

С. В. ГИППИУС

АКТЕРСКИЙ ТРЕНИНГ ГИМНАСТИКА ЧУВСТВ



Г 50 Гиппиус С. В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств : учебное пособие / С. В. Гиппиус. — 11-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань : Планета музыки, 2024. — 304 с. — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-507-48786-8 (Изд-во «Лань»)

ISBN 978-5-4495-2923-7 (Изд-во «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

Сергей Гиппиус (1924–1981) — театральный педагог, режиссер. Книга «Гимнастика чувств», впервые увидевшая свет в 1967 году, суммировала многолетний преподавательский опыт автора, одного из ведущих теоретиков и практиков актерского мастерства. Книга включает 400 упражнений на развитие актерской техники, ясно сформулированных и систематизированных.

Книга адресована актерам, режиссерам, студентам и преподавателям театральных учебных заведений, ведущим тренингов и всем интересующимся актерской игрой.

УДК 792.028

ББК 85.334

Г 50 Gippius S. V. Actor's training. The Gymnastics of feelings : textbook / S. V. Gippius. — 11th edition, ster. — Saint Petersburg : Lan : The Planet of Music, 2024. — 304 p. — Text : direct.

Sergey Gippius (1924–1981) was a theater teacher and director. The book “Gymnastics of feelings”, first published in 1967, summarized long-term teaching experience of the author, one of the leading theorists and practitioners of acting. The book includes 400 exercises on the development of the technique of acting, which are clearly defined and systematized.

The book is addressed to actors, directors, students and teachers of theater schools, trainings leaders, and all those interested in acting.

Обложка

А. Ю. ЛАПШИН

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2024

© С.В. Гиппиус, наследники, 2024

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»,
художественное оформление, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
УПРАЖНЕНИЯ	15
<i>Глава 1</i>	
СМОТРЕТЬ — И ВИДЕТЬ!	17
Ладонь	19
Свои пять пальцев	19
Свои часики	20
Старинная вещица	20
Рассмотрите предметы!	21
На что похоже?	22
Вещи на столе	22
Обмен	23
«Фотографы»	23
Как упали спички?	24
Уличный «фотограф»	24
Игры индейцев	25
На одну букву	25
На три буквы	26
Рычажок переключения	27
Три точки	27
Далекие точки	28
Три круга внимания	29
Глаза товарищей	32
Рассмотрите людей!	32
Биография спичечного коробка	33
Биография попутчика или прохожего	34
Биография по портрету	36
Биография по походке	36
Биография по взглядам	37
Как он это делает?	37
Это я!	38
А как он смеется?	38
События на улице	39
Антисобытия	39
Операция «Штирлиц»	40
Выбери партнера!	41

Глава 2

ЭКРАН ВНУТРЕННЕГО ВИДЕНИЯ.

МЫСЛЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ	43
Белый медведь	43
Метафоры	44
Слушай слово!	45
Зримые разговоры	46
Глокая куздра	46
Мысленная речь	47
Мысленные прогулки	48
Кинолента прожитого дня	51
Кинофильм	53
Круговая кинолента	54
Двойная кинолента	55
Групповой рассказ	56
Цепочка ассоциаций	58
Ассоциация на привязи	59
Видеоскоп	59
Усложненный видеоскоп	60
Математическая задача	61
Логическая задача	62
Задача Эйнштейна	63
Путешествия	64
Повтори!	65
Сегодня — вчера	66
Событие в картине	67
Собрать картину	67
Остановись, мгновенье!	68
А что потом?	68
Три картины	69
Знакомый город	69
Путь вслепую	71
Лабиринт	71
Маршруты	72
Компас	73
Вертушка	74
Еще одна вертушка	74
Сантиметр	75
Три слова	75
Живые образы	76
Перевертыши	77
Антимир	77
Вспомнить лицо!	78
Воображаемый круг	79
Мысленные действия	80
Как я это делал?	80
Двигаться, не двигаясь	81
Пояснение к следующему разделу	82

Глава 3

СЦЕНИЧЕСКОЕ ВНИМАНИЕ.....	83
С чего начнем?	84
Исходное положение	85
Кто внимателен?	85
Переходы	86
Семафор	86
Переходы со стульями	87
Передвижки — перебежки	87
Творческая площадка	87
Кольцо	88
Фигуры перестановок	88
Лучшие места	89
Часы	89
Волчок	90
Хлопки	90
Отвечай!	90
Двойные хлопки	91
Теннисные мячи	92
Мячи и числа	92
Мячи и слова	93
Земля, воздух, вода	93
Песня	94
Держи свою мелодию	95
Координация движений	95
Игра с носорогом	96
Координация движений с помощью песни	97
Пишущая машинка	97
Два шрифта	99
Испорченная пишущая машинка	99
Линотип	100
Плакат	100
Арифмометр	101
Отстающее зеркало	102
Змейка	102
Врезки	103
Комбинированное упражнение	104
Юлий Цезарь	104
Пересеченность	106
Чистая перемена	107
Сервировка	107
Ходить по сцене	108
Толпа	109

Глава 4

СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ! РОЖДЕНИЕ СЛОВА	111
Сонар	111
Телевизор	112
Магнитофон	112
Круговая магнитная лента	114

Учитесь слушать	115
Соноскоп предметов	116
Где кошка?	116
Соноскоп событий	116
Другие события	117
Что происходит?	118
Слышать только одного!	118
Три докладчика	119
Шумовой квадрат	119
Позвони мне по барабану!	120
Действуй словом!	121
Оправдание слова	122

Глава 5

СЦЕНИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ. ЧУВСТВО ПРАВДЫ, ИНСТИНКТИВНЫЕ РЕАКЦИИ	124
Переставить стул	125
Сидеть	127
Цель действия	128
Ждать	129
Предлагаемые обстоятельства времени и места	131
Встать и сесть	133
Отношение к предмету	134
Отношение к месту	135
Войти в дверь	135
Элементарные действия	136
Повторные действия	138
Суфлер-правда	139
Каждый раз впервые!	140
Отыскивать правду!	140
Неправда	141
Больно!	142
Инстинктивные реакции	143

Глава 6

НЕБЫВАЛЫЕ СОБЫТИЯ. АРТИСТИЧЕСКАЯ СМЕЛОСТЬ И ОСТРАЯ ХАРАКТЕРНОСТЬ	145
Готовность	145
Странные позы	146
А при чем тут Дон Кихот?	146
В комнате — привидение	147
Внезапные «кабы да если бы»	148
Небывалое	149
Обычное в необычном	149
Оправдание крика	150
Толстый и тонкий	150
Старики	151
Внешняя характерность	152
А я — чайник!	153
Кто вы?	154

А вы кто?	154
Кем мы еще можем быть?	155
Космонавты	155
Лилипуты и великаны	155
Важный гость	156
Церемония	156
Ручные часики	157
Оркестр	157
Еще один оркестр	158
Лес	159
Живые руки	160
Змея	160
Котята	161
Иголка	162
Крылья	162
Паук	163
Цветок	164
Детские игры	166
Играем в куклы	167
Играем в кошки-мышки	167
Гуси-лебеди	168
Игрушки	168
Игры игрушек	169
Игрушки оправдывают позы	170
Испорченные игрушки	170
Парные игры	171
Я — это он!	172
Я — кто угодно!	172
Братья по разуму	173
Животные	173
Птицеферма	174
Стадо	175
Своя компания	175
Зоосад	175
Пассаж	176
Эрмитаж	176
Зал живописи	176
Артисты цирка	177
Цирковые номера	178
Цирковое представление	178
Отвинченная голова	179
Обыкновенные чудеса	180

Глава 7

МУСКУЛЬНЫЙ КОНТРОЛЕР.

ЦЕЛЕСООБРАЗНОЕ МЫШЕЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ	182
Разведка мышц	183
Норма напряжения	184
Мускульная энергия	185
Ртуть в пальце	185

Волшебный шарик.....	186
Укажи вдаль!	187
Переливаем энергию	188
Круговое переливание	188
Сорви персик!.....	189
Сад	190
Вес воображаемых вещей.....	190
Стакан и рояль	191
Гири	191
Чаши	192
Цепочка	193
Бросание предметов	193
Новоселье	194
Сложная перестановка	194
Тяжелая работа	195
Оправдание жеста.....	196
Постановка жеста	196
Прерванное движение	196
Непроизвольные жесты	197
Запрещенное движение	197
Японский прием со стулом	198
Случайная поза	199
Статуя	199
Скульптура по памяти.....	200
Буратино.....	200
Напряжения по заказу	203
Ревизоры напряжений	203
Оправдание поз в движении	203
Повтори позу!.....	204
Мысленное оправдание позы	204
Память движений.....	204
Вспомните упражнение!	205
«Брито-стрижено»	206
Режиссеры и актеры	206
Оправдание движений.....	207
По дороге домой	208

Глава 8

БЕСПРЕДМЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ	209
Одеваться	211
Внутренняя пристройка	212
Снимать пальто	213
Чтобы одеты были не гнусно!.....	214
Заколитесь!.....	214
Чиркните спичкой!	215
Кухня	216
Повара и поварята!.....	217
Конвейер	218
Это не книга!.....	219
Дорога	219

Коробка с бисером	219
Подготовка стола	220
Белая рубашка	220
Перед зеркалом	221
Нож	222
Письмо	222
Гаммы для актеров	225

Глава 9

ПАМЯТЬ ОЩУЩЕНИЙ И ФИЗИЧЕСКИХ САМОЧУВСТВИЙ	226
Видящие пальцы	226
Беру вещь	227
Угадай предмет!	228
Вспомни осязание!	228
Узнай товарища!	228
Память пальцев	229
Кассир и покупатель	229
Контролер	230
Палочка-узнавалочка	231
Кто подошел?	231
Душ	232
Зима-лето	233
Слушать-смотреть-вспоминать-осязать	234
Волшебный тазик	235
Волшебный тазик партнера	235
Стакан чаю	236
Ощутите запах!	237
Вспомните запах!	237
Цветочный магазин	238
Пожар	238
Флаконы	239
Волшебный графин	239
Лимон	239
Вспомните вкус!	240
Настроение	241
Физическое самочувствие	242
Память пяти органов чувств	244
Условия урока	245

Глава 10

ТЕМПОРИТМЫ	246
Градации темпоритмов	246
Переключение темпоритмов	247
Коробка скоростей	248
Мостик	249
Сложение темпоритмов	251
Люди и темпоритмы	251
Действие в двух темпоритах	252
Наблюдения за темпоритами	253
Оправдание движений в темпоритах	253

Глава 11

ОБЩЕНИЕ. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ

ПАРТНЕРОВ	255
Подарок	255
Лови кастрюлю!.....	256
Качели	257
Тень.....	258
Сиамские близнецы	258
Зеркало	259
Клубок ниток	259
Парное оправдание поз	260
Перехват	260
Двойной перехват	261
Парное действие	262
Пилим дрова	262
Насосы	262
Лодка	263
Перетягивание каната	263
Озвученные действия	264
Лучеиспускание и лучевосприятие.....	264
Физическая природа общения	266
Через окно	267
Сцепка	268
Что-то случилось!	269
Над кем смеетесь?	270
Изобретатели	270
Два ассистента	272
Пристройка	272
Двое на скамейке	273
Перемена отношения к партнеру.....	273
Словесное воздействие.....	275
В эфире	276
Разговор по телефону	276
Переговорный пункт	277

Глава 12

МИМИКА. ЖЕСТ. ИНТОНАЦИЯ.....	278
------------------------------	-----

БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ	292
------------------------	-----

В школе всему научиться нельзя,
нужно научиться учиться.

Вс. Э. Мейерхольд

Чувство явится у вас само собою,
за ним не бегайте; бегайте за тем,
как бы стать властелином себя.

*Из письма Н. В. Гоголя
к М. С. Щепкину*

УПРАЖНЕНИЯ

Начиная описание упражнений актерского тренинга, надо напомнить: каждое из них, помимо частных психофизических задач (например, развитие зрительного или мышечного контролера), влияет и на общие навыки актерского действования.

Тренировать отдельные элементы действия можно только в действии, это ясно. Так и построены упражнения этих разделов. Это — настройка отдельных струн актерского инструмента, отдельных психофизических проявлений, таких как зрительные, слуховые, осязательные и прочие восприятия, внутренние видения и память различных ощущений и чувств; их анализ; их проявления в творческом воображении и фантазии, в сценическом внимании, в выработке навыков и умений сознательно пользоваться в сценическом действии теми его дробными элементами, которые в жизненном действии появляются произвольно и не требуют волевых усилий.

Приведенные в этой части книги возможные образцы различных упражнений могут, разумеется, широко варьироваться. Построение книги не предполагает обязательного перехода от одного раздела к другому. Как уже было сказано, целесообразно на каждом уроке брать упражнения из разных разделов — сначала простые, потом посложнее.

Важно одно: любое, самое незначительное упражнение должно быть доведено до внутреннего ощущения правды и убедительности действия, до ощущения «аз есмь».

Обратимся к энциклопедии. Понятие «тренинг» (от английского «воспитывать», «обучать») определено как процесс совершенствования организма, приспособления его к повышенным требованиям в определенной работе путем систематических (что очень важно) упражнений все увеличивающейся нагрузки и возрастающей (что не менее важно) сложности.

Примем эту формулировку. И поверим, что не может быть профессионального обогащения актерской психотехники без освоения разнообразнейших механизмов жизненной психотехники. Коротче, актеру не удастся усовершенствовать свое мастерство, если он пренебрегает жизненными законами поведения и воспроизведения эмоциональных человеческих реакций.

ГЛАВА 1

СМОТРЕТЬ — И ВИДЕТЬ!

Ладонь. — Свои пять пальцев. — Свои часики. — Старинная вещьца. — Рассмотрите предметы! — На что похоже? — Вещи на столе. — Обмен. — «Фотографы». — Как упали спички? — Уличный «фотограф». — Игры индейцев. — На одну букву. — На три буквы. — Рычажок переключения. — Три точки. — Далекие точки. — Три круга внимания. — Глаза товарищей. — Что нового? — Рассмотрите людей! — Биография спичечного коробка. — Биография попутчика или прохожего. — Биография по портрету. — Биография по походке. — Биография по взглядам. — Как он это делает? — Это я! — А как он смеется? — События на улице. — Антисобытия. — Операция «Штирлиц». — Выбери партнера!

Этому надо учиться, утверждал Станиславский, так же, как и всем другим элементарным действиям, которые у нас великолепно получаются в жизни, но почему-то даются нелегко, когда мы на сцене.

— Рассмотрите люстру в этой комнате.

А что это значит в жизни — рассмотреть? Это значит так запечатлеть предмет в памяти, что он не забудется потом. Рассмотреть — значит не только смотреть, но и видеть. Не пассивно созерцать, но и познавать.

С утра, едва мы проснулись, начинают работать наши глаза. Весь день они открыты, мы смотрим непрерывно, до позднего вечера, пока глаза не закроет сон. Смотрим (то есть впускаем в себя зрительные образы) непрерывно. А видим тоже непрерывно? Нет. Увидеть — это значит осознать увиденное, а нам в жизни некогда непрерывно осознать все, на что мы смотрим. Тем более что большинство зрительных впечатлений нам давным-давно знакомы и привычны, как знакомы реальные предметы, которые их вызывают: эти стены, окно, и дом за окном, и старая картина на стене, и стол, покрытый бабушкиной скатертью, и качалка, и пол, и двери. А когда-то каждый предмет был новым для нас и мы впервые познакомились с ним, осознавали увиденное.

Как прожектор, непрерывно шарящий лучом вокруг, как радиолокатор, который словно ощупывает окружающий мир, работают наши глаза, задерживаясь лишь на том, что нужно нам в данный момент, или на том, что до сих пор было нам неизвестно, а сейчас, освещенное лучом сознания, привлекло наше зрительное внимание.

Так, мы идем по улице, думаем о своем, а тем временем непрерывно смотрим, но не осознаем увиденного, пока какой-нибудь бегущий человек не заставит наши мысли переключиться: не собьет ли он меня с ног? Или яркая красочная афиша заставит повернуть голову и рассмотреть ее: не объявление ли это о гастролях Марселя Марсо?

— Смотреть и видеть... Как, почему, от какого внутреннего побуждения смотрю?

Смотреть — занятие пассивное. Видеть — активное жизненное действие. Видеть — это значит соединить зрение и мысль в одном фокусе, на одном предмете (на одном объекте внимания, как это называлось в старых упражнениях).

А раз так, то рассматривая люстру, надо думать. О чем же? Начиная разглядывать линии, цвета, форму люстры, пустите свое воображение на «свободные безответственные мечтания», по выражению Станиславского. Они помогут увидеть люстру по-настоящему, запечатлеть ее в памяти.

«Кто знает, быть может, эта люстра светила во время тайных собраний декабристов, а после она долго висла заброшенная в опустевшем доме, пока ее господа томились далеко в снегах, на севере, под землей, в кандалах, с прикованными к тачкам руками».

Так начинается у Станиславского биография люстры. Фантазируя в этом духе попутно с разглядыванием люстры, мы помогаем ей укорениться в нашем воображении. Проверим:

— Вы смотрели на люстру, а ну-ка, опишите ее соседу. А теперь взгляните на нее. Что забыли, что описали неверно?

— С какой целью вы рассматриваете люстру?

Коль скоро мы тренируем творческие восприятия, поставим перед собой творческую цель, введем магическое «если бы».

— Если бы я хотел ее потом нарисовать по памяти...

— Если бы я собирался перевесить ее в свою комнату...

— Если бы я хотел отнести ее в комиссионный магазин...

Сразу же изменится и содержание наших мыслей. Исчезнут безответственные мечтания, мысль станет активной и целеустремленной.

ЛАДОНЬ

Задание Станиславского: «Рассмотреть собственную ладонь, сосчитать, сколько на ней складочек и линий».

— Для чего? Придумайте любую цель. Но, может быть, вам просто любопытно познакомиться всерьез с собственной ладонью. Просмотрите все складочки одну за другой, догадайтесь, как они произошли, удивитесь экономному и целесообразному устройству ладони! Вы можете гордиться ею — это гениальное произведение природы... Вам стало легко, покойно? Оказывается, ладонь — отличный успокоитель...

СВОИ ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ

— Вы только что, к своему удивлению, впервые познакомились с собственными ладонями. Когда нам что-нибудь хорошо известно, мы говорим, что знаем это, как свои пять пальцев. А хорошо ли они нам знакомы, свои пять пальцев? Рассмотрите их внимательно — вы обнаружите много нового, не замеченного раньше. Возьмите руку соседа для сравнения. Кто найдет больше нового в своих пяти пальцах?

— Взгляните на свои десять пальцев и отвернитесь. Есть разница между левой пятеркой и правой? Разницы нет? Присмотритесь получше. Поработайте пальцами — сначала левой руки, потом правой. Расскажите, чем одна пятерка отличается от другой. А чем отличается ваш левый мизинец от правого?

— Дайте свою руку соседу. Поздоровайтесь с ним мизинцами. Чем отличается его мизинец от вашего?

СВОИ ЧАСИКИ

— Вот уж что-что, а свои часики я знаю наизусть! — самонадеянно говорим мы...

— Вам хорошо знакомы ваши ручные часы? Снимите их, пустите по кругу. Рассказывайте о них, вспоминая, а товарищи будут проверять вас.

— Возьмите их на минутку, рассмотрите и снова отдайте товарищам...

— Рассказывайте! Вспомните, какова форма шестерки на циферблате. А тройки? Вспомните часовую стрелку, какой у нее кончик? Что написано под шестеркой?

СТАРИННАЯ ВЕЩИЦА

Сегодня на знакомом столике педагога появилась новая вещица — большая старинная монета, медный гривенник 1836 года.

— Пускаю монету по кругу, рассмотрите ее внимательно со всех сторон.

— Все рассмотрели? Разделитесь на группу орла и группу решки.

Каждая группа выделяет одного контролера. Группы садятся одна напротив другой, а контролеры — рядом. Возьмите монету, контролеры. Группа орла, вспомните свою сторону монеты и расскажите о ней другой группе. А те пусть расспрашивают, уточняют детали. Контролеры, следите за описанием, потом добавьте, что упущено.

— Группа решки, расскажите о своей стороне.

— А если бы это была монета, которую держал в руках Пушкин?.. Да-да, монета из музея, из пушкинского кошелька, поверьте, что это так. Вот этот тяжелый медный гривенник с грубо обитыми краями был у Пушкина, и он, как и вы сейчас, смотрел на орла с распластанными крыльями, на это двухголовое злобное существо... Передавайте ее друг другу, рассмотрите еще раз.

— Какая тишина в аудитории! Какими осторожными стали ваши пальцы!.. Посмотрели? Положите ее вон туда, на стол, это — музейная витрина.

К таким упражнениям можно возвращаться спустя некоторое время. Для того чтобы не только укрепить зрительную память, но и потренировать актерскую фантазию:

— Помните пушкинский гривенник? Вот он, проверьте свои воспоминания...

А если бы вы были музейными экспертами, которым необходимо установить, тот ли это гривенник. Он неделю назад исчез с витрины, и вот вам принесли найденную на улице монету...

— Установили, что тот самый? По каким признакам?

— Подумайте о его судьбе, обо всех его странствиях из кошелька в кошелек...

РАССМОТРИТЕ ПРЕДМЕТЫ!

На одном из занятий педагог «велел одному из учеников рассмотреть хорошенько спинку кресла, мне — бутафорскую подделку эмали на столе, третьему дал безделушку, четвертому — карандаш, пятому — веревку, шестому — спичку и так далее».

— Вымышленной активной целью поставьте себя перед необходимостью непременно получше разглядеть предметы. Постарайтесь увидеть в этих простых вещах необычное, чудесное, удивительное — то, о чем вы и не подозревали прежде.

Говоря о зрительном внимании как об орудии добывания творческого материала, Станиславский писал, что надо по лицу, по взгляду, по тембру голоса уметь различать, что делается с человеком, в каком состоянии он находится, о чем думает. Мы в жизни постоянно пытаемся это делать, но часто ограничиваемся первыми, поверхностными впечатлениями или «судим по себе». Актеру надо тренировать себя в более глубоком проникновении в состояние собеседника. Такая способность развивается.

А начинать надо с небольшого. «Для начала, — советует Станиславский, — возьмите цветок, или лист, или узоры мороза на стекле и так далее... Постарайтесь определить словами, что вам в них нравится...»

Надо выработать в себе не просто привычку наблюдать, а сделать так, чтобы было невозможно жить и не наблюдать,

не впитывать все впечатления, которые дарит человеку окружающий мир.

— На что похоже это дерево за окном? Всмотритесь в его ветви — не лапы ли это какого-то странного животного, вставшего на дыбы?

НА ЧТО ПОХОЖЕ?

Леонардо да Винчи рекомендовал художнику развивать свою фантазию, рассматривая пятна на стенах: «Ты можешь увидеть там разные битвы, — утверждал он, — быстрые движения странных фигур, выражения лиц, одежды и бесконечно много вещей».

Фантазия проявляется в работе воображения у человека с развитым ассоциативным мышлением, с тренированной зрительной памятью, основой образного мышления.

Все, что нас окружает в комнате, может быть объектом фантазии: линии древесных слоев паркета, тени на потолке, складки занавесей, скатертей, одежды.

Кинем на стол несколько спичек, пусть они упадут как попало.

— Всмотритесь, что это вам напоминает?

— Бревна по реке плывут...

— Медведь пасть оскалил — вот глаза!

— Нет, у медведя не такие жесткие линии. Это гриф. Расправил крылья, сейчас полетит...

ВЕЩИ НА СТОЛЕ

На столике педагога разложены блокнот, авторучка, футляр от очков, бумага, монеты.

— Подойдите к столу и сфотографируйте своим внутренним зрением все предметы. Фотографировать будем с короткой выдержкой — до счета «пять».

— ...четыре, пять! Теперь отвернитесь или закройте глаза и проявите фотографию на своем экране внутреннего зрения. Расскажите, какие предметы лежат на столе, в каком порядке. Вспомните их.

— Проверьте. Для этого откройте глаза и посмотрите. Отвернитесь. О чем забыли, что пропустили?

— Посмотрите. Отвернитесь. Какие изменения произошли? Что я переложил с места на место? Что нового появилось на столе? Разложите вещи так, как они лежали вначале. Сверяйте с фотографией, которая хранится в вашей памяти. Стоит ли говорить, что никаких фотографий нет. Где эти мысленные изображения? Там, где их подлинники, — на столе!..

ОБМЕН

— Задание каждому: возьмите из своих вещей какой-нибудь небольшой предмет — расческу, авторучку, ключ. Пока я считаю до двадцати, внимательно рассмотрите предмет... Девятнадцать! Двадцать! Обменяйтесь предметами с соседом. Рассмотрите этот новый предмет... Девятнадцать! Двадцать! Стоп! Теперь расскажите друг другу по очереди сначала об одном предмете, потом о другом, а сосед пусть проверяет вас.

— Не пропускайте ни одной мельчайшей подробности! А что это за царапина на расческе, когда она появилась, от чего? Вспомните или придумайте это. Часы соседа — давно они у него? Он их купил или это подарок? Решите, кто подарил? Почему вы так решили?

— Сосед вам поверил? Вы убедили его?

Так тренировка зрительной памяти связывается с развитием воображения, неотделимого от наблюдательности.

«ФОТОГРАФЫ»

Ученики сидят полукругом. Один из них, стоя перед полукругом, «фотографирует» товарищей (с заранее оговоренной выдержкой — на счет «двадцать», или на «десять», или на «пятнадцать»), а затем выходит за дверь. Во время короткой паузы ученики пересаживаются на другие места. Можно звать «фотографа».

— Как раньше сидели ваши товарищи? Подойдите к тем, кто изменил позу, верните их в прежние положения.

На площадке расставлены стулья. Один или несколько учеников «фотографируют» (с короткой выдержкой — на счет «три», или «два», или «один») общий вид комнаты и выходят. Пока они за дверью, расположение стульев

меняют, причем лучше не делать полную перестановку, а только чуть изменить положение двух-трех стульев.

— Войдите. Как было?

Или:

Два ученика стоят перед остальными полукругом, а все сидящие «фотографируют» их с обусловленной выдержкой. Затем эти двое выходят за дверь и что-то изменяют в своем внешнем виде, причёске или меняются какими-нибудь деталями своей одежды.

Когда они снова входят в комнату, остальные должны вспомнить, как было.

Педагог на столе раскладывает несколько мелких предметов. Вызывает трех учеников.

— «Сфотографируйте» все эти предметы. Закройте глаза. Теперь я все предметы перемешаю, а вы, не открывая глаз, разложите их так, как они лежали вначале.

Любопытно наблюдать, как спорят руки трех «фотографов», раскладывая вещи.

КАК УПАЛИ СПИЧКИ?

Педагог бросает на стол несколько спичек.

— Пять человек к столу! На счет «три» запомните, как лежат спички.

Затем он прикрывает спички листком бумаги.

— Сколько было спичек? Восемь? Вот вам восемь новых спичек и на другом конце стола разложите их так же.

— Готово? Проверьте, я приподниму листок на счет «два». Раз-два. Исправляйте ошибки... Готово?

Лист бумаги снова поднят.

— Еще пять человек к столу! Примите работу товарищей. Все ли у них верно?

УЛИЧНЫЙ «ФОТОГРАФ»

Упражнение индивидуального тренинга, развивающего зрительную память и навыки наблюдательности.

— Когда вы идете по улице, упражняйтесь в мгновенном «фотографировании». Вот навстречу вам идет человек. На-

правьте на него «объектив» и через секунду отведите. Сразу же восстановите изображение в памяти, а затем сверьте «снимок» с оригиналом.

Как в фотографии:

- снимаем;
- проявляем;
- печатаем;
- рассматриваем отпечатки.

— Точно так же упражняйте память на «фотографии» щитов с афишами, витрин магазинов, домов. Ваш глаз должен уметь за секунду точно запечатлеть изображение во всех подробностях. Вернее — глаз-то ваш это умеет, он все время только так и делает. А вот осознать запечатленное памятью изображение мы не всегда умеем. Такое умение надо тренировать.

ИГРЫ ИНДЕЙЦЕВ

Упражнение носит такое название, потому что основа его заимствована из индейских охотничьих игр.

Две партии учеников, каждая — скрытно от другой, устанавливают в своем лагере несколько различных предметов в определенном порядке. Избранный судья подводит одну партию учеников (глаза у них должны быть закрыты) к лагерю другой партии. На счет «раз-два-три» ученики смотрят на установленные предметы, потом отворачиваются. После рассказа учеников о том, что они увидели, судья объявляет партию-победителя.

Делают и одиночные испытания. Каждая партия выделяет одного зрительного снайпера. Тогда все ученики одной партии — судьи для снайперов другой.

НА ОДНУ БУКВУ

Еще одно упражнение, тренирующее зрительную память и наблюдательность.

— Пока я сосчитаю до тридцати, найдите и запомните все предметы в комнате, название которых начинается с буквы С.

— ... Двадцать девять! Тридцать! Пожалуйста, кто первый?

— Сверток, стул, стол, спички, снимок, стена, стекло, створка, скоба, сиденье, сигареты...

— Кто добавит?

— Серьги, серебро, сталь, салфетка...

— Сетка, связка книг, сборник, страницы, скрепки...

— Ступня, спина...

— Сандалии, сарафан, ситец, сатин, сукно, сафьян, спинка, строчка, стежки, складки, сорочка...

— Солнце! Свет!

— Староста — стилияга!

— Синяк!

— Сучок!

— Итак, общими усилиями за 30 секунд мы отыскали в комнате сорок предметов на букву С. Теперь за 15 секунд отыщите все предметы на букву В.

НА ТРИ БУКВЫ

— Тришкина, на площадку!

И вот Катя Тришкина стоит, бедная, в свете аудиторных прожекторов под взглядами товарищей и машинально тербит свою заграничную блузку.

— Какие три буквы определим для Тришкиной?.. Да, буквы Т, Ш и К. А теперь займемся ее внешней характеристикой, назовем слова, определяющие ее внешний облик.

По внешнему облику — кадр: курносая, но кадушка и капризуля!..

— Прошу не обижать Катю. И без лишних слов. Только Т, Ш и К!

— Тело, кожа, коленка...

— Каштановые пуговицы, клипсы, шнурок...

— Косметика...

— Шелк, креп-шотландка, шерсть...

— Копна шаблонной шевелюры...

— Курящий товарищ...

— Это неправда! — возмутилась Катя.

— Талант!

РЫЧАЖОК ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ

Ученики — в полукруге. Каждый берет какой-нибудь предмет — часы, расческу, коробок спичек.

— Рассмотрите внимательно, что у вас в руках. Решите: почему и с какой целью вы эту вещь рассматриваете?

— По моему стуку переключайте зрение с предмета на стену и снова на предмет. Контролируйте, как бегут ваши мысли. Когда разглядываете часы, выискивайте в них новые, неизвестные вам особенности, а потом, по моей команде, как бы переключите рычажок внимания на все пространство стены — запомните, на какой мысли вы остановились. Вернувшись по следующей команде к этому предмету, возвращайтесь и к прерванной мысли, продолжайте ее, а не начинайте все сначала.

Промежутки между командами постепенно сокращаются — от минуты до нескольких секунд.

ТРИ ТОЧКИ

— «Быстро менять: среднюю, близкую точку. Каждый раз оправдывать перемену».

Умение произвольно переключать механизмы восприятия — ценный навык, помогающий управлять собой в действии.

— Выберите какой-нибудь дальний объект-точку. К примеру, вон ту радиоантенну на далекой крыше за окном. Рассмотрите ее внимательно, подумайте, как ее закрепляли там, кто этим занимался. А вам на этом месте надо установить телевизионную антенну. Вообразите, как это лучше сделать.

— Теперь выберите близкий объект-точку, что-нибудь из мелочей на столе перед вами. Пепельница? Да, это керамика. Вот подумайте-ка, сумеете ли вы сами вылепить подобную, разрисовать такими же узорами и обжечь. Интересно, можно ли обжечь в газовой духовке?

— По моей команде переключите зрение с близкой точки на дальнюю. Зрение, а значит, и мысли о предмете. Посмотрите на антенну, вспомните, на какой мысли вы

остановились, когда я заговорил с вами о пепельнице... Рассматривайте близкий объект... Дальний!.. Снова близкий!..

На первых порах надо дать достаточно времени, чтобы ученик мог собрать мысли, вспомнить, о чем думал. Потом сокращать паузы между переключениями. И, наконец (не на первом же занятии), усложнить упражнение:

— Введем промежуточный, средний объект-точку. Рассмотрите деталь декоративного рисунка на оконной шторе. Что вам напоминает эта абстрактная фигура? Железнодорожный семафор? А что еще?.. Дальний!.. Средний!.. Близкий!.. Средний!..

ДАЛЕКИЕ ТОЧКИ

Упражнения с далекими точками на улице, в поле:

— «В самом дальнем окне постараться увидеть, что происходит внутри комнаты».

— Конечно, вам придется фантазировать, что там происходит. Но попробуйте сначала увидеть все, что возможно, а потом по увиденному дорисовать в воображении все остальное. Представьте себе во всех подробностях, что за жизнь идет в далеком окне, что там происходит именно сейчас, когда вы смотрите в окно.

— «Постарайтесь разглядеть на самой отдаленной колокольне или кресте церкви есть ли на нем снег или сидят ли на нем вороны?»

— Нет колокольни? Выберите что-нибудь другое — вон, видите, высокое дерево вдали? А что, если бы вам поручили на верхушке этой далекой сосны устроить скрытый наблюдательный пункт? Годится это дерево? Тогда сообразите, как там нужно будет все оборудовать, какие ветви сплести, что убрать, что добавить, чтобы расположиться там незаметно.

— Для тренировки переключения с далекой точки на близкую взгляните на камешек у ваших ног. Это — осколок метеорита. Вам нельзя его трогать, пока не придет начальник экспедиции. Рассмотрите же его внимательно, сравните его мысленно с простыми камешками, найдите, чем он отличается от них.

— Переключите зрение и мысль с далекой точки на близкую, с близкой — на мелкую. Надо, чтобы при переключении вы мгновенно возвращались к прерванной мысли. Это совсем не так просто, как кажется. Нужно вернуться именно к той мысли, на которой вас застало переключение. К той самой.

— «Мне надо испробовать дальнобойное ружье или пушку. Выбрать самую отдаленную точку. Прицелиться, наводить мушку ружья на нее».

— Считайте, что ваше феноменальное ружье бьет без промаха, а у вас — ястребиная зоркость. Поместите воображаемую мишень как можно дальше к горизонту. Вторую мишень поставьте недалеко, метрах в ста от вас. А теперь мысленно прицеливайтесь и стреляйте. Выстрел — в далекую мишень, другой — на сто метров, третий — в далекую мишень и т. д. Оправдайте выстрелы вымыслами воображения, уловите отличие одной зрительной настройки от другой. Когда вернетесь домой, попробуйте воспроизвести далекую зрительную настройку. Стены комнаты будут мешать ей. Добейтесь, чтобы ваш взгляд и в комнате, и на сцене устремлялся так далеко, как этого требуют обстоятельства вашего вымысла. Это нужно для верного сценического самочувствия, но не всегда получается. Тренируйтесь!

ТРИ КРУГА ВНИМАНИЯ

Тренируя переключение зрительных восприятий, воспользуемся упражнениями на три круга внимания: малый, средний и большой.

Малым кругом условимся считать небольшой участок вокруг человека, ограниченный движениями его рук и ног. Если человек сидит, или стоит, погруженный в свои мысли, или идет, задумавшись, не обращая внимания на окружающее, — он «в малом кругу».

Средний круг — участок побольше, это может быть часть комнаты или даже все пространство небольшой комнаты.

Большой круг — вся площадь нашей большой актерской аудитории. Если бы мы были в поле, то размер самого