладающего музыкальной ритмичностью и легкой рефлексивной возбудимостью. Тело актера-виртуоза должно стать для него как бы идеальным музыкальным инструментом (или идеальным механизмом). Человек воспринимался как машина: он обязан учиться собой управлять. Соответственно этому сцена, на которой выстраивалась конструктивная установка, выполняла функцию показа уже хорошо отрегулированных человеческих «механизмов».

Многие из гимнастических упражнений, созданных Мейерхольдом, требовали тесного сотрудничества двух или нескольких актеров, тем самым воплощая идеал коллективизма.

Биомеханический тренаж (биомеханические упражнения и биомеханические этюды), составляющий педагогическую методику, разрабатывал у актера рефлексивную связь мысли с движением, движения – с эмоцией и речью. Актер готовился к действенному осуществлению замысла на основе развитой рефлексивной взаимозависимости выразительных средств. Биомеханические этюды представляют собой выполнение определенной партитуры действия, которая учитывает рефлексивные импульсы от одного ее элемента к другому, при взаимообусловленности мысли, движения, эмоции и речи. Отрабатывается сознательный характер игры, умение актера «зеркалить», т. е. зримо представлять себе, как со стороны выглядит его игра. Большое значение придается импровизации, понимаемой как способность сознательно вести игру с учетом зрительской реакции, при непрерывном эмоциональном контакте с аудиторией. Главный же смысл этих упражнений заключался в исследовании вопросов пластической композиции в сценическом искусстве.

По свидетельству С. Эйзенштейна, изучавшего «биомеханику» на уроках Мейерхольда, полный курс этого предмета содержал «44 принципа». В наше время восстановлена и потому доступна анализу только часть «биомеханических этюдов», построенных на приемах пластической композиции, которые открыл и использовал в своей творческой практике Мейерхольд.

Какие же законы, правила и приемы пластической композиции действия разрабатывал Мейерхольд?

## 1. Закон контраста

Мейерхольд говорил о необходимости контраста движения и статики, используемый для построения мизансцен каждого эпизода. Далее он использовал контрастные характеристики движения: временные (контрасты скоростей) и пространственные (контраст направлений движения – концентрического и эксцентрического). По законам визуального восприятия, проверенным опытным путем, концентрическое движение (т. е. направленное от периферии к центру и сверху вниз) кажется сжимающимся, сворачивающимся, «закрывающимся» от внешнего мира и несвободным от его давления, вследствие чего у зрителя возникает эмоциональное ощущение отчетливо негативного свойства. Тогда как движение эксцентрическое (направленное от центра и снизу вверх) ассоциируется с раскрытием, освобождением, облегчением, что вызывает светлые, положительные эмоциональные ощущения в зрительном зале.

## 2. Закон зависимости эмоций от тела

Эмоциональное состояние человека находится в прямой зависимости от положения его тела и направленности его движений. Поэтому достаточно принять определенную позу и совершить соответствующие движения, чтобы вызвать в себе желаемое чувство. Возможно, что поначалу Мейерхольд и хотел применить эту теорию в деле воспитания «биомеханических» актеров, пока в своей режиссерской практике не обнаружил, что направленность движения к центру или от центра влияет не столько на внутреннее самочувствие актера, сколько на эмоциональное восприятие мизансцены зрителем, что для режиссера гораздо важнее, так как дает возможность обеспечить необходимую для реализации его замысла зрительскую реакцию на каждый конкретный момент сценического действия. Так был установлен один из законов пластической композиции спектакля.

## 3. Закон тела как единой системы

В решении любой двигательной задачи участвует вся система, или, говоря проще, в каждом движении одной части тела человека участвует все его тело. Если бы весь двигательный аппарат не «работал» на реализацию каждого движения, то, например, резкий взмах рукой привел бы к потере равновесия и падению. При этом зрительно воспринимается только результат этой «работы», т.е. выполненное движение, а вся деятельность двигательного аппарата, обеспечившая его выполнение, не проявляется во внешних формах или проявляется так слабо, что остается незамеченной. Мейерхольд пришел к мысли, что такая закономерность, естественная для бытового движения, невыгодна для сценической пластики: ведь небольшие движения актера видны только зрителю первых рядов. Так родился девиз: «жест руки переходит в жест тела». То есть, надо выявить, сделать видимыми все вспомогательные, сопутствующие, «аккомпанирующие» жесту движения тела. Это освободит актера от необходимости все время ориентироваться на зрительный зал: благодаря «пластическому аккомпанементу» зритель, сидящий в любом конце зала, сможет увидеть все движения и даже угадать, что делает актер, стоящий к нему спиной. Конечно, в этом приеме содержится момент преувеличения двигательной схемы, когда движение приобретает почти утрированные формы. Но в те годы, когда Мейерхольд разрабатывал свою «биомеханику», такой способ пластической характеристики действия вполне отвечал эстетике царившего на сцене театрального экспрессионизма.

Итак, как сформулировал С. Эйзенштейн в дневниковых записях, «Альфа и омега теоретического багажа о выразительном движении, вынесенного из занятий по биомеханике, укладывается в два тезиса:

1. Вся биомеханика основана на том, что если работает кончик носа – работает все тело...
2. Жест есть результат работы всего тела».<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Цит. по: С. Эйзенштейн. Лекции о биомеханике // «Киноведческие записки», № 41, 1999 г. Или: <http://www.kinozapiski.ru/article/85/>

## Основные правила сценического движения по Мейерхольду

Опираясь на многовековой опыт уличного балагана и в особенности на каноны *commedia dell'arte*, итальянского народного театра масок, Мейерхольд сформулировал *основные правила выразительного движения на сцене*. В противоположность К. С. Станиславскому, Мейерхольд призывал отказаться от правдоподобия и натурализма, в том числе и в сценическом движении, – отказаться в пользу гротеска, преувеличенности каждого жеста и позы, особого ритма, благодаря которому сценическое действие выглядело бы как цепочка утрированных пластических фраз. Именно ради этой утрированности Мейерхольд и разработал трехчастную структуру любого сценического движения.

### Отказ

Каждому движению предшествует преддвижение, «отказ». Этот прием, именуемый также «бекар», был позаимствован Мейерхольдом из актерской техники «комедия дель арте», итальянского уличного театра масок, которую он специально изучал. Но в основе этого приема также лежит естественная закономерность, свойственная человеку. Многим его движениям предшествуют обратно направленные, без которых их невозможно совершить. Например, чтобы подпрыгнуть (вверх), надо сначала присесть (вниз), чтобы ударить молотком по гвоздю (вниз), надо сначала им замахнуться (вверх), и т. п. Идея Мейерхольда состояла в том, чтобы использовать такое «отказное движение» для подчеркивания переломных моментов в двигательном действии при переходе от статики к движению, при смене положений тела и т. п. Особенно эффективным этот прием оказался для момента начала движения: он как бы смягчал резкость перехода от позы к движению, связывал вместе две части двигательного действия в одну пластически завершенную композицию. Прием был и остается в режиссерской практике по сей день; из опубликованных трудов С. Эйзенштейна о нем знают даже режиссеры самого последнего поколения.

Как это выглядит на практике? Например, чтобы ударить по мячу, нужно сделать замах (движение в противоположную сторону). В замахе вы «отказываетесь» от этого главного действия, а потом делаете его – отчетливо, явно, видимо. Чтобы зрители отчетливо видели главное действие, выраженное через движение, нужно пользоваться правилом «отказа» – приготовления к действию. «Отказ» увеличивает время вашего действия, создает более удобную ситуацию для партнера, что очень важно при выполнении быстрого и активного движения. Без «отказа» вы не успеете подхватить действие партнера. «Отказ» помогает выполнить основное движение более выразительно. «Отказ» нельзя специально контролировать во время игры; эту способность нужно воспитывать, чтобы она стала вашей привычкой и срабатывала сама.

### Посыл

«Посыл» – это акцент на главном моменте приложения сил в движении, прием, позволяющий зрителю почувствовать степень напряженности действия и оценить силу устремленности действующего лица к цели. Прием «посыла» используют для придания действию необходимой масштабности и напряженности; так же, как и другие описанные здесь приемы пластической композиции «от Мейерхольда», он может быть использован не только при создании схемы движения одного персонажа, но и при организации мизансцены с участием многих действующих лиц.

Он должен выполняться на «тормозе» – это дает возможность точно распределять свое движение в пространстве. Между «посылом» и «точкой» существует момент «тормоза» (например, затормозить момент кувырка).

## Тормоз

Что такое «тормоз»? «Тормоз» – это прием фиксации момента действия в позе, завершение движения, позиция, которая и заканчивает посыл, и обозначает переход к следующей стадии этюда. По сути, это знак препинания в пластической фразе. Она помогает подчеркнуть самое важное, привлекает внимание зрителя. Это сигнал для зрителя, активизирующий его внимание к тому, что произойдет после паузы.

### **Цитата для обдумывания и обсуждения**

*«Моя система преподавания – набросать лоскутов для костюма Арлекина, а затем его сшить».*

*Высказывание В. Э. Мейерхольда, записанное Сергеем Эйзенштейном на его лекции<sup>7</sup>.*

---

<sup>7</sup> Цит. по: С. Эйзенштейн. Лекции о биомеханике //«Киноведческие записки», № 41, 1999 г. Или: <http://www.kinozapiski.ru/article/85/>

## Тренинг по Мейерхольду

### Разминка

Поскольку в своих занятиях Мейерхольд придавал большое значение скоординированности движений с циркуляцией внутренней энергии, самая целесообразная разминка перед тренингом по биомеханике – это упражнения на основе йоги. Именно поэтому мы предлагаем вам на выбор два простых, емких, доступных, но очень эффективных разминочных комплекса:

- «Семь потягиваний», разработанных врачом и целителем В. Никулиным;
- «Пять жемчужин Тибета», универсальную методику для всех и каждого.

### Разминка. Вариант первый: комплекс «Семь потягиваний»

#### СЕМЬ ПОТЯГИВАНИЙ СОГЛАСНО СЕРДЕЧНОМУ ПУЛЬСУ

Комплекс упражнений «Семь потягиваний»<sup>8</sup> можно выполнять не только в качестве разминки перед актерским тренингом, но и утром, проснувшись, а также после длительной неподвижности или неудобной позы и для переключения организма на любую интенсивную физическую нагрузку. Комплекс позволяет быстро и эффективно растянуть и разогреть все группы мышц, приведя их в рабочее состояние. Уникальность его в том, что это статическая гимнастика, не требующая движений.

Все упражнения комплекса выполняются один раз, строго в заданном порядке, без перерыва. Главное – чтобы вы не забывали задержать дыхание. Это улучшит циркуляцию кислорода и насытит организм энергией. Все упражнения, кроме последнего, дополнительного, выполняются **не на выдохе, а на вдохе.**

Схема:

**ВДОХ** плюс **ПОТЯГИВАНИЕ** – **ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ** – **ВДОХ** плюс **ПОТЯГИВАНИЕ**. Ее нужно повторить четыре раза.

- 1) Вдохните и потянитесь.
- 2) Задержите дыхание на 8 ударов сердечного пульса (на 8 счетов).
- 3) Дополнительно вдохните и потянитесь.
- 4) Задержите дыхание на 8 ударов сердечного пульса (на 8 счетов).
- 5) Дополнительно вдохните и потянитесь.
- 6) Задержите дыхание на 8 ударов сердечного пульса (на 8 счетов).
- 7) Дополнительно вдохните и потянитесь.
- 8) Задержите дыхание на 8 ударов сердечного пульса (на 8 счетов).
- 9) Ослабьте мышцы и выдохните.

**Упр. 1:** Потягивание правой стороны тела – ПРАВАЯ РУКА-ПРАВАЯ НОГА:

---

<sup>8</sup> Комплекс упражнений цитируется по: Микулин А. А. Активное долголетие. М., 1977.



**Упр. 2:** Потягивание левой стороны тела – ЛЕВАЯ РУКА-ЛЕВАЯ НОГА:



**Упр. 3:** Потягивание правой диагонали тела – ПРАВАЯ РУКА-ЛЕВАЯ НОГА:



**Упр. 4:** Потягивание левой диагонали тела – ЛЕВАЯ РУКА-ПРАВАЯ НОГА:

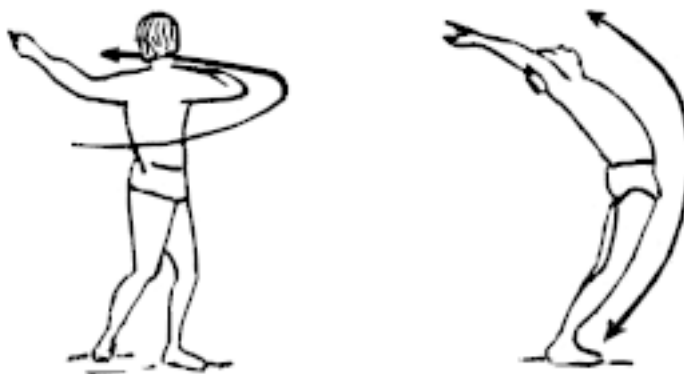




**Упр. 5:** Скручивание тела вправо – РУКИ ВПРАВО-НОГИ ВЛЕВО:



**Упр. 6:** Скручивание тела влево – РУКИ ВЛЕВО-НОГИ ВПРАВО:



**Упр. 7:** Полумостик или свободное потягивание – РУКИ-НОГИ ОДНОВРЕМЕННО:



После **Упр. 4** сделайте вспомогательное упражнение:

**Вспомогательное упражнение**

Вспомогательное упражнение выполняется с задержкой дыхания НА ВЫДОХЕ и с наклоном туловища вперед по следующей схеме:

- 1) Выдохните и одновременно резко опустите туловище вниз.
- 2) Задержите дыхание на 8 ударов сердечного пульса (на 8 счетов).
- 3) Дополнительно выдохните, опустите туловище еще немного вниз.
- 4) Задержите дыхание на 8 ударов сердечного пульса (на 8 счетов).
- 5) Дополнительно выдохните, опустите туловище еще немного вниз.
- 6) Задержите дыхание на 8 ударов сердечного пульса (на 8 счетов).
- 7) Дополнительно выдохните, опустите туловище еще немного вниз.
- 8) Задержите дыхание на 8 ударов сердечного пульса (на 8 счетов).
- 9) Выдохните, опуститесь максимально вниз и покачайте мышцами живота.
- 10) Распрямитесь и вдохните.

## **Разминка. Вариант второй: пять жемчужин Тибета**

Этот комплекс упражнений, называемый также «Око возрождения»<sup>9</sup>, полковник английской армии Генри Брэдли получил от наставников в Лхасе и пересказал Питеру Килхэму, в 1938 г. написавшему об этой методике книгу. В отличие от других систем, пришедших с Востока, это не религиозная практика, не медитация, а просто гимнастика, которую может выполнять каждый человек, независимо от веры... особая система гимнастики для омоложения, укрепления здоровья, повышения жизненной силы. Такая разминка занимает около пятнадцати-двадцати минут, разогревает мышцы, приводит организм в состояние равновесия, и, поскольку она построена на основе особого ритма дыхания, улучшает циркуляцию энергии и насыщает организм кислородом. После такой разминки переключение на любые физические упражнения дается особенно легко, улучшается внимание и концентрация. А именно это и нужно актеру!

Поскольку методика рекомендует наращивать нагрузку постепенно, то, если вы выберете ее, целесообразно на первых занятиях начинать с повтора каждого упражнения по 3-5 раз и потом постепенно доводить до 10 повторов. Если у вас возникнут сложности с синхронизацией особого ритма дыхания с движениями, попробуйте сначала выполнять упражнения, дыша как обычно. Затем переходите на тибетский ритм дыхания. Секрет его заключается в том, чтобы глубоко вдохнуть через нос в начале движения, а завершать его плавным выдохом через рот. Это приводит к уравниванию духовной и телесной энергии в организме. Глубина дыхания имеет огромное значение, поскольку именно дыхание служит связующим звеном между движениями физического тела и управлением эфирной силой.

### **Упражнение первое. «Дервиш»**

Исходное положение: стоя прямо с горизонтально вытянутыми в стороны на уровне плеч руками. Начните вращаться вокруг своей оси. Вращаться нужно по часовой стрелке. Во избежание головокружения воспользуйтесь приемом, который широко применяют в своей практике танцоры и спортсмены-фигуристы. (Кстати, этот прием незаменим и для драматических актеров при динамичных мизансценах). Прежде, чем начать вращаться, зафиксируйте взгляд на какой-нибудь неподвижной точке прямо перед собой. Начав поворачиваться, не отрывайте взгляд от избранной вами точки, а когда из-за поворота головы точка фиксации взгляда уйдет из вашего поля зрения, быстро поверните голову, опережая вращение туловища, и как можно быстрее снова «захватите» взглядом свой ориентир.

---

<sup>9</sup> Комплекс упражнений цитируется по: Питер Кэлдер. Око возрождения, – древний секрет тибетских лам. – Киев, «София», 1994.



### Упражнение второе. «Прямой угол»

Исходное положение – лежа на спине (на коврике или подстилке). Вытянув руки вдоль туловища и прижав ладони с плотно соединенными пальцами к полу, нужно поднять голову, крепко прижав подбородок к груди. После этого – поднять прямые ноги вертикально вверх, стараясь при этом не отрывать от пола таз. Если можете, поднимайте ноги не просто вертикально вверх, но еще дальше «на себя» – до тех пор, пока таз не начнет отрываться от пола. Главное при этом – не сгибать ноги в коленях. Затем медленно опустите на пол голову и ноги. Важно скоординировать движения с дыханием. Перед упражнением выдохните воздух из легких. Поднимая ноги, сделайте плавный, но очень глубокий и полный вдох, во время опускания – такой же выдох. Если вы устали и решили немного отдохнуть между повторениями, старайтесь дышать в том же ритме, что и во время выполнения движений.



### Упражнение третье. «Прогиб»

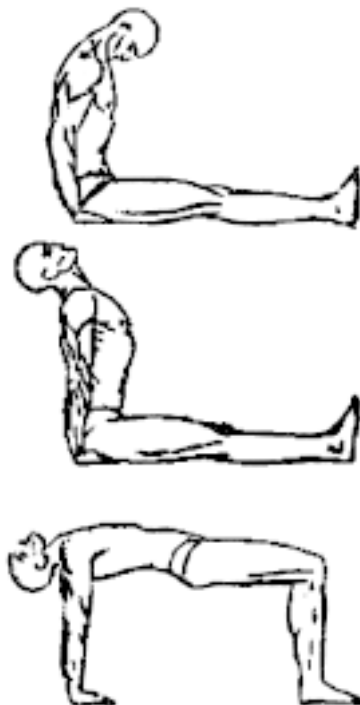
Исходное положение – стоя на коленях. Расставьте колени на расстояние ширины таза, чтобы бедра располагались строго вертикально. Кисти рук положите ладонями на заднюю поверхность мышц бедер. Наклоните голову вперед, прижав подбородок к груди. Закиньте голову назад и вверх, выпятите грудную клетку и прогибайте позвоночник назад, немного опи-

раясь руками о бедра, после чего возвращайтесь в исходное положение с прижатым к груди подбородком. В самом начале следует сделать глубокий и полный выдох. Прогибаясь назад, нужно вдыхать, возвращаясь в исходное положение – выдыхать.



### Упражнение четвертое. «Мостик»

Сядьте на пол, вытянув перед собой прямые ноги. Ступни должны быть расположены примерно на ширине плеч. Выпрямив позвоночник, положите ладони с сомкнутыми пальцами на пол по бокам от ягодиц. Пальцы рук должны быть при этом направлены вперед. Опустите голову вперед, прижав подбородок к груди. Затем запрокиньте голову как можно дальше назад-вверх, а потом – поднимите туловище вперед до горизонтального положения. В конечной фазе бедра и туловище должны находиться в одной горизонтальной плоскости, а голени и руки – располагаться вертикально, как ножки стола. Достигнув этого положения, нужно на несколько секунд сильно напрячь все мышцы тела, а потом – расслабиться и вернуться в исходное положение с прижатым к груди подбородком.



## Упражнение пятое. «Треугольник»

Исходное положение – упор лежа прогнувшись, тело опирается на ладони и подушечки пальцев ног, а колени и таз не касаются пола. Кисти рук ориентированы строго вперед сомкнутыми вместе пальцами. Расстояние между ладонями – немного шире плеч, между ступнями ног – такое же. Запрокиньте голову как можно дальше назад-вверх. Перейдите в положение, при котором тело напоминает острый угол, вершиной направленный вверх. Одновременно прижмите подбородок к груди. Желательно, чтобы ноги оставались прямыми, а прямые руки и туловище находились в одной плоскости. Вернитесь в исходное положение, упор лежа прогнувшись.



По окончании этой разминки рекомендуется встать и сделать два-три наклона вперед, расслабив спину и встряхивая кистями рук.

## Дополнительные упражнения для физического разогрева

Перед началом тренинга можно также проделать следующий цикл базовых упражнений для физического разогрева.

1. Имитация плавательных движений руками, стоя.
2. Махи руками (скрещивать руки на уровне груди и разводить в стороны), стоя.
3. Вращение головой, наклоны головы вправо-влево и вперед-назад, стоя или сидя.
4. Стоя, постепенно отклонять корпус назад.
5. Стоя с вытянутыми в стороны на уровне плеч руками, делать скручивания туловища.
6. Наклоны вперед.
7. Приседания.
8. Выпады-растяжки, при которых одна нога согнута, другая отведена назад.

### Цитаты для обдумывания и обсуждения

*«Положение нашего тела в пространстве влияет на все, что мы называем эмоцией, интонацией в произносимой фразе, точно есть какой-то толчок в мозг».*

*«Так как творчество актера есть творчество пластических форм в пространстве, то он должен изучить механику своего тела. Это ему необходимо, потому что всякое проявление силы (в том числе и в живом*

*организме) подчиняется единым законам механики (а творчество актером пластических форм в пространстве сцены, конечно, есть проявление силы человеческого организма)».*

*(В. Э. Мейерхольд. Актёр будущего и биомеханика (Доклад 12 июня 1922 г.)<sup>10</sup>.*

---

<sup>10</sup> Цит. по: Мейерхольд В. Э. Статьи. Письма. Речи. Беседы. – М.: Искусство, 1968. – Т. II. – С. 486–489.

## Упражнения на освобождение от «зажимов»

Одним из залогов успешного овладения актерским мастерством Мейерхольд, наряду со своими предшественниками, считал умение своевременно расслабляться и освобождаться от так называемых зажимов. В этом он был солидарен даже с теми, кого считал своими противниками, например, с К.С. Станиславским. Мы предлагаем вам подборку упражнений, помогающих освободиться от зажимов. **Известно, как часто начинающие актеры сталкиваются с мышечными зажимами.** У некоторых актеров на сцене непроизвольно сдвигаются или приподнимаются брови, щурятся глаза, растягиваются углы губ, образуя так называемую «собачью улыбку». Все это нужно устранить с помощью подсказки со стороны или даже с помощью зеркала. Очень часто от нервозности напрягается шея и приподнимаются плечи, и т.д. Так, излишняя вялость спинного хребта приводит к сутулости, а излишняя жесткость – к скованности. Нередко напряжение возникает в ногах, коленях и ступнях. Оно уродует походку, делает ее резкой и «деревянной». И наоборот, опора на пальцы ног придает походке плавность и законченность. Существуют особые упражнения для развития каждой части тела и снятия излишних напряжений.

Эти упражнения разработаны М. А. Баскаковой и В. Б. Березкиной-Орловой в методическом пособии «Телесно-ориентированная психотехника актера», а также Л. П. Новицкой в книге «Элементы психотехники актерского мастерства».<sup>11</sup>

### Упражнения для мышц ног

Лягте на спину и расслабьте мышцы. Затем приподнимите ногу, перехватив ее выше колена. Если мышцы действительно расслаблены, нога должна согнуться, а ступня – скользить по полу. В противном случае нетрудно убедиться, что нога осталась напряженной. Если свободно висящая ступня остается под прямым углом к ноге, надо развивать ее, проделывая в разные стороны вращательные движения и заставляя шевелиться пальцы. Чтобы устранить непроизвольные напряжения в руках, лучше всего начинать работу с их произвольного напряжения и освобождения. Для этого нужно напрячь, а затем ослабить мышцы руки, с тем чтобы она стала совершенно мягкой, тяжелой и свободно свисала, точно плеть. Для проверки педагог или кто-либо из товарищей медленно поднимают и опускают руку ученика, взяв ее за кончики пальцев. При этом важно, чтобы рука полностью подчинялась движениям, которые ей придаются, не оказывая партнеру никакой помощи и никакой помехи. Если поднять и внезапно отпустить руку, она должна свободно упасть, слегка согнувшись в локте. То же самое проделывается с другой, а потом и с обеими руками.

### Упражнение «Разминка»

Оно пригодится перед репетицией, перед началом занятий, перед выходом на сцену. Перед тем, как начать игру на сцене, желательно размяться. Попробуйте сделать такое упражнение. Встаньте прямо, поднимите руки вверх, поднимите голову, посмотрите на свои руки. Теперь поднимитесь на носочки. Сильно потянитесь, как будто вы должны забросить тяжелую сумку на верхнюю полку. Напрягите все тело. Сильно-сильно! Продержитесь в таком положении секунд 7-10, а затем расслабьтесь. Не так-то просто сразу расслабить тело, а вот после сильного напряжения это сделать легко. Чтобы проверить, насколько удалось расслабиться,

---

<sup>11</sup> Упражнения цитируются по: Березкина-Орлова В. Б., Баскакова М. А. Телесно-ориентированная психотехника актера. // [http://psy-tech.ru/psychology/baskakova-orlova/body-orient\\_actors\\_psychotechnique.php](http://psy-tech.ru/psychology/baskakova-orlova/body-orient_actors_psychotechnique.php)

потребуется ведущий-«проверяльщик». Все «расслабленные» садятся на стулья, а ведущий должен проверить, насколько хорошо получилось. Он подходит к каждому человеку и поднимает у него руку (за пальцы), двигает ей в разные стороны (она должна быть очень послушной, если хоть немного напряжена и сопротивляется, то результат не достигнут), потом бросает ее. Лидер проверяет и ноги. Ногу нужно брать под коленкой. Если поднимать в этом суставе, то нога должна послушно сгибаться, ступня волочится по полу. Повторите это упражнение 3-5 раз. Оно очень хорошо снимает скованность перед выходом на сцену. И вообще неплохо делать такое упражнение перед каждым занятием театральной группы.

### **Упражнение «Пережат напряжения»**

Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.

### **Упражнение «Огонь – лед»**

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

### **Упражнение «Зажимы по кругу»**

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники идут несколько секунд (15–20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение – полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить «обычное» для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15–20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с «обычным» зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3–5 раз. После окончания упражнения участникам дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1–2 раза в день.

### **Упражнение «Центр тяжести»**

Упражнения с похожими элементами вы найдете и в аутентичном тренинге Мейерхольда, который придавал огромное значение тому, чтобы актеры знали свой центр тяжести и умели им управлять.

Упражнение выполняется всеми участниками. Попробуйте определить, где у человека центр тяжести. Подвигайтесь, сядьте, встаньте. Найдите центр тяжести тела кошки (т.е. подвигайтесь, как кошка). Где чувствуете центр тяжести? Где центр тяжести тела обезьяны? Петуха? Рыбы? Воробья, прыгающего по земле? Выполняя движения и действия, характерные для этих животных, попробуйте на себе все это.



## **Упражнение «Потянулись – сломались»**

Исходное положение – стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на два следующих момента: показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); 2) когда участники лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

## **Вводный тренинг на баланс и координацию**

В этом разделе приведены блоки упражнений, разработанных Н. Карповым с опорой на систему биомеханики Мейерхольда. Они позволят вам добиться идеального владения своим телом, сбалансированности малейших движений, владение скоростью движения, его инерцией, – словом, того, что нужно для более сложных упражнений и для сценической игры в целом.<sup>12</sup>

Все упражнения объединены общими задачами.

1. Сохранять баланс, контролируя переход из одной позиции в другую.
2. Контролировать меру напряжения тела, как можно подробнее прорабатывая каждый этап упражнения.
3. Координировать движения в соответствии с предлагаемыми структурой и задачами.
4. Осваивать упражнения в разных скоростях, сохраняя максимальную амплитуду, мягкость и непрерывность движения.
5. Не допускать механического выполнения движений, управлять инерцией движения.
6. Во время выполнения упражнений следить за непрерывным, свободным дыханием. Не сдерживать выдох.
7. Некоторые упражнения состоят из нескольких групп движений, и их следует выполнять как единую форму.
8. Контролировать работу периферии тела (ног, рук, лица) до мельчайших подробностей.
9. Во время выполнения упражнений контролировать ощущение движения.

### **Упражнение 1. «Невидимый камень»**

Пытаемся сдвинуть огромный воображаемый камень, упершись в него руками и ногой, сохраняя баланс на одной ноге. По сигналу – смена опорной ноги. Пытаемся сдвинуть камень, упершись в него правым плечом и левой рукой. По такому принципу можно сконструировать еще несколько позиций, но все они предполагают баланс на одной ноге и поэтапное увеличение напряжения.

### **Упражнение 2. «Веер»**

Стоим на одной пятке, в руке держим «веер», делаем им легкие движения, сохраняя баланс и устойчивость. Если нам удалось устоять 3-5 секунд, меняем опорную ногу и одновременно свободной от «веера» рукой зовем предполагаемого партнера, продолжая движения «веером».

### **Упражнение 3. «Баланс»**

Стоим на одной ноге. Правой рукой зовем, левой рукой прогоняем, поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. По сигналу – прыжком смена опорной ноги. Нога – зовет, одна рука прогоняет, другая угрожает.

---

<sup>12</sup> Упражнения цитируются по: Карпов Н. Уроки сценического движения // [http://www.theatre-studio.ru/library/karpov\\_n/lessons.html](http://www.theatre-studio.ru/library/karpov_n/lessons.html)

## **Упражнение 4. «Пропась»**

Бежим. По сигналу «хлопок» перед нами возникает «пропась». Фиксируем позицию на одной ноге. Играем ситуацию баланса. Мягко опускаем поднятую ногу и фиксируем позицию.

## **Упражнение 5**

Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Ощутить кончики пальцев ног и рук. Взгляд вперед. Потянуться всем телом в разных направлениях – прогибаясь, наклоняясь, скручиваясь. Можно сгибать ноги в коленях, меняя положение не только корпуса, но и стопы. Включить в движение все тело, поочередно обостряя внимание к какой-либо отдельной его части – плечу, шее, стопе, тазу, кисти. Ощущать каждую фалангу пальцев. Ногами работать активно.

## **Упражнение 6**

Ступни параллельно, ноги на ширине плеч. Встать на полупальцы. Потянуться руками вверх вперед. За руками тянется все тело. Прогибаясь назад вниз, потянуться руками к пяткам. Пятки не опускать.

Правой рукой потянуться вправо.левой рукой – влево. Корпус следует за рукой.

Поднять правую ногу, продолжать левой рукой и корпусом тянуться влево. Возвратиться на обе ноги. Поднять левую ногу. Потянуться правой рукой и корпусом вправо.

Возвратиться на две ноги. Опустить руки. Наклоны вправо. Левым боком потянуться вверх. Голова опущена. Подняться на полупальцы. Повторить упражнение, изменив направление движения.

## **Упражнение 7**

Баланс на полупальцах одной ноги. Коленом поднятой ноги потянуться вверх. Руки помогают держать баланс. Мягко поменять опорную ногу. Потянуться другим коленом вверх.

## **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.